



Pengaruh Pemberian Teh Daun *Mint* terhadap *Emesis Gravidarum* pada Ibu Hamil Trimester I

Risma Aprillian Fernanda
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Istiqomah Risa Wahyuningsih
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Alamat: Jl. Kapulogo No. 3 Pajang Laweyan Surakarta 57141

Korespondensi penulis: rismaaprillianfernanda.students@aiska-university.ac.id

Abstract.

Emesis gravidarum is a common complaint experienced by pregnant women in the first trimester, characterized by nausea and vomiting that can interfere with daily life and affect both the physical and psychological health of the mother. The prevalence of emesis gravidarum in Indonesia is quite high, especially among primigravida (60–80%) and multigravida (40–60%). Management can be carried out both pharmacologically and non-pharmacologically. Mint tea is known for its refreshing effect and contains menthol, which has carminative and antispasmodic properties. These components play a role in relieving the symptoms of emesis gravidarum in first-trimester pregnant women. This study aims to determine the effect of mint tea on the difference in the frequency of emesis gravidarum. This research used a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 30 respondents experiencing emesis gravidarum at Juwiring Public Health Center. The results showed that the majority of respondents experienced moderate emesis gravidarum before the intervention, while after the intervention, most experienced a reduction to a mild level. Based on the Wilcoxon test, the p-value obtained was 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference before and after the administration of mint tea. There is an effect of mint tea administration on the frequency of emesis gravidarum in first-trimester pregnant women at Juwiring Public Health Center.

Keywords: *Emesis Gravidarum, First-Trimester Pregnant Women, Mint Tea*

Abstrak.

Emesis gravidarum merupakan salah satu keluhan yang sering dialami pada ibu hamil trimester pertama, ditandai dengan mual dan muntah yang dapat mengganggu kehidupan sehari – hari serta berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis ibu. Prevalensi emesis gravidarum di Indonesia cukup tinggi, terutama pada primigravida (60-80%) dan multigravida (40-60%). Penanganan dapat dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis. Teh daun mint dikenal memiliki efek menyegarkan serta karminatif dan

Received Agustus 19, 2025; Revised Agustus 26, 2025; Accepted Agustus 28, 2025

*Risma Aprillian Fernanda, rismaaprillianfernanda.students@aiska-university.ac.id

antipasmodik. Kandungan tersebut berperan dalam meredakan gejala *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teh daun *mint* terhadap perbedaan frekuensi *emesis gravidarum*. Metode yang digunakan adalah *pre-eksperimental* dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel terdiri dari 30 responden yang mengalami *emesis gravidarum* di Puskesmas Juwiring. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden sebelum intervensi mengalami *emesis gravidarum* tingkat sedang, sedangkan setelah intervensi mayoritas mengalami penurunan ke tingkat ringan. Berdasarkan hasil uji wilcoxon, diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian teh daun *mint*. Ada pengaruh pemberian teh daun *mint* terhadap frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I Puskesmas Juwiring.

Kata Kunci: *Emesis Gravidarum*, Ibu Hamil Trimester I, Teh Daun *Mint*

LATAR BELAKANG

Periode gestasi pada dasarnya merupakan fenomena biologis yang berlangsung secara kodrati dan biasanya dihitung sejak hari pertama siklus menstruasi terakhir (Syilvia et al., 2024). Tahap ini tidak hanya menghadirkan dinamika pada aspek jasmaniah, melainkan juga menimbulkan gejolak pada ranah kejiwaan serta memengaruhi interaksi sosial perempuan yang sedang mengandung. Dengan kata lain, kehamilan bukanlah sekadar peristiwa fisiologis, tetapi juga fenomena multidimensional yang mengaitkan beragam aspek kehidupan.

Berbagai determinan turut memberi kontribusi terhadap perjalanan kehamilan, antara lain kondisi tubuh atau fisik ibu, stabilitas psikologis, lingkungan tempat tinggal, tatanan sosial budaya yang melingkupinya, serta faktor ekonomi yang menentukan akses terhadap layanan kesehatan. Keseluruhan unsur tersebut saling berkaitan erat sehingga dapat memengaruhi kualitas pengalaman kehamilan seorang ibu, baik dalam dimensi kesehatan maupun kesejahteraan sosialnya. Ibu hamil mengalami berbagai komplikasi atau masalah selama kehamilan, termasuk *emesis gravidarum* (mual muntah) sebagai salah satu gejala awal kehamilan (Siti et al., 2023).

