



Efektivitas Minum Seduhan Daun Mint (*Mentha Piperita*) terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru

Tri Fitri Angraini^{1*}, Lisviarose², Wira Akdeni Aifa³, Fatma Nadia⁴

¹⁻⁴Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Indonesia

*Penulis Korespondensi: trifitriangraini41@gmail.com

Abstract. Data from the 2021 Indonesia Demographic and Health Survey (IDHS) showed that around 45% of pregnant women experienced emesis gravidarum, increasing to 58% in 2022. In Riau Province, the prevalence is also estimated at 58% and continues to rise annually. If left untreated, emesis gravidarum can negatively affect both maternal and fetal health. One alternative management strategy involves non-pharmacological therapies, particularly herbal remedies. This study aimed to assess the effectiveness of mint leaf infusion in reducing the frequency of emesis gravidarum among first-trimester pregnant women in the working area of Harapan Raya Public Health Center, Pekanbaru. The research applied a quantitative method with a quasi-experimental two-group pretest–posttest design. The sample included 30 first-trimester pregnant women experiencing emesis gravidarum, consisting of 15 respondents in the intervention group and 15 in the control group, selected using purposive sampling. Data were collected using the PUQE-24 questionnaire and analyzed through univariate and bivariate methods. The Shapiro–Wilk test revealed that the data were not normally distributed, leading to the use of the Wilcoxon Signed-Rank Test for further analysis. The findings demonstrated a significant decrease in the frequency of emesis gravidarum among participants who received mint leaf infusion therapy, while no significant change was found in the control group. Therefore, mint leaf infusion can be considered an effective, safe, and practical complementary therapy to help reduce emesis gravidarum symptoms during antenatal care services.

Keywords: Emesis Gravidarum; First Trimester; Mint Leaves; Pregnant Women; Quasi-Experimental Study.

Abstrak. Data Survei Demografi dan Kesehatan (PTM) Indonesia 2021 menunjukkan bahwa sekitar 45% ibu hamil mengalami emesis gravidarum, meningkat menjadi 58% pada tahun 2022. Di Provinsi Riau, prevalensinya juga diperkirakan mencapai 58% dan terus meningkat setiap tahun. Jika tidak diobati, emesis gravidarum dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin. Salah satu strategi penanganan alternatif melibatkan terapi non-farmakologis, khususnya pengobatan herbal. Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas infus daun mint dalam mengurangi frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya, Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimental dua kelompok pretest–posttest. Sampel terdiri dari 30 ibu hamil trimester pertama yang mengalami emesis gravidarum, terdiri dari 15 responden dalam kelompok intervensi dan 15 dalam kelompok kontrol, yang dipilih menggunakan purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner PUQE-24 dan dianalisis melalui metode univariat dan bivariat. Uji Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal, sehingga digunakan Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon untuk analisis lebih lanjut. Temuan menunjukkan penurunan signifikan frekuensi emesis gravidarum di antara peserta yang menerima terapi infus daun mint, sementara tidak ditemukan perubahan signifikan pada kelompok kontrol. Oleh karena itu, infus daun mint dapat dianggap sebagai terapi komplementer yang efektif, aman, dan praktis untuk membantu mengurangi gejala emesis gravidarum selama layanan perawatan antenatal.

Kata kunci: Daun Mint; Emesis Gravidarum; Studi Kuasi-Eksperimental; Trimester Pertama; Wanita Hamil.

1. LATAR BELAKANG

Wanita hamil membutuhkan beberapa penyesuaian untuk melakukan aktivitasnya yang baru. Emesis gravidarum merupakan keluhan yang sering terjadi pada wanita hamil terutama di trimester pertama. Emesis gravidarum pada kehamilan biasa dikenal dengan morning sickness. Morning sickness dapat terjadi setiap saat sepanjang hari (meskipun tidak di malam hari saat tidur) dan bukan merupakan penyakit. Emesis gravidarum merupakan karakteristik yang normal dari awal kehamilan (Lilana, 2019).

