

**PENERAPAN INHALASI SEDERHANA AROMATERAPI *PAPPERMINT*  
UNTUK MENURUNKAN MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER 1 DI WILAYAH WONOREJO POLOKARTO**

Fadhilah Farkhunnisa, Siti Fatmawati, Erika Dewi Noorratri

[fadhilafarkhunnisa@gmail.com](mailto:fadhilafarkhunnisa@gmail.com)

Program Studi Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang ;** Mual muntah merupakan keluhan umum yang disampaikan pada kehamilan muda. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormon estrogen, progesteron, dan dikeluarkannya *human chorionic gonadotropine* plasenta. Penatalaksanaan nonfarmakologi mual dan muntah pada masa kehamilan dapat menggunakan aromaterapi. Aromaterapi yang dapat digunakan berasal dari jenis sitrus yaitu *pappermint* karena mengandung efek karimatif antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran pencernaan. **Tujuan ;** Mendiskripsikan hasil implementasi inhalasi sederhana aromaterapi *pappermint* untuk menurunkan mual muntah pada kehamilan trimester I. **Metode ;** Metode penelitian *Deskriptif* dengan rancangan penelitian studi kasus yang menggunakan lembar observasi dan wawancara. **Hasil ;** Setelah dilakukan inhalasi sederhana aromaterapi *pappermint* selama 3 hari terdapat penurunan mual muntah pada kedua responden, yaitu pada Ny.H dari mual 5x muntah 2x menjadi mual 2x dan tidak muntah dan pada Ny.R dari mual 6x muntah 3x menjadi mual 4x muntah 2x sehari. **Kesimpulan ;** Terdapat penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 setelah diberikan inhalasi sederhana aromaterapi *pappermint*.

**Kata Kunci :** *Mual Muntah, Aromaterapi Pappermint*