Fenomena *emesis gravidarum* atau gangguan mual muntah pada masa kehamilan merupakan persoalan klinis yang cukup sering dijumpai. Berdasarkan data epidemiologis di Indonesia, proporsi ibu hamil yang mengalami kondisi ini terbilang tinggi, yakni berkisar antara 50% hingga 90% dari total populasi. Angka ini menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan yang mengandung tidak terlepas dari gejala tersebut, meskipun intensitas dan pola kejadiannya bervariasi.

Apabila ditinjau lebih lanjut, insidensi emesis gravidarum cenderung lebih tinggi pada kehamilan pertama (primigravida), yakni sekitar 60%–80%. Sementara pada kelompok multigravida atau ibu yang sudah pernah mengalami kehamilan sebelumnya, prevalensinya menurun menjadi 40%–60%. Menariknya, terdapat pula sekitar 25% ibu hamil yang hanya mengalami keluhan berupa rasa mual tanpa disertai muntah, sehingga kondisi mereka relatif lebih ringan. Selain itu, tingkat kejadian mual yang dilaporkan secara umum mencapai 70%–85%, dengan separuh dari kasus tersebut berkembang menjadi muntah berulang (Adela & Sri, 2024).

Kondisi ini tidak hanya terjadi secara nasional, tetapi juga tercermin pada data di tingkat daerah. Misalnya, laporan di wilayah Jawa Tengah menunjukkan bahwa 40%–60% dari total ibu hamil mengalami emesis gravidarum, yang memperlihatkan bahwa masalah ini memiliki distribusi yang cukup konsisten di berbagai kawasan (Annajmi et al., 2024). Dengan demikian, emesis gravidarum dapat dipahami sebagai fenomena kesehatan reproduksi yang bersifat umum sekaligus menuntut perhatian lebih, terutama pada aspek pencegahan dan tata laksana sejak awal kehamilan.

Emesis gravidarum yang tidak diatasi dapat menyebabkan beberapa masalah. Ibu hamil akan mengalami kesulitan dalam bekerja dan melakukan kegiatan sehari – hari. *Emesis gravidarum* juga dapat membuat ibu hamil merasa cemas dan sedih. Selain itu, ibu hamil juga dapat mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain (Siti et al., 2023). Penanganan *emesis gravidarum* dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologi dan non-farmakologi. Pengobatan farmakologi dapat dilakukan dengan memberikan obat antihistamin penggunaan steroid, pemberian cairan dan elektrolit, dan non-farmakologi dapat diberikan ramuan herbal salah satunya daun *mint* (Risma et al., 2021).

Penggunaan daun mint telah lama dikenal dalam praktik pengobatan tradisional sebagai salah satu terapi alami yang efektif untuk mengurangi keluhan emesis gravidarum pada ibu hamil. Senyawa aktif utama yang terkandung di dalamnya, yaitu menthol, memiliki beragam mekanisme kerja yang berkontribusi terhadap perbaikan kondisi pencernaan. Menthol diketahui mampu menstimulasi kelancaran aktivitas sistem gastrointestinal, sekaligus memberikan efek relaksasi pada otot polos sehingga membantu meredakan kejang perut maupun kram yang sering menyertai mual muntah.

