

---

## PEMANFAATAN DAUN MINT SEBAGAI UPAYA PENURUNAN EMESIS GRAVIDARUM

<sup>1)</sup> Rika Ruspita, <sup>2)</sup> Rifa Rahmi, <sup>3)</sup> Fajar Sari Tanberika

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah  
Jl. Parit Indah No 38 Pekanbaru-Riau-Indonesia

\* email : <sup>1)</sup> [rikaruspita@yahoo.co.id](mailto:rikaruspita@yahoo.co.id) <sup>2)</sup> [rhyfmy@gmail.com](mailto:rhyfmy@gmail.com) <sup>3)</sup> [tanberikayie@gmail.com](mailto:tanberikayie@gmail.com)

---

### Kata Kunci:

Daun Mint, Emesis  
Gravidarum

### ABSTRAK

Meskipun keluhan mual muntah dianggap wajar bagi ibu hamil dan tidak membahayakan janin dalam kandungan. Namun, apabila frekuensi mual dan muntahnya berlebihan, tetap harus diwaspadai. Mual yang diikuti dengan muntah-muntah parah dapat menjadi pertanda adanya gangguan dalam kehamilan serta Mual dan muntah sering terjadi pada kehamilan, sekitar 60% - 70% perempuan hamil mengalami mual muntah terutama pada trimester pertama Tujuan penelitian untuk mengetahui efektifitas pemanfaatan daun mint sebagai upaya penurunan emesis gravidarum. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan *Pre Eksperimen* menggunakan rancangan *one group pretest-posttes*. Populasi penelitian adalah ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum di Puskesmas Rejosari Pekanbaru dengan jumlah sampel 31 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Berdasarkan hasil univariat diperoleh distribusi emesis gravidarum sebelum pemberian daun mint menunjukkan paling banyak derajat 2 dengan jumlah 26 (83,9%) responden. Analisis bivariat menggunakan *Uji Parametrik* dengan menggunakan *Uji T Dependent (Paired T Test)* dengan rata-rata frekuensi emesis gravidarum sebelum pemberian daun mint adalah 7,10 kali dengan standar deviasi 2,103 kali. Pada frekuensi emesis gravidarum setelah pemberian daun mint didapat rata-rata emesis adalah 4,26 kali dengan standar deviasi 1,527 kali. Terlihat mean perbedaan sebelum dan sesudah pemberian daun mint adalah 2,84 kali dengan standar deviasi 0,576 kali. Hasil uji statistic didapatkan nilai 0,000 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian daun mint.

### Keywords:

Peppermint, Emesis  
Gravidarum)

### ABSTRACT

Although complaints of nausea, vomiting are considered normal for pregnant women and do not harm the fetus in the womb. However, if the frequency of nausea and vomiting is excessive, you still have to watch out for it. Nausea followed by severe vomiting can be a sign of a disturbance in pregnancy and nausea and vomiting often occurs in pregnancy, around 60% - 70% of pregnant women experience nausea and vomiting, especially in the first trimester. The aim of this research was to find out the effectiveness of using mint leaves as an effort to reduce emesis gravidarum. This research method uses quantitative methods with pre-experiments using a one group pretest-posttest design. The research population was first trimester pregnant women who experienced emesis gravidarum at the Rejosari Pekanbaru Health Center with a sample size of 31 respondents with a sampling technique using purposive sampling. Based on the univariate results, it was found that the distribution of emesis gravidarum before administration of mint leaves showed at most degree 2 with a total of 26 (83.9%) respondents. Bivariate analysis used the Parametric Test using the Dependent T Test (Paired T Test) with an average frequency of emesis gravidarum before administration of mint leaves was 7.10 times with a standard deviation of 2.103 times. At the frequency of emesis gravidarum after administration of mint leaves, the average emesis was 4.26 times with a standard deviation of 1.527 times. It can be seen that the mean difference before and after giving mint leaves is 2.84 times with a standard

### Info Artikel

Tanggal dikirim: 03-05-2022

Tanggal direvisi: 22-11-2022

Tanggal diterima: 25-07-2023

DOI Artikel:

10.36341/jomis.v7i2.1792

[Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

deviation of 0.576 times. The statistical test results obtained a value of 0.000, so it can be concluded that there is a significant difference between before and after giving mint leaves.