Satu diantara seribu kehamilan, gejala-gejala ini menjadi lebih berat. Perasaan mual ini disebabkan oleh karena meningkatnya kadar hormon estrogen dan Human Chorionic Gonadotropin (HCG) dalam serum. Emesis gravidarum yang tidak mendapatkan penanganan yang baik dapat menyebabkan hiperemesis gravidarum dan berakibat kematian pada ibu hamil (Prawihardjo, 2018).

Menurut Jumadi Said (2019), World Health Organization (WHO) memperkirakan Emesis gravidarum terjadi sekitar 60%-80% pada primigravida dan 40%-60% terjadi pada multigravida. Menurut Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2021, tercatat 45% ibu hamil di Indonesia mengalami emesis gravidarum, sedangkan pada tahun 2022 jumlah meningkat menjadi 58% ibu hamil mengalami emesis gravidarum. Menurut Profil Kesehatan Provinsi Riau tahun (2022), jumlah ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum diperkirakan 58% dan terjadi diperdesaan terpencil yang mana pelayanan kesehatannya masih sangat terbatas, sedangkan ibu yang mengalami emesis gravidarum sekitar 63%, sehingga banyak ibu hamil yang hiperemesis mengalami emesis gravidarum bahkan gizi buruk.

Emesis gravidarum dapat berubah menjadi hiperemesis gravidarum jika tidak segera mendapatkan penanganan, sedangkan hiperemesis gravidarum pada ibu hamil dapat menimbulkan gangguan fungsi alat vital, emesis gravidarum, kekurangan gizi, berdampak pada perkembangan janin, bahkan mengakibatkan kematian (Jumadi, 2018).

Menurut Alina (2020), mengatasi emesis gravidarum selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan non farmakologi yang biasa disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk minum minuman herbal, aromaterapi dan teknik relaksasi. Terapi awal pada emesis sebaiknya konservatif disertai dengan perubahan diet, dukungan emosional, dan terapi alternatif seperti herbal. Ramuan tradisional seperti daun mint di ketahui bisa menjadi obat yang aman dan efektif untuk mengobati mual dan muntah pada ibu hamil dengan cara meminum seduhan daun mint.

Daun mint diketahui bisa menjadi obat yang aman dan efektif digunakan untuk mengobati emesis gravidarum pada ibu hamil. Daun mint mengandung minyak atsiri yaitu menthol yang berpotensi memperlancar sistem pencernaan dan meringankan kejang perut atau kram. Efek samping daun mint memiliki anastesi ringan serta mengandung efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi atau menghilangkan mual muntah (Tiran, 2019).

Menurut penelitian Liana (2021), daun mint dapat ditanam dipekarangan rumah, sehingga sangat mudah memperolehnya, pemberian minuman daun mint selama 5 hari dapat mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil.

Menurut penelitian Istiqomah (2021), diketahui ada perbedaan signifikan frekuensi emesis gravidarum antara sebelum dan sesudah perlakuan pemberian seduhan daun mint pada ibu hamil. Sebab nilai p value $< 0,05$ (95% kepercayaan). Nilai rata-rata adalah 2.600 bernilai positif, artinya terjadi kecenderungan penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil sesudah perlakuan pemberian seduhan daun mint.