Selain itu, daun mint juga bersifat karminatif (mampu mengurangi produksi gas berlebih di dalam saluran cerna) dan antispasmodik (mengurangi kontraksi otot saluran pencernaan), sehingga secara sinergis berfungsi menormalkan aktivitas usus halus. Efek tersebut, ditambah dengan sifat anestesi ringan dari menthol, menjadikan daun mint mampu menekan rangsangan berlebihan pada pusat muntah sekaligus memberikan rasa nyaman pada ibu hamil. Dengan demikian, konsumsi daun mint dapat dianggap sebagai pendekatan non-farmakologis yang relatif aman, murah, serta mudah diperoleh dalam membantu penanganan emesis gravidarum (Risma et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan Yusmahrani et al (2021) menunjukkan bahwa rata – rata frekuensi *emesis gravidarum* sebelum pemberian air rebusan daun *mint* adalah 7 kali per hari, dan menurun menjadi 3,8 kali per hari setelah intervensi. Hasil ini menunjukkan bahwa air rebusan daun *mint* berpengaruh terhadap penurunan frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I. Penelitian yang dilakukan Sumarni et al (2021), penelitian ini menggunakan seduhan daun *mint*, didapatkan bahwa rata – rata sebelum diberikan seduhan daun *mint* adalah 6,53 dan rata – rata sesudah diberikan seduhan daun *mint* menjadi 4,33.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Juwiring pada bulan Januari 2025, hasil wawancara dengan Kepala Bidan menunjukkan bahwa 50% ibu hamil trimester I yang mengalami *emesis gravidarum*. Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang “Pengaruh pemberian teh daun *mint* terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dikategorikan sebagai penelitian pre–eksperimental, dengan rancangan yang digunakan berupa one group pretest–posttest design. Desain ini termasuk dalam bentuk eksperimen sederhana, karena hanya melibatkan satu kelompok subjek yang diberi perlakuan, kemudian dilakukan pengukuran sebelum (pretest) dan sesudah intervensi (posttest), tanpa adanya kelompok pembanding atau kontrol. Pendekatan ini umumnya dipilih untuk memperoleh gambaran awal mengenai efektivitas suatu intervensi, meskipun memiliki keterbatasan pada aspek validitas internal.

Adapun populasi penelitian mencakup seluruh ibu hamil trimester pertama yang tercatat dalam laporan bulanan Puskesmas Juwiring, Klaten, pada periode Januari

hingga Februari 2025, dengan jumlah keseluruhan 69 orang. Dari populasi tersebut, peneliti menetapkan 30 responden sebagai sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah consecutive sampling, yaitu salah satu bentuk non-probability sampling di mana setiap subjek yang memenuhi kriteria inklusi secara berurutan dimasukkan sebagai sampel hingga jumlah yang dibutuhkan terpenuhi.

Prosedur pengumpulan data dilaksanakan melalui beberapa tahap, yaitu editing (pengecekan kelengkapan data), coding (pemberian kode pada data untuk memudahkan analisis), data entry (memasukkan data ke dalam perangkat lunak), cleaning (pemeriksaan ulang untuk memastikan data bebas dari kesalahan), serta processing (pengolahan data sesuai kebutuhan penelitian). Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan dua pendekatan, yakni analisis univariat, yang digunakan untuk menggambarkan karakteristik setiap variabel secara deskriptif, dan analisis bivariat, yang dimanfaatkan untuk menguji hubungan atau perbedaan antar variabel penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Frekuensi *emesis gravidarum* sebelum dan sesudah diberikan intervensi

Tabel 1. Frekuensi emesis gravidarum sebelum dan sesudah diberikan intervensi

Kategori emesis gravidarum	sebelum		sesudah	
	frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
Tidak mengalami emesis gravidarum	0	0	6	20,0
Emesis gravidarum ringan	7	23,3	20	66,7
Emesis gravidarum sedang	21	69,9	4	13,4
Emesis gravidarum berat	2	6,7	0	0
Total	30	100,0	30	100,0

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan data pada tabel 1, diketahui bahwa sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami *emesis gravidarum* tingkat sedang yaitu sebanyak 21 orang (69,9%). Setelah diberikan intervensi, mayoritas responden mengalami penurunan menjadi *emesis gravidarum* tingkat ringan, sebanyak 20 orang (66,7%).

2. Distribusi rerata responden

Tabel 2. Distribusi rerata responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi

Skala Emesis	N	Mean	Median	Min	Max
Sebelum	30	8,57	9,00	4	13

Sesudah	30	4,90	5,00	3	8
---------	----	------	------	---	---

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan data tabel 2, diketahui bahwa sebelum intervensi, nilai mean skala *emesis gravidarum* adalah 8,57 dengan nilai median 9,00, menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat sedang. Nilai min adalah 4 (ringan) dan max 13 (berat). Setelah intervensi, terjadi penurunan dengan nilai mean sebesar 4,90 dan median 5,00. Nilai min menjadi 3 (tidak mengalami *emesis*), sedangkan nilai max turun menjadi 8 (sedang).