## PENDAHULUAN

Keberhasilan program kesehatan ibu dapat dinilai melalui indikator utama Angka Kematian Ibu (AKI), indikator ini juga mampu menilai derajat kesehatan masyarakat, karena sensitifitasnya terhadap perbaikan pelayanan kesehatan, baik dari sisi aksesibilitas maupun kualitas. Secara umum terjadi penurunan kematian ibu selama periode 1991-2015 dari 390 per 100.000 kelahiran hidup. Walau terjadi kecendrungan penurunan angka kematian ibu, angka ini tidak berhasil mencapai target MDGs yang harus dicapai yaitu sebesar 102 per 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015. Hasil survey penduduk Antar Sensus (SUPAS) tahun 2015 memperlihatkan angka kematian ibu tiga kali lipat dibandingkan target MDGs [1].

Pada awal kehamilan sangat berpengaruh pada perubahan hormonal, perubahan tersebut terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron dimana akan mengakibatkan beberapa keluhan yang membuat ibu merasa tidak nyaman diantaranya adalah mual dan muntah atau bisa disebut emesis gravidarum[2].

Wanita hamil membutuhkan beberapa penyesuaian untuk melakukan aktivitasnya yang baru. Seorang wanita diharapkan mengubah kebiasaannya yang dapat membahayakan kehamilannya sejak dini yaitu dengan cara mengetahui ragam gejala awal kehamilan [3]

Keluhan emesis gravidarum merupakan salah satu gejala paling awal, paling umum dan paling menyebabkan stress yang dikaitkan dengan kehamilan [4].

Meskipun permasalahan mual muntah sering dianggap hal yang biasa, namun tetap perlu hati-hati. Jika mual dan muntah ibu hamil berlebihan dapat membahayakan janin dalam kandungan. Mual yang diikuti dengan muntah-muntah parah dapat menjadi pertanda adanya gangguan dalam kehamilan. Misalnya

pada hamil anggur, dimana plasenta berkembang menjadi sekelompok kista abnormal. Kemungkinan lain adalah *hyperemesis gravidarum*, yaitu kondisi saat ibu hamil kehilangan berat badan dan cairan tubuh dalam jumlah banyak. Sehingga mual muntah perlu dihindari dengan diberikan obat-obatan atau alternatif lain untuk mengurangi keluhan itu [2].

Mual muntah yang terjadi di awal kehamilan sering terjadi karena ibu masih beradaptasi terhadap perubahan hormon tubuhnya, mual muntah dapat terjadi sepanjang kehamilan. Meskipun demikian muntah yang terlalu berlebihan atau dapat disebut dengan hiperemesis gravidarum pasti akan sangat mengganggu kesehatan ibu dan janinnya. Muntah pada ibu hamil dikategorikan berlebihan apabila dalam sehari ibu mengalami muntah lebih dari 5 kali [5].

Mual dan muntah merupakan gejala umum mulai dari rasa tidak enak sampai muntah berkepanjangan dalam kedokteran sering disebut dengan *mornig sickness* karena munculnya sering kali pagi hari. Mual dan muntah diperberatkan oleh makanan yang bauunya menusuk dan juga oleh emosi penderita yang tidak stabil. Untuk mengatasinya penderita perlu diberi makanan-makanan yang ringan, mudah dicerna dan jangan lupa menerangkan bahwa keadaan ini masih dalam batas normal orang hamil. Bila berlebihan dapat pula diberikan obat-obatan anti muntah [6].

Mual muntah tingkat I (ringan) mual muntah terus menerus menyebabkan lemah, tidak mau makan, berat badan turun dan rasa nyeri epigastrium, tekanan darah turun, turgor kulit kurang, lidah kering dan mata cekung. Tingkat II (sedang) mual dan muntah yang hebat menyebabkan keadaan umum penderita lebih parah yaitu apatis, turgor kulit mulai jelek, lidah kering dan kotor, nadi kecil dan cepat, dehidrasi, berat badan turun, mata

cekung. Tingkat III (berat) keadaan umum jelek, kesadaran sangat menurun, sampai koma, nadi kecil halus dan cepat, dehidrasi hebat, suhu badan naik dan tekanan darah turun, komplikasi yang dapat berakibat fatal terjadi pada susunan syaraf pusat dengan adanya perubahan mental [7].

Mual dan muntah sering terjadi pada kehamilan, sekitar 60% - 70% perempuan hamil mengalami mual muntah terutama pada trimester pertama. Gejala mual muntah merupakan bagian dari spektrum normal kehamilan trimester pertama, dan umumnya membaik pada kehamilan 12-16 minggu. Meskipun mual dan muntah pada kehamilan sehari-hari dikenal sebagai morning sickness namun sebenarnya dapat terjadi pada setiap waktu, bahkan dapat terjadi terus menerus sepanjang hari [8].

Meskipun permasalahan ataupun keluhan mual muntah yang dialami dianggap wajar bagi ibu hamil dan tidak membahayakan janin dalam kandungan. Akan tetapi apabila frekuensi mual dan muntah ibu hamil berlebihan, tetap harus diwaspadai.