Menurut penelitian Parwitasari (2019), didapatkan hasil nilai rata-rata mual muntah ibu sebelum diberikan air daun mint adalah 3,20 dengan standar deviasi 0,862. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,003 < 0,05$ yang artinya ada perbedaan derajat mual muntah sebelum dan sesudah diberikan daun mint, artinya daun mint efektif terhadap penurunan emesis gravidarum ibu hamil.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru diketahui Emesis gravidarum merupakan kasus kehamilan urutan ke tiga dari 21 Puskesmas yang ada di Kota Pekanbaru. Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru terkait data cakupan K1 tahun 2022 tercatat 1150 orang sasaran ibu hamil, dan 325 orang diantaranya mengalami emesis gravidarum dan 41 orang mengalami hiperemesis gravidarum dan dirawat, pada tahun 2023 jumlah sasaran ibu hamil sebanyak 1134 orang dan tercatat 330 orang mengalami emesis gravidarum dan 47 orang diantaranya mengalami hiperemesis gravidarum dan dirawat, sedangkan pada tahun 2024 jumlah sasaran ibu hamil mencapai 986 orang dan yang mengalami emesis gravidarum tercatat 345 orang dan 51 orang diantaranya mengalami Hiperemesis Gravidarum dan dirawat. Hal ini menggambarkan kasus emesis gravidarum mengalami peningkatan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di puskesmas harapan raya ,ada 8 ibu hamil trimester 1 yang datang ke puskesmas untuk memeriksakan kehamilannya,di dapatkan 6 orangnya mengalami emesis gravidarum pada waktu pagi hari dan malam hari, sedangkan 2 orang lainnya mengalami emesis gravidarum yang berlebihan hingga mengganggu aktivitas fisiknya. Selain itu, 8 orang responden tersebut mengaku bahwa mereka tidak pernah minum air seduhan daun mint untuk mengatasi emesis gravidarumnya selama kehamilan.

Berbagai upaya penanganan emesis gravidarum telah dilakukan, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan nonfarmakologis lebih dianjurkan pada kehamilan awal karena relatif aman dan minim efek samping. Salah satu terapi herbal yang berpotensi digunakan adalah seduhan daun mint, yang mengandung menthol dengan efek

antispasmodik dan antiemetik alami. Sejumlah penelitian sebelumnya melaporkan bahwa daun mint efektif dalam menurunkan frekuensi dan derajat emesis gravidarum, namun bukti penerapannya di tingkat pelayanan kesehatan primer, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru, masih terbatas.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan penelitian untuk mengevaluasi efektivitas seduhan daun mint sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan frekuensi emesis gravidarum sebelum dan sesudah pemberian seduhan daun mint dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hipotesis penelitian ini adalah pemberian seduhan daun mint efektif menurunkan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi experiment menggunakan rancangan two group pretest–posttest. Desain ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dengan pengukuran frekuensi emesis gravidarum sebelum dan sesudah pemberian intervensi berupa seduhan daun mint pada kelompok intervensi. Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Kecamatan Bukit Raya, Pekanbaru, pada periode Juli–Desember 2025. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya sebanyak 30 orang. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing 15 responden pada kelompok intervensi dan 15 responden pada kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti menggunakan kuesioner PUQE-24 untuk mengukur frekuensi mual dan muntah dalam 24 jam. Instrumen ini telah teruji validitas dan reliabilitasnya pada penelitian sebelumnya. Sebelum penelitian, responden diberikan penjelasan dan menandatangani informed consent, serta penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian. Kedua kelompok dilakukan pengukuran awal (pretest), kemudian kelompok intervensi diberikan seduhan daun mint dua kali sehari selama tujuh hari, sedangkan kelompok kontrol menjalani perawatan biasa. Setelah intervensi, kedua kelompok dilakukan pengukuran akhir (posttest). Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro–Wilk, dan karena data tidak berdistribusi normal, analisis dilanjutkan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran umum tempat tugas akhir

UPT Puskesmas Harapan Raya berlokasi di Jalan Imammunandar, Kecamatan Bukit Raya, Kota Pekanbaru, dengan luas wilayah kerja 22,907 km² yang meliputi tiga kelurahan, yaitu Kelurahan Tangkerang Selatan, Simpang Tiga, dan Air Dingin, serta berbatasan dengan Kecamatan Sail di sebelah utara, Kabupaten Kampar di sebelah selatan, Kecamatan Marpoyan Damai di sebelah barat, dan Kecamatan Tenayan Raya di sebelah timur

Analisis Univariat

Karakteristik ibu hamil trimester 1.