Analisis Bivariat

1. Uji wilcoxon signed rank test

Tabel 3. Hasil analisis uji wilcoxon signed rank test

Frekuensi emesis gravidarum sebelum dan sesudah	N
Negative Rank	30
Positive Rank	0
Ties	0
Total	30

Sumber: Hasil olah data SPSS, 2025

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test pada tabel 3, diperoleh temuan bahwa seluruh responden mengalami perubahan kondisi setelah diberikan intervensi. Sebanyak 30 responden masuk dalam kategori *negative rank*, yang menandakan adanya penurunan frekuensi maupun tingkat emesis gravidarum setelah perlakuan dilakukan, sedangkan kategori *positive rank* tercatat 0, menunjukkan tidak ada responden yang justru mengalami peningkatan gejala. Demikian pula, nilai *ties* juga bernilai 0, yang berarti tidak terdapat responden dengan kondisi yang sama sebelum dan sesudah intervensi. Hasil ini secara keseluruhan menggambarkan bahwa intervensi yang diberikan memberikan efek yang konsisten, yaitu menurunkan gejala emesis gravidarum tanpa menimbulkan perburukan maupun stagnasi pada peserta penelitian.

2. Uji Wilcoxon

Tabel 4. Hasil uji analisis Wilcoxon sebelum dan sesudah

	n	Median	Z	p
Sebelum	30	9,00	-4,806	0,000
Sesudah	30	5,00		

Sumber: Hasil olah data SPSS, 2025

Berdasarkan data pada tabel 4, hasil analisis menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara frekuensi *emesis gravidarum* sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Nilai Z sebesar -4,806 dengan p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa perbedaan tersebut dapat diterima secara statistik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian teh daun *mint* efektif dalam menurunkan frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil, sehingga intervensi tersebut memiliki pengaruh yang signifikan.

Pembahasan

Mengidentifikasi frekuensi *emesis gravidarum* sebelum diberikan teh daun *mint* pada ibu hamil trimester I.

Berdasarkan data pada tabel 1, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi berupa teh daun mint, sebagian besar ibu hamil di Puskesmas Juwiring mengalami *emesis gravidarum* dengan kategori sedang, yaitu sebanyak 21 responden (69,9%). *Emesis gravidarum* sendiri merupakan kondisi mual dan muntah yang lazim dialami ibu hamil pada trimester pertama, biasanya muncul sejak empat minggu awal kehamilan dan berangsur berkurang ketika usia kehamilan memasuki dua belas minggu atau lebih. Mual dapat dipahami sebagai rasa tidak nyaman pada kerongkongan atau daerah epigastrik yang tidak selalu berlanjut menjadi muntah, sedangkan muntah merupakan refleksi pengeluaran isi lambung melalui mulut yang umumnya disertai kontraksi otot yang kuat (Siti et al., 2023). Walaupun sering dipandang sebagai gejala normal kehamilan, *emesis gravidarum* sebenarnya merupakan tanda awal yang paling sering muncul namun kerap diabaikan, padahal kondisi ini dapat memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap kesehatan dan kualitas hidup ibu hamil (Siti et al., 2023).

Gejala *emesis gravidarum* meliputi, mual, muntah, penurunan nafsu makan, kelelahan dan perubahan emosional. *Emesis gravidarum* disebabkan oleh perubahan hormonal dan fisiologis pada tubuh, terutama peningkatan HCG yang dapat mempengaruhi pusat otak yang mengontrol rasa mual dan muntah. Perubahan pada sistem pencernaan yang memperburuk gejala ini, sehingga memerlukan penanganan yang tepat (Anik & Kamidah, 2023). *Emesis gravidarum* yang tidak ditangani dengan

baik dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan pada ibu hamil, antara lain gangguan nutrisi, dehidrasi, kekurangan energi, dan penurunan berat badan, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kehamilan serta proses pertumbuhan dan perkembangan janin (Lita & Topan, 2025). Menurut (Endang et al., 2023) juga menunjukkan bahwa kondisi ini berpotensi menimbulkan komplikasi serius, seperti penurunan berat badan kronis, risiko *Intrauterine Growth Restriction* (IUGR), hingga abortus.

Emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I dipengaruhi oleh beberapa faktor, meliputi usia, paritas, pekerjaan, tingkat pendidikan, hormon, kondisi psikologis dan pola makan. Ibu dengan usia <20 tahun atau >35 tahun serta primigravida memiliki risiko lebih tinggi mengalami *emesis gravidarum* akibat adaptasi fisiologis yang belum optimal terhadap peningkatan kadar hormon HCG yang mencapai puncaknya pada usia kehamilan 8–12 minggu. Pekerjaan dengan aktivitas fisik, tingkat stres yang meningkat, serta pola makan yang tidak teratur dapat memperparah gejala mual muntah (Dessi & Sofiah, 2024).

Upaya penanganan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I dapat dilakukan dengan mengatur pola makan dengan porsi kecil namun sering, menghindari makanan berbau tajam dan tinggi lemak serta memperbanyak asupan protein (Br et al., 2021). Konsumsi teh daun mint merupakan intervensi non farmakologis yang efektif menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama (Septiana & Lina, 2024). Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa tingginya frekuensi *emesis gravidarum* tingkat sedang pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan intervensi dipengaruhi oleh perubahan hormonal, khususnya peningkatan hormon HCG yang memicu rangsangan pusat muntah yakni di otak. Faktor predisposisi seperti usia, paritas, pola makan yang tidak teratur, serta kondisi psikologis juga memperberat *emesis gravidarum*. Ibu hamil primigravida maupun yang berada pada kelompok usia berisiko umumnya mengalami adaptasi fisiologis yang belum sepenuhnya optimal terhadap perubahan kehamilan, sehingga lebih rentan mengalami keluhan *emesis gravidarum*.

Mengidentifikasi frekuensi *emesis gravidarum* sesudah diberikan teh daun *mint* pada ibu hamil trimester I.

Berdasarkan pada tabel 1 hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di Puskesmas Juwiring sesudah diberikan teh daun *mint* terdapat responden yang mengalami *emesis gravidarum* tingkat ringan sebanyak 20 responden (66,7%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Harahap et al., 2020) menunjukkan bahwa adanya penurunan frekuensi emesis gravidarum setelah diberikan teh daun mint.

Daun *mint* (*mentha piperita L*) merupakan tanaman herbal yang terkenal akan senyawa bermanfaat seperti *menthol*, *menton*, dan fitokimia. Kandungan antioksidan dan antimikroba dalam daun *mint* dapat menangkal radikal bebas dan menjaga kesehatan tubuh. Aroma khas yang dimiliki daun *mint* berasal dari minyak atsiri *menthol* yang juga memberikan efek menenangkan (Novita et al., 2024).

Daun mint diyakini mampu mereduksi gejala emesis gravidarum pada ibu hamil karena kandungan alaminya memiliki efek terapeutik yang cukup signifikan terhadap keluhan tersebut. Senyawa utama yang terkandung di dalamnya, yakni minyak atsiri *menthol*, berperan penting dalam memberikan sensasi segar sekaligus membantu meredakan keluhan seperti perut kembung, rasa mual, muntah, serta kram. Mekanisme kerja daun mint terutama berkaitan dengan efek karminatifnya, yaitu kemampuan untuk menenangkan otot-otot pada saluran pencernaan, khususnya di area usus halus, sehingga mengurangi ketegangan yang memicu gejala mual muntah. Selain efek fisiologis tersebut, konsumsi teh daun mint juga menimbulkan rasa hangat dan nyaman di perut, sehingga memberikan kontribusi ganda dalam meningkatkan kenyamanan ibu hamil serta menekan intensitas emesis gravidarum (Lita & Topan, 2025).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rika et al., 2023) yang berjudul Pemanfaatan Daun *Mint* Sebagai Upaya Penurunan *Emesis Gravidarum* di Puskesmas Rejosari Pekanbaru dengan jumlah sampel 31 responden. Sebagian besar ibu hamil sebelum pemberian daun *mint* derajat 1 *emesis gravidarum* sebanyak 15 responden (16,1%), derajat 2 *emesis gravidarum* sebanyak 26 responden (83,9%) dan tidak ada responden yang mengalami derajat 3 *emesis gravidarum*. Sesudah pemberian daun *mint* derajat 1 *emesis gravidarum* sebanyak 16 responden (51,6%), derajat 2 *emesis*