Dampak mual dan muntah apabila tidak ditangani dengan baik maka akan menimbulkan gejala mual dan muntah yang berat (intractable) serta persisten yang terjadi pada awal kehamilan sehingga mengakibatkan dehidrasi, gangguan elektrolit atau defisiensi nutrisi yang dikenal sebagai hiperemesis gravidarum. Mual pada kehamilan merupakan spektrum normal, sedangkan hiperemesis gravidarum merupakan keadaan yang lebih ekstrim. Tidak seperti *morning sickness* yang dianggap ringan dan fisiologis, hiperemesis dapat berakibat buruk pada ibu hamil maupun janin [8].

Mual dan muntah selama kehamilan dapat diatasi dengan cara terapi nutrisi yaitu makan sedikit tapi sering, pengobatan herbal yaitu dengan menggunakan teh spearmint atau teh jahe, dan menggunakan aroma terapi jeruk, peppermint dan spearmint [9].

Emesis gravidarum merupakan hal yang fisiologis akan tetapi apabila tidak segera diatasi akan menjadi hal yang patologis [10]. Sebagian besar emesis gravidarum dapat diatasi dengan berobat jalan serta pemberian

obat penenang dan anti muntah, tetapi sebagian kecil wanita hamil tidak dapat mengatasi mual muntah berkelanjutan sehingga mengganggu aktifitas sehari-hari, dan jatuh dalam keadaan yang disebut hiperemesis gravidarum [11]. Hiperemesis gravidarum memiliki dampak buruk bagi keadaan ibu dan janin. Berkurangnya nafsu makan ibu selama hamil dapat menurunkan berat badan secara drastis, hal ini akan mengakibatkan pertumbuhan janin dalam rahim juga terganggu [12].

Mint atau peppermint adalah tanaman hibrida dari water mint (*Mentha aquatic*) dan spearmint (*Mentha spicata*). Tumbuhan ini ditemukan secara liar di daerah Eropa Selatan dan Tengah, tetapi kemungkinan penggunaan pertama oleh orang Inggris. Kemudian budidayanya meluas sampai benua Eropa dan Afrika. Saat ini Afrika Utara merupakan daerah pembudidayaan. Pemuliaan tanaman di Inggris dari mint hijau dikenal dengan spearmint [13].

Seduhan daun mint dapat menjadi salah satu terapi alternatif mengurangi mual muntah derajat ringan pada ibu hamil trimester I dan merupakan alternatif terapi pencegahan emesis gravidarum. Sehingga setiap ibu hamil dapat memanfaatkan sumber alam yang ada di sekitar pekarangan rumah dan memanfaatkan tanaman obat keluarga terutama tumbuhan daun mint.

Seduhan daun Peppermint dapat mengatasi mual muntah pada masa kehamilan. Peppermint (Daun Mint) juga diketahui bisa menjadi obat aman dan efektif untuk mengobati mual muntah pada ibu hamil. Peppermint bisa dimakan seperti permen Mint, Minum The Peppermint atau menggunakan minyak Peppermint [14].

Terdapat perbedaan signifikan antara pengukuran nilai mual muntah sebelum dan setelah pemberian ekstrak jahe, ekstrak mint dan kelompok kontrol dengan nilai  $p=0,001$  pada pemberian ekstrak jahe, nilai  $p=0,000$  pada pemberian ekstrak mint, dan  $p=0,001$  pada kelompok kontrol (pengobatan standar puskesmas dengan vitamin B6)[15].

Sudah banyak diketahui bahwa daun peppermint sangat berkhasiat untuk mengatasi

bau mulut. Selain itu, daun peppermint juga mempunyai khasiat lainnya terutama untuk tubuh. Penggunaan daun mint lebih banyak difungsikan sebagai alat terapi juga pencegahan penyakit. Daun peppermint termasuk tanamanherbal karena memang lebih banyak difungsikan sebagai bahan pengobatan tradisional.

Adapun tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui rata-rata frekuensi emesis gravidarum sebelum dan sesudah pemberian seduhan daun mint serta efektifitas pemanfaatan daun mint sebagai upaya penurunan emesis gravidarum.?’

### TINJAUAN PUSTAKA

Kehamilan mempengaruhi tubuh ibu hamil dengan menimbulkan perubahan-perubahan fisiologi yang terjadi diseluruh sistem organ, sebagian besar perubahan pada tubuh ibu hamil disebabkan oleh kerja hormonal. Perubahan ini terjadi akibat adanya ketidakseimbangan antara hormon progesteron dan estrogen yang ada didalam tubuh ibu hamil [16]

Mual dan muntah adalah hal yang paling sering dialami oleh ibu hamil, terutama terjadi pada awal-awal kehamilan atau pada trimester pertama. Disebabkan oleh perubahan hormon yang terjadi pada ibu hamil. Selain itu, mual dan muntah dapat terjadi bila mencium aroma makanan tertentu[17].