Karakteristik ibu hamil yang diteliti dalam penelitian ini yaitu meliputi umur, pendidikan, pekerjaan, paritas dan usia kehamilan dapat dilihat pada tabel 1 berikut

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Pada ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru.

Umur	f	%
< 20 tahun	0	0
20-35 tahun	14	93,3
≥35 tahun	1	6,7
Total	15	100

Berdasarkan tabel 1 diatas, didapatkan bahwa dari 15 responden lebih dari separuh dalam kelompok usia 20-35 tahun 93,3%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan.

Pendidikan	f	%
Rendah (SD-SMP)	2	13.3
Menengah (SMA)	9	60.0
Tinggi (Perguruan Tinggi)	4	26.7
Total	15	100

Berdasarkan tabel 2 diatas, didapatkan bahwa dari 15 responden lebih dari separuh dalam kelompok Pendidikan menengah sebanyak 60%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.

Pekerjaan	f	%
Tidak Bekerja	11	73.3
Bekerja	4	26.7
Total	15	100

Berdasarkan tabel 3 diatas, didapatkan bahwa dari 15 responden lebih dari separuh dalam kelompok tidak bekerja sebanyak 73,3%.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas.

Paritas	f	%
Primigravida	4	26.7
Multigravida	11	73.3
Grande Multipara	0	0
Total	15	100

Berdasarkan tabel 4 diatas didapatkan bahwa lebih dari separuhnya paritas responden yaitu multigravida sebanyak 11 orang (73,3%).

Frekuensi Mual dan Muntah Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel yang dianalisis menggunakan data univariat yaitu frekuensi mual dan muntah sebelum dan sesudah Intervensi seduhan Daun Mint. Distribusi frekuensi variabel Independen dapat dilihat pada tabel 5 berikut.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Mual dan Muntah Sebelum Intervensi Seduhan Daun Mint Pada pada ibu hamil trimester 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru.

Mual dan muntah	f	%
Sedang	14	93.3
Berat	1	6.7
Total	15	100

Berdasarkan tabel 5 diatas di ketahui bahwa frekuensi mual dan muntah sebelum intervensi ibu hamil trimester 1 mayoritas mual dan muntah sedang sebanyak 14 orang (93,3%) dan minoritas mual dan muntah berat sebanyak 1 orang (6,7%).

Tabel 6. Distribusi frekuensi Mual dan Muntah Sesudah Intervensi Seduhan Daun Mint Pada pada ibu hamil trimester 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru.

Mual dan muntah	f	%
Ringan	12	80.0
Sedang	3	20.0
Total	15	100

Berdasarkan tabel 6 diatas diketahui bahwa frekuensi mual dan muntah sesudah intervensi ibu hamil trimester 1 mayoritas mual dan muntah ringan sebanyak 12 orang (80%) dan minoritas mual dan muntah sedang sebanyak 3 orang (20%).

Frekuensi Mual dan Muntah pada Kelompok Kontrol

Distribusi frekuensi variabel Independen pada kelompok control dapat dilihat pada tabel 7 berikut.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Mual dan Muntah (Pretest) Kelompok Kontrol pada ibu hamil trimester 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru.

Mual dan muntah	f	%
Sedang	12	80.0
Berat	3	20.0
Total	15	100

Berdasarkan tabel 7 diatas di ketahui bahwa frekuensi mual dan muntah sedang pada pretest kelompok kontrol sebanyak 12 orang (80%) dan minoritas mual dan muntah berat sebanyak 3 orang (20%).

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Mual dan Muntah (Postest) Kelompok Kontrol pada pada ibu hamil trimester 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru.

Mual dan muntah	f	%
Sedang	13	86.7
Berat	2	13.3
Total	15	100

Berdasarkan tabel 8 diatas diketahui bahwa frekuensi mual dan muntah sedang pada pretest kelompok kontrol sebanyak 13 orang (86,7%) dan minoritas mual dan muntah berat sebanyak 2 orang (13,3%).