gravidarum sebanyak 15 (48,4%), sehingga penelitian tersebut terdapat adanya penurunan *emesis gravidarum* setelah diberikan perlakuan.

Selaras dengan penelitian yang dilakukan (Yusmaharani et al., 2021) terdapat penurunan *emesis gravidarum* sesudah diberikan perlakuan di Klinik Pratama Jambu Mawar Pekanbaru. Hasil penelitian diperoleh ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum* sebanyak 32 responden dengan nilai mean sebelum diberikan perlakuan air rebusan daun *mint* sebesar 7 dengan standar deviasi 0,000 dan mengalami penurunan *emesis gravidarum* sesudah diberikan perlakuan air rebusan daun *mint* menjadi 3,2 dengan standar deviasi 0,936.

Berdasarkan hasil penelitian dan berbagai studi pendukung yang menunjukkan penurunan frekuensi *emesis gravidarum* setelah pemberian intervensi, peneliti berasumsi bahwa kandungan senyawa aktif dalam daun *mint* seperti *menthol* dan minyak atsiri memiliki efek karminatif dan menenangkan pada saluran pencernaan ibu hamil. Efek ini dipercaya mampu mengurangi gejala mual, muntah dan kram yang merupakan manifestasi *emesis gravidarum*. Sifat antioksidan dan antimikroba dalam daun *mint* turut berperan dalam menjaga kesehatan sistem pencernaan, sehingga konsumsi teh daun *mint* dapat menjadi intervensi alami yang efektif dan aman untuk menurunkan frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I.

Menganalisis frekuensi sebelum dan sesudah diberikan teh daun *mint* pada ibu hamil trimester I.

Hasil analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test pada penelitian ini memperlihatkan bahwa seluruh responden mengalami perubahan setelah diberikan intervensi. Sebanyak 30 responden (100%) tercatat dalam kategori *negative rank*, yang menunjukkan adanya penurunan frekuensi *emesis gravidarum* setelah mengonsumsi teh daun mint. Sementara itu, nilai *positive rank* dan *ties* sama-sama bernilai 0, yang berarti tidak ditemukan responden dengan peningkatan frekuensi *emesis gravidarum* maupun responden yang mengalami kondisi *emesis gravidarum* pada tingkat yang sama sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa pemberian teh daun mint memberikan dampak konsisten berupa penurunan gejala tanpa adanya perburukan atau stagnasi pada partisipan penelitian.

Berdasarkan hasil analisis uji *wilcoxon*, didapatkan bahwa nilai median setelah diberikan intervensi teh daun *mint* adalah 5,00 yang lebih rendah dibandingkan dengan

nilai median sebelum intervensi yaitu 9,00. Ini menunjukkan bahwa intervensi teh daun *mint* efektif dalam mengurangi frekuensi *emesis gravidarum*. Sebelum intervensi, derajat *emesis gravidarum* terendah yang dialami responden adalah 4 (kategori ringan) dan derajat *emesis gravidarum* tertinggi adalah 13 (kategori berat). Setelah intervensi, derajat *emesis gravidarum* terendah 3 (kategori tidak *emesis*) dan derajat tertinggi menjadi 8 (kategori sedang). Ini menunjukkan bahwa intervensi teh daun *mint* dapat mengurangi frekuensi *emesis gravidarum* pada responden, adapun nilai p-value (*Asymp. Sig 2 tailed*) didapatkan 0,000 atau $\leq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, yang berarti “Ada Pengaruh Pemberian Teh Daun *Mint* Terhadap *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester I”. Hasil uji *wilcoxon* pada penelitian ini sejalan dengan (Ferika & Khoirunnisa’a, 2025) bahwa uji *Wilcoxon* yang dilakukan menunjukkan nilai signifikan 0,001 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian teh daun *mint* terhadap *emesis gravidarum*.