Mual dan muntah yang terjadi pada kehamilan hingga usia 16 minggu. Pada keadaan muntah-muntah yang berat dapat terjadi dehidrasi, gangguan asam-basa dan elektrolit dan ketosis, keadaan ini disebut dengan hiperemesis gravidarum[18]

Mual dan muntah pada kehamilan berlebih atau hiperemesis gravidarum tidak hanya mengancam kehidupan Ibu Hamil, namun juga dapat menyebabkan efek samping pada janin seperti abortus, bayi lahir rendah, kelahiran prematur, serta malforasi pada bayi baru lahir. Kejadian pertumbuhan janin terhambat (Intrauterine growth retardation/IUGR) meningkat pada wanita hamil dengan hiperemesis gravidarum [16].

Mual dan muntah pada kehamilan biasanya bersifat ringan dan merupakan

kondisi yang dapat dikontrol sesuai dengan kondisi Ibu Hamil. Kondisi tersebut terkadang berhenti pada trimester pertama, namun pengaruhnya dapat menimbulkan gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan, serta ketidakseimbangan elektrolit [7].

Penyebab muntah-muntah saat hamil adalah sebagai berikut:

1. Peningkatan kadar HCG dan estrogen secara drastis. Kondisi ini akan mempengaruhi bagian otak pengontrol muntah. Hal ini sering terjadi di usia kehamilan muda atau trimester pertama.
2. Desakan saluran pencernaan, terutama lambung, karena rahim yang semakin membesar dapat menimbulkan refluks asam lambung sehingga memicu muntah.
3. Lambung bekerja lebih lambat dalam mencerna makanan dibandingkan sebelum hamil sehingga dapat memicu muntah [5].

Beberapa cara yang dapat digunakan untuk mengatasi muntah saat hsmil adalah sebagai berikut:

1. Saat bangun tidur, ibu sebaiknya tidak langsung berdiri tetapi duduk dulu sebentar untuk menetralsir rasa pusing.
2. Setelah bangun tidur, cobalah untuk minum segelas air hangat.
3. Konsumsi makanan yang kering dan ringan, seperti biscuit atau crackers di pagi hari, cara ini diketahui dapat membantu nemetralkan rasa enak.
4. Makan sedikit namun sering.
5. Perbanyak konsumsi buah-buahan dan sayur.
6. Pilih susu untuk ibu hamil yang dapat membantu mengatasi mual dan muntah.
7. Minum jahe hangat untuk membantu menghilangkan rasa mual dan muntah.
8. Beristirahat dan lakukan relaksasi [5].

Adapun derajat mual muntah sebagai berikut:

1. Derajat I  
Mual terus menerus (> 3 – 4 x sehari, dan encegah masuknya makanan atau minuman selama 24 jam ) yag menyebabkanibu menjadi lemah, tidak ada nafsu makan, berat badan turun ( 2-3 kg dalam 1 – minggu), nyeri ulu hati, nadi meningkat sampai 100 x / menit, tekanan darah

sistolik menurun, tekanan kulit menurun dan mata cekung

2. Derajat 2

Muntah lebih (> 4-10 x sehari). Penderita tampak lebih lemah dan tidak peduli pada sekitarnya, nadi kecil dan cepat, suhu kadang naik, mata cekung dan sedikit kuning, berat badan turun, tekanan darah turun, pengentalan darah, urin berkurang, sulit BAB, dan pada nafas dapat tercium bau aseton

3. Derajat 3

Muntah lebih ( . 10 x sehari ) keadaan umum lebih parah, muntah berhenti, kesadaran menurun sampai koma, nadi kecil dan cepat, suhu meningkat dan tekanan darah menurun. Pada janin dapat terjadi *ensefalopatiwernick* dengan gejala: nistagmus, penglihatan ganda, dan perubahan mental. Keadaan ini akibat kekurangan zat makanan termasuk vitamin B kompleks. Jika sampai ditemukan kuning berarti sudah ada gangguan hati [19]

Mint atau peppermint adalah tanaman hibrida dari water mint (*Mentha aquatic*) dan spearmint (*Mentha spicata*). Tumbuhan ini ditemukan secara liar di daerah Eropa Selatan dan Tengah, tetapi kemungkinan penggunaan pertama oleh orang Inggris. Kemudian budidayanya meluas sampai benua Eropa dan Afrika. Saat ini Afrika Selatan merupakan daerah utama pembudidayaan. Pemuliaan tanaman di Inggris dari mint hijau dikenal dengan spearmint. Tanaman ini dikenal untuk menambah rasa pada sup, minuman dan daging. Bersama-sama dengan thyme, spearmint sangat penting sebagai herbal untuk masakan di Inggris. Selain terkenal sebagai bahan untuk masakan, mint juga sangat dikenal sebagai pengobatan bagi berbagai penyakit [13].