Analisis Bivariat

Sebelum dilakukan analisa bivariat terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dengan uji *Shapiro-Wilk*. Berikut adalah tabel uji normalitas.

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas Pretest dan Posttest Efektifitas Minum Seduhan Daun Mint terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru.

Kelompok Intervensi	N	P value
Pretest	15	0,000
Posttest	15	0,000

Uji normalitas data dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50. Hasil uji menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$) sehingga data tidak berdistribusi normal dan analisis dilanjutkan menggunakan uji Wilcoxon. Adapun hasil uji tersebut disajikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 10. Efektifitas Minum Seduhan Daun Mint terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru.

Kelompok Intervensi	N	Mean	SD	P value
Pretest	15	2.07	0.258 (2-3)	0,000
Posttest	15	1.20	0.414 (1-2)	
	Selisih	0,87		

Pada tabel 10 diatas menunjukkan bahwa nilai rata-rata intensitas mual muntah sebelum diberikan seduhan daun mint adalah 2,07 dengan standar deviasi 0,258 dan 1,20 rata-rata intensitas mual muntah sesudah diberikan seduhan daun mint pada ibu hamil dengan standar deviasi 0,414. Perbedaan nilai pretest dan posttest pada kelompok eksperimen seduhan daun mint adalah sebesar 0,87. Hasil analisa diperoleh $p(0,000) < \alpha(0,05)$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara mean intensitas derajat mual muntah sebelum dan setelah pemberian seduhan daun mint.

Tabel 11. Perbandingan Intesitas Derajat Emesis Gravidarum Sesudah (Posttest) Pemberian Seduhan Daun Mint pada Ibu Hamil Trimester 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru.

Kelompok	N	Pretest		Posttest		P value
		Mean	SD	Mean	SD	
Intervensi	15	2.07	0.258 (2-3)	1.20	0.414 (1-2)	0,000
Kontrol	15	2.20	0.414 (2-3)	2.13	0.352 (2-3)	0,317

Berdasarkan tabel 11 diatas, memperlihatkan rata-rata intensitas derajat mual muntah pada ibu hamil sesudah diberikan rebusan daun mint Adalah 1,2 dengan standar deviasi 0,414 dan 2.13 nilai rata-rata intensitas mual muntah kelompok kontrol dengan standardeviasi 0,352. Hasil analisa diperoleh pada kelompok pemberian rebusan daun mint diperoleh $p\text{-value}(0,000) < \alpha(0,05)$ dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan setelah pemberian seduhan daun mint, sedangkan pada kelompok kontrol $p\text{-value}(0,317) > \alpha(0,05)$ dengan kesimpulan tidak ada perbedaan yang signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian seduhan daun mint lebih efektif mengurangi mual muntah.

Pembahasan

Karakteristik Responden

Sebagian besar responden yang mengalami emesis gravidarum berada pada rentang usia reproduksi sehat 20–35 tahun (93,3%), yang mencerminkan karakteristik mayoritas ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya. Meskipun berada pada usia reproduksi optimal, emesis gravidarum tetap dapat terjadi akibat faktor hormonal, pola konsumsi, dan kondisi

psikologis. Mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan menengah (60%), yang sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa pendidikan tidak secara langsung memengaruhi kejadian emesis gravidarum, melainkan dipengaruhi oleh pengalaman dan pengetahuan ibu selama kehamilan. Sebagian besar responden tidak bekerja atau berstatus ibu rumah tangga (73,3%), kondisi yang berpotensi meningkatkan risiko stres dan kelelahan fisik selama kehamilan. Berdasarkan paritas, mayoritas responden merupakan multigravida (73,3%). Meskipun secara teori primigravida lebih berisiko mengalami emesis gravidarum, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa multigravida juga tetap berpotensi mengalaminya akibat faktor hormonal dan psikologis yang bervariasi pada setiap kehamilan.

Efektifitas Minum Seduhan Daun Mint Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi air seduhan daun mint efektif dalam mengatasi mual muntah pada kehamilan trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya. Sebelum dilakukan bivariat, dilakukan uji normalitas data menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50. Hasil uji menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga data tidak berdistribusi normal dan analisis dilanjutkan menggunakan uji Wilcoxon.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test pada Tabel 4.10, diperoleh nilai rata-rata intensitas mual muntah sebelum intervensi sebesar 2,07, dan setelah intervensi menurun menjadi 1,20, dengan selisih sebesar 0,87. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian seduhan daun mint pada kelompok intervensi. Penurunan frekuensi dan derajat mual muntah ini menunjukkan bahwa seduhan daun mint memberikan efek positif terhadap emesis gravidarum. Kandungan menthol pada daun mint diketahui memiliki efek antispasmodik dan menenangkan saluran pencernaan, sehingga dapat membantu mengurangi rasa mual dan refleks muntah.

Sementara itu, hasil perbandingan pada Tabel 4.11 menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest dengan nilai $p\text{-value} = 0,317$ ($p > 0,05$). Artinya seduhan daun mint lebih efektif dalam menurunkan intensitas emesis gravidarum. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Al Asri et.al (2019) menyatakan bahwa hasil uji T didapatkan $p\text{-value} 0,011$ artinya ada pengaruh minum daun mint, berjemur sinar matahari dan kombinasi terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama (Al Asri et al., 2019). Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian

Istiqomah et al. (2017) yang menyatakan bahwa pemberian seduhan daun peppermint berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil.

Menurut Tiran (2019), daun mint mengandung minyak atsiri yaitu menthol yang berpotensi memperlancar sistem pencernaan dan meringankan kejang perut atau kram karena memiliki efek anestesi ringan serta mengandung efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi atau menghilangkan emesis gravidarum.

Hasil penelitian Istiqomah (2021) juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara frekuensi emesis gravidarum sebelum dan sesudah pemberian seduhan daun mint pada ibu hamil, dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$. Nilai rata-rata yang diperoleh menunjukkan kecenderungan penurunan frekuensi emesis gravidarum setelah perlakuan. Sejalan dengan itu, penelitian Parwitasari (2019) menunjukkan bahwa nilai rata-rata mual muntah ibu hamil sebelum pemberian air daun mint adalah 3,20 dengan standar deviasi 0,862, dan hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi, sehingga daun mint dinyatakan efektif dalam menurunkan emesis gravidarum.

Menurut asumsi peneliti, adanya pengaruh pemberian seduhan daun mint terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama yang diberikan selama tujuh hari disebabkan oleh kandungan menthol pada daun mint yang memberikan sensasi dingin dan nyaman pada saluran pencernaan. Sensasi tersebut dapat diterima dengan baik oleh tubuh dan membantu meredakan mual. Selain itu, daun mint merupakan tanaman herbal yang mudah diperoleh, dapat dikonsumsi dalam keadaan segar maupun kering, serta relatif aman digunakan tanpa menimbulkan efek samping yang merugikan, sehingga efektif sebagai terapi