Mint adalah berbau abadi kerabat labiates genus menthe, ada banyak jenis spesies dari tumbuhan mint yang ada, dan yang lain umum adalah papermint. Herbal ini, terutama bagian daunnya sangat banyak digunakan sebagai bahan makan dan penghias hidangan. Dan yang paling banyak pemanfaatannya adalah dari kandungan

minyaknya, sebagai bahan dasar atau campuran obat [20].

Mint secara umum digunakan sebagai antipruritik khususnya untuk pengobatan karena gigitan serangga (digunakan bersama dengan camphor). Menthol serangga biasanya digunakan dalam rokok sebagai zat tambahan, karena ini dapat mengurangi rasa pahit dalam tembakau dan menyejukkan tenggorokan. Beberapa orang percaya, rasa yang tajam dari mint digunakan sebagai obat penghilang rasa sesak atau hidung mampet dan demam secara umum.

Berikut beberapa manfaat lain daun mint bagi kesehatan. Pertama, salah satu manfaat kesehatan utama dari daun mint adalah efeknya terhadap system pencernaan tubuh. Aromanya yang khas, dapat mengaktifkan kelenjar ludah dan enzim pencernaan dalam tubuh kita. Di Negara-negara Barat daun mint dijadikan makanan pembuka. Daun mint juga dapat digunakanmengobati gangguan pencernaan dan perut. Bila anda sakit perut, anda bisa meminum secangkir the mint. Aroma mint yang berguna untuk mengobati mual dan sakit kepala. Minyak menthol yang berasal dari daun mint banyak di pakai orang-orang yang sering berpergian jauh untuk mencegah mual. Minyak mint adalah stimulant, oleh karena itu dapat berguna dalam mengobati depresi, stress dan sakit kepala [13].

Kedua, aroma mint yang kuat juga memberikan manfaat kesehatan pada sistem pernapasan dan digunakan untuk mengobati berbagai gangguan pernapasan. Hal ini sangat efektif sebagai dekongestan hidung tenggorokan, broncos dan paru-paru, dan mengobati gangguan pernapasan tertentu seperti asma dan batuk [13].

Ketiga, daun mint juga dimiliki fungsi dan manfaat kesehatan untuk mulut. Daun mint sering digunakan untuk merawat kesehatan mulut, karena daun mint memiliki sifat anti kuman. Daun mint juga baik untuk kesehatan kulit, sehingga digunakan untuk mengobati jerawat, gigitan serangga dan luka bakar [13].

Mengonsumsi daun mint yang di olah sebagai obat herbal harus di konsumsi dengan jumlah yang terbatas. Karena jika

mengonsumsi olahan daun mint sebagai obat herbal secara berlebihan akan berdampak atau efek samping yang mempengaruhi kesehatan, antara lain seperti:

1. Bagi anda yang memiliki kulit sensitif, alangkah baiknya saat pengobatan daun mint sebagai obat harus menggunakan sarung tangan. Karena jika terkena kulit yang sensitifakan menimbulkan efek buruk seperti gatal-gatal.
2. Mengonsumsi olahan daun mint sebagai obat herbal secara berlebihan juga akan berbahaya pada kesehatan lambung.
3. Selain itu, jika mengonsumsi olahan daun mint menyebabkan mulas-mulas.
4. Juga dapat mengakibatkan kemerahan pada kulit jika mengonsumsi olahan herbal daun mint.
5. Untuk ibu hamil juga harus berhati-hati jika mengonsumsi olahan daun mint ini, karena akan menyebabkan keguguran
6. Dapat menyebabkan diare.
7. Bahkan dalam studi menyatakan jika mengonsumsi daun mint dalam bentuk makanan atau minuman akan berdampak negatif atau impotensi [14].

Studi yang dilakukan [21] dengan judul efektifitas daun mint terhadap hiperemesis gravidarum di rumah sakit daerah haji makassar tidak terdapat efektifitas penggunaan daun mint terhadap mual muntah dengan nilai P value  $0,464 > 0,05$ . Penelitian yang dilakukan [22] dengan judul efektifitas teh daun mint terhadap emesis gravidarum trimester I di kelurahan binjai serbangan kecamatan air joman kabupaten asahan Terdapat efektifitas pemberian teh daun mint terhadap emesis grvidaum trimester I di kelurahan Binjai dengan nila P value  $0,008 < 0,05$  serta penelitian yang dilakukan [2] pengaruh efektifitas pemberian seduhan daun peppermint pada ibu hamil terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum dimana terdapat perbedaan yang signifikan frekuensi mual muntah antara sebelum dan sesudah perlakuan pemberian seduhan daun peppermint pada ibu hamil dengan nilai P value  $0,000 < 0,005$ .

## METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan *Pre Eksperimen* menggunakan rancangan *one group pretest-posttes*. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum di Puskesmas Rejosari Pekanbaru dengan jumlah sampel 31 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Tehnik pengumpulan data dilakukan dengan memberikan seduhan daun mint tanpa pengontrol suhu air seduhan. Pengukuran dilakukan dua kali yaitu sebelum diberikan perlakuan disebut *pretest* dan sesudah diberi perlakuan disebut *posttest*. Tehnik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini analisis univariat yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian dan analisis bivariate dimana secara statistik pertama dilakukan dengan pengujian Normalitas untuk mengetahui suatu data memiliki distribusi normal atau tidak dengan nilai  $p=0,05$ . Jika distribusi data normal maka digunakan *Uji Parametrik* dengan menggunakan *Uji T Dependent (Paired T Test)* sedangkan jika distribusi data tidak normal maka digunakan *Uji Non Parametrik* dengan menggunakan *Uji Wilcoxon*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Tabel 1.

#### Distribusi Emesis Gravidarum Sebelum Pemberian Daun Mint

Derajat Emesis Gravidarum	Jumlah	Persentase
Derajat 1	5	16,1
Derajat 2	26	83,9
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

Distribusi emesis gravidarum sebelum pemberian daun mint menunjukkan paling banyak derajat 2 dengan jumlah 26 (83,9%) responden.

**Tabel 2.**  
**Distribusi Emesis Gravidarum Sebelum Pemberian Daun Mint**

Derajat Emesis Gravidarum	Jumlah	Persentase
Derajat 1	16	51,6
Derajat 2	15	48,4
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

Distribusi emesis gravidarum setelah pemberian daun mint menunjukkan paling

**Tabel 3.**  
**Distribusi Rata-Rata Emesis Gravidarum Responden Menurut Sebelum dan Sesudah Pemberian Daun Mint**

Variabel	Mean	SD	SE	P Value	N
Pretest	7,10	2,103	0,378	0,000	31
Posttest	4,26	1,527	0,274		

Rata-rata frekuensi emesis gravidarum sebelum pemberian daun mint adalah 7,10 kali dengan standar deviasi 2,103 kali. Pada frekuensi emesis gravidarum setelah pemberian daun mint didapat rata-rata emesis 4,26 kali dengan standar deviasi 1,527 kali. Perbedaan nilai mean sebelum dan sesudah pemberian daun mint 2,84 kali dengan standar deviasi 0,576 kali. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,000 maka ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian daun mint.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil univariat diperoleh distribusi emesis gravidarum sebelum pemberian daun mint menunjukkan paling banyak derajat 2 dengan jumlah 26 (83,9%) responden. Dan analisis bivariat menggunakan *Uji Parametrik* dengan menggunakan *Uji T Dependent (Paired T Test)* dengan syarat data terdistribusi normal. Uji kenormalan data menggunakan nilai Skewness dan standar errornya, bila nilai Skewness dibagi standar errornya menghasilkan angka  $\leq 2$ , maka distribusi data normal. Pada penelitian ini hasil perbandingan Skewness dan standar error diperoleh nilai pretest  $-0,343/0,421 = -0,815$ , dan posttest  $-0,227/0,421 = -0,539$ ,

maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Rata-rata frekuensi emesis gravidarum sebelum pemberian daun mint adalah 7,10 kali dengan standar deviasi 2,103 kali. Pada frekuensi emesis gravidarum setelah pemberian daun mint didapat rata-rata emesis adalah 4,26 kali dengan standar deviasi 1,527 kali. Terlihat mean perbedaan sebelum dan sesudah pemberian daun mint adalah 2,84 kali dengan standar deviasi 0,576 kali. Hasil uji statistic didapatkan nilai 0,000 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian daun mint.

Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan [16] dimana terdapat pengaruh konsumsi daun mint terhadap frekuensi mual muntah Ibu Hamil TM I dengan nilai P Value 0,000 serta sejalan dengan studi [23]. Terdapat pengaruh pemberian air rebusan daun mint terhadap frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 di klinik Pratama Jambu Mawar dengan nilai Pvalue = 0,000 dengan demikian daun mint mampu mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil Trimester I. Terdapat pengaruh pemberian air rebusan daun mint terhadap frekuensi emesis pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Sukarame Kota Kediri dengan nilai P value  $0,001 < 0,05$  [24].

Kehamilan mempengaruhi tubuh ibu hamil dengan menimbulkan perubahan-perubahan fisiologi yang terjadi diseluruh sistem organ, sebagian besar perubahan pada tubuh ibu hamil disebabkan oleh kerja hormonal. Perubahan ini terjadi akibat adanya ketidakseimbangan antara hormon progesteron dan estrogen yang ada didalam tubuh ibu hamil [16].

Dampak emesis gravidarum pada ibu hamil salah satunya menyebabkan ibu mengalami dihidrasi dan penurunan nafsu makan yang mengakibatkan perubahan keseimbangan elektrolit yakni kalium, kalsium dan natrium sehingga menyebabkan perubahan metabolisme tubuh. Sedangkan dampak bagi janin adalah janin akan kekurangan nutrisi dan cairan yang dibutuhkan tubuh, hal tersebut menyebabkan proses

tumbuh kembangnya akan terganggu dan bahkan dapat menyebabkan bayi lahir dengan berat badan lahir rendah [25].

Mint adalah berbau abadi kerabat labiates genus menthe, ada banyak jenis spesies dari tumbuhan mint yang ada, dan yang lain umum adalah papermint. Herbal ini, terutama bagian daunnya sangat banyak digunakan sebagai bahan makan dan penghias hidangan. Dan yang paling banyak pemanfaatannya adalah dari kandungan minyaknya, sebagai bahan dasar atau campuran obat [20].

Daun mint juga mengandung menthol yang dapat mempercepat sirkulasi, meringankan kembung, mual dan kram. Daun mint mengandung minyak atsiri yaitu menthol yang berpotensi memperlancar sistem pencernaan dan meringankan kejang perut atau kram karena memiliki efek anastesi ringan serta mengandung efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi atau menghilangkan mual muntah [4].

Daun Mint terdiri terutama dari air, serat, protein abu, dan karbohidrat, kandungan berlimpah mineral seperti yang terdapat dalam persentase tinggi, kalsium, kalium, magnesium, tembaga, mangan, natrium dan fosfor. Berkenaan dengan vitamin yang terdapat pada daun mint adalah vitamin kelompok A, B, C dan D, daun mint juga sangat berlimpah asam amino seperti: arginin, asam aspartat, glutamico, alanin, leusin, glisin, prolin, serin, dan valin dalam persentase yang sangat tinggi. Minyak esensial Mint diekstrak menjadi mentol, jenis alkohol yang disebut kiral ditemukan sekitar dua ribu tahun yang lalu di Jepang, yang terutama digunakan dalam penyusunan parfum dan obat-obatan [14]

*Peppermint* dapat digunakan sebagai solusi untuk mengatasi mual dan muntah pada kehamilan, karena mengandung aromaterapi dan minyak esensial yang memiliki efek farmakologis. Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak esensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi

sehingga menjadi lebih baik. Ketika minyak esensial dihirup, maka molekul akan masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan [26].

Sudah banyak diketahui dimana daun peppermint berkhasiat mengatasi bau mulut. Selain itu, daun peppermint juga mempunyai khasiat lainnya terutama untuk tubuh. Penggunaan daun mint lebih banyak dimanfaatkan sebagai alat terapi juga pencegahan penyakit. Daun peppermint termasuk tanaman herbal karena memang lebih banyak difungsikan sebagai bahan pengobatan tradisional [2].

Sebanyak 80% wanita hamil yang mengalami mual muntah terjadi pada trimester I kehamilan dan 2% ibu hamil pada trimester I mengalami masalah mual dan muntah yang berat sehingga diperlukan perawatan medis. Rasa mual pada awal kehamilan dapat dikurangi dengan menggunakan terapi komplementer antara lain dengan tanaman herbal atau tradisional yang bisa dilakukan dan mudah di dapatkan salah satunya adalah daun peppermint. [27]

Menurut asumsi peneliti, dengan pemberian seduhan daun mint dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil, karena daun mint sangat berkhasiat untuk mengatasi mual dan muntah. Selain itu, daun mint juga memiliki khasiat lain terutama untuk tubuh karena mengandung minyak atsiri yaitu menthol yang meringankan kembung, mual, muntah, kram dan mengandung efek karminatif yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal, sehingga mampu mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil. Pemberian seduhan daun mint dapat memberikan rasa nyaman di perut, sehingga dapat mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil.