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang relatif kecil dan pelaksanaan intervensi yang dilakukan tanpa enumerator sehingga pengawasan konsumsi seduhan daun mint sangat bergantung pada kepatuhan responden. Selain itu, penelitian ini belum disertai uji laboratorium untuk mengidentifikasi kadar senyawa aktif daun mint. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, serta disertai analisis laboratorium untuk memperkuat bukti ilmiah.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pemberian seduhan daun mint efektif menurunkan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru. Kelompok intervensi menunjukkan penurunan frekuensi emesis gravidarum yang bermakna setelah pemberian seduhan daun mint, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ditemukan perubahan yang signifikan. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai $p = 0,000$, sehingga seduhan daun mint dapat direkomendasikan sebagai terapi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan dalam pelayanan antenatal.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Asri, N., Diniyah, L., & Komariah, L. (2019). The effect of mint leaves administration on nausea and vomiting reduction among first-trimester pregnant women at Cipondoh Community Health Center. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 2(2), 81–93. <https://doi.org/10.31000/jiki.v2i2.2070>
- Ananda. (2021). *Aneka manfaat ampuh tumbuhan untuk pengobatan*. Dandra Pustaka Indonesia.
- Aryana, L. (2020). Pengaruh konsumsi minuman daun mint terhadap emesis gravidarum ibu hamil trimester I di Puskesmas Serayu Kabupaten Nganjuk. <https://www.pdf.com/juernalkesehatan.vol.2>
- Asufa. (2019). Pembuatan permen jelly ekstrak daun mint merah dengan penambahan karagenan. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Riau*, 4(1), 1–13.
- Bahrah. (2022). Pengaruh seduhan daun mint terhadap frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. *Malahayati Nursing Journal*, 4(7), 1689. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i7.6766>
- Bahrudin. (2019). Hubungan umur dengan kejadian hiperemesis gravidarum di RSUD Sidoarjo. *Forikes E-Journal*. <https://forikesejournal.com/index.php/sf/20>
- Cheraghi, J., & Valadi, A. (2020). Effects of antinociceptive and anti-inflammatory component of limonene in herbal drugs. *Iranian Journal of Medicinal and Aromatic Plants*, 26(3). <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/20113020962>
- Dewi, V., & Sunarsih, T. (2018). *Asuhan kehamilan untuk kebidanan*. Salemba Medika.
- Diana, L. (2020). *Pengobatan tradisional dan herbal*. Pustakajaya.
- Diana. (2019). *Diet untuk kehamilan*. Citrajaya.
- Dinita. (2020). *Khasiat daun mint*. Ciptajaya.
- Dwilastri. (2019). *Pengobatan herbal*. <https://www.galeriherbal.org>
- Farrer. (2019). *Kehamilan*. Binpustaka.
- Habibah. (2021). Pengaruh pemberian air lemon terhadap frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Wanakerta tahun 2022. *Jurnal Kesehatan, Program Studi S1 Kebidanan dan Profesi, Universitas Medika Suherman*.

- Harahap, F. (2020). Pengaruh seduhan daun mint terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Desa Kebumen. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 3. <https://doi.org/10.35451/jkk.v3i1.501>
- Istiqomah, S. B., Yani, D. P., & Suyati. (2017). Effectiveness of peppermint tea on the frequency of emesis gravidarum among pregnant women. *Jurnal EDUMidwifery*, 1(2), 103–107.
- Jumadi, N. (2018). Kejadian emesis gravidarum. *Jurnal Biologi Indonesia*. <http://lib.geo.ugm.ac.id/ojs/index.php/jbi/article/view/466>
- Kundarti. (2020). Efektivitas pemberian serbuk daun mint terhadap tingkatan emesis gravidarum pada ibu hamil di Puskesmas Umbarata. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1).
- Lilana, D. (2019). *Asuhan kebidanan pada kehamilan*. Nusadia.
- Maghfirroh. (2019). Pengaruh seduhan daun mint terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di wilayah Puskesmas Kaliwungu Kabupaten Kendal. *Jurnal Kesehatan*, 3. <https://doi.org/10.35451/jkk.v3i1.501>
- Mulyanti. (2022). Efektivitas pemberian daun mint pada ibu hamil trimester I terhadap pengurangan emesis gravidarum di BPM Sri Mulyanti tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(4). <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i4.1647>
- Wulandari, S. (2020). Pengaruh pemberian air rebusan daun mint terhadap frekuensi emesis pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Sukarame. *Jurnal Kebidanan Kestra*, 3(1). <https://doi.org/10.35451/jkk.v3i1.501>