## KESIMPULAN

Pada penelitian ini terdapat rata-rata frekuensi emesis gravidarum sebelum pemberian daun mint adalah 7,10 kali dengan standar deviasi 2,103 kali. Pada frekuensi emesis gravidarum setelah pemberian daun mint diperoleh rata-rata emesis 4,26 kali dengan standar deviasi 1,527 kali. Perbedaan nilai mean sebelum dan sesudah pemberian daun mint adalah 2,84 kali dengan standar deviasi 0,576 kali. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,000 maka ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian daun mint.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kemenkes RI, *Profil Kesehatan Indonesia*. 2021.
- [2] S. B. T. Istiqomah, D. P. Yani, and Suyati, "Pengaruh Efektifitas Pemberian Seduhan Daun Peppermint Pada Ibu Hamil Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum," *J. EDUMidwifery*, vol. 1, no. 2, pp. 103–107, 2017.
- [3] Putri A, *Buku Harian Ibu Hamil*. Banguntapan Yogyakarta: Saufa, 2014.
- [4] Denise Tiran, *Seri Asuhan Kebidanan: Mual dan Muntah Kehamilan*. Jakarta: EGC, 2008.
- [5] Irmawati, *Tanya Jawab Lengkap Kehamilan Bermasalah*. Jakarta: Pustakajaya, 2016.
- [6] R. Suryati, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan I Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2011.
- [7] Runiari and Nengah, *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Hiperemesis Gravidarum*. Jakarta: Salemba Medika, 2010.
- [8] Laksmi and Purwita Wijaya, *Penyakit-Penyakit Pada Kehamilan Peran Seorang Internis*. Jakarta: Pusat Penerbitan Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2008.
- [9] Onggo and T. I. Puspito, *Kitab Kehamilan dan Persalinan*. Yogyakarta: Mitra Buku, 2012.
- [10] Winkjosastro, *Ilmu Kebidanan*. Yogyakarta: YBPSP, 2007.
- [11] Nugroho. T, *OBSGYN: Obstetri dan Ginekologi (Untuk Kebidanan dan Keperawatan)*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2012.
- [12] S. Prawirohardjo, *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka, 2009.
- [13] Elshabrina, *33 Daun Dahsyat Tompas Berbagai Macam Penyakit*. Yogyakarta: C-Klik Media, 2018.
- [14] Paimin and Muharnanto, *Budidaya Pengolahan, Perdagangan Jahe*. Jakarta: Swadaya, 2016.
- [15] Anita, Aprina, and R. Aryani, "Perbedaan Mual dan Muntah Ibu Hamil Trimester I yang Diberikan Ekstrak Jahe dan Ekstrak Daun Mint," *J. Kesehat.*, vol. 9, no. 2, p. 253, 2018, doi: 10.26630/jk.v9i2.986.
- [16] Detty Afriyanti, "Efektivitas Wedang Jahe Dan Daun Mint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil di PMB YF Kota Bukittinggi Tahun 2017," vol. 2, no. 3, 2017.
- [17] Manuaba, *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC, 2013.
- [18] Kemenkes RI, *Buku Saku Pelayanan Kesehatan Ibu di Fasilitas Kesehatan Dasar dan Rujukan*. 2014.
- [19] Irmawati, *Kehamilan Bermasalah*. Jakarta: Pustakajaya, 2011.
- [20] D. L, *Pengobatan Tradisional & Herbal*. Jakarta: Selemba Medika, 2011.
- [21] I. Iskandar, "Efektifitas Daun Mint Terhadap Hiperemesis Gravidarum Di Rumah Sakit Daerah Haji Makassar Tahun 2017," *J. Mitrasedhat*, no. 2012, pp. 240–250, 2017.
- [22] H. P. Harahap, Y. Oktafirmanda, and S. Manggabarani, "Efektivitas teh daun mint terhadap," no. September, pp. 1158–1165, 2020.
- [23] Yusmaharani, Nurmaliza, and R. H. Ratih, "PEMBERIAN AIR REBUSAN DAUN MINT UNTUK MENGURANGI MUAL MUNTAH," *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, vol. 7, no. 3, pp. 523–527, 2021.
- [24] S. Wulandari, "Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Mint Terhadap

- Frekuensi Emesis Pada Ibu Hamil Trimester I,” *J. Kebidanan Kestra*, vol. 3, no. 1, pp. 61–66, 2020, doi: 10.35451/jkk.v3i1.501.
- [25] Manuaba, *Obstetri Pathologi*. Jakarta: EGC, 2017.
- [26] Y. Yantina, Susilawati, and I. Ate Yuviska, “Pengaruh Pemberian Essensial Oil Peppermint Terhadap Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Desa Way Harong Timur Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran Tahun 2016,” *[Journal]*, vol. 2, No 4, no. Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati, pp. 194–199, 2016, [Online]. Available: <http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/viewFile/593/527>
- [27] M. Alina, *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nusadua, 2009.