Efek teh daun *mint* dalam meredakan gejala *emesis gravidarum* dapat dikaitkan dengan kandungan utama yaitu *menthol*, yang memiliki sifat antiemetik dan karminatif. Senyawa ini memberikan efek menenangkan pada sistem pencernaan dan mengurangi kontraksi lambung yang memicu mual (Filka et al., 2024). Daun *mint* juga memberikan sensasi dingin yang bekerja pada reseptor saraf yang dapat membantu mengurangi rasa tidak nyaman (Tri et al., 2022).

Penelitian menurut (Ferika & Khoirunnisa’a, 2025) menyampaikan bahwa seduhan teh daun *mint* dan madu secara signifikan menurunkan gejala *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester pertama. Hal serupa juga ditemukan menurut (Rika et al., 2023) menunjukkan bahwa efektivitas daun *mint* dalam menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil.

Mengonsumsi teh daun *mint* dapat memberikan efek fisiologis yang langsung dirasakan tubuh. Kandungan *menthol* didalamnya bekerja merangsang reseptor dingin di mukosa saluran cerna dan rongga mulut, rangsangan ini yang menimbulkan efek sejuk dan menenangkan yang memperlambat aktivitas lambung, sehingga mual berkurang. Cairan hangat dari teh juga membantu meredakan kram perut dan meningkatkan hidrasi tubuh yang penting untuk ibu hamil. Rangsangan terhadap sistem saraf parasimpatis juga menimbulkan efek relaksasi dan homeostasis pencernaan yang

mampu menstabilkan respon tubuh terhadap ketidakseimbangan hormonal di trimester pertama kehamilan (Cholis et al., 2023).

Emesis gravidarum tidak hanya berdampak pada fisik, tetapi juga secara psikologis. Keluhan mual dan muntah berulang dapat menyebabkan gangguan tidur, kehilangan nafsu makan, kecemasan, bahkan depresi ringan pada ibu hamil. Teh daun *mint* tidak hanya bermanfaat secara fisiologis, tetapi juga menyumbang efek menenangkan secara emosional. Aroma dan rasa dari daun *mint* memicu sensasi nyaman (Lita & Topan, 2025).

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian teh daun mint berpengaruh signifikan dalam menurunkan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Juwiring, di mana mayoritas responden yang sebelumnya mengalami emesis gravidarum tingkat sedang beralih ke kategori ringan setelah intervensi. Uji Wilcoxon Signed Rank Test menghasilkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), yang menegaskan adanya perbedaan bermakna sebelum dan sesudah intervensi, sehingga teh daun mint dapat dipandang sebagai alternatif non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diakses dalam penanganan emesis gravidarum.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan berupa penggunaan desain pre-eksperimental tanpa kelompok kontrol, ukuran sampel yang relatif kecil, serta cakupan lokasi penelitian yang hanya dilakukan di satu fasilitas kesehatan, sehingga generalisasi hasil masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan rancangan eksperimental dengan kelompok kontrol, melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, memperluas lokasi penelitian, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti usia kehamilan, status gizi, dan kondisi psikologis ibu yang mungkin turut memengaruhi tingkat keparahan emesis gravidarum.

DAFTAR PUSTAKA

- Adela, D. A., & Sri, K. (2024). Pengaruh terapi akupresur titik PC6 dan ST36 dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 2, 156–167. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i3.1215>
- Anik, T., & Kamidah. (2023). Pengaruh akupresur titik PC6 dalam mengurangi emesis gravidarum. *Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1, 160–182.
- Annajmi, H., Shinta, N., Danial, S., Nolisviani, I. O., Aqilah, A. D., Satria, W. A. D., Dyah, A. R. B. P., & Wahyudin. (2024). Efektivitas pemberian jahe (*Zingiber*

- officinale*) sebagai antiemetik pada ibu hamil. *Medical and Health Journal*, 3(2), 196–209. <https://doi.org/10.20884/1.mhj.2024.3.2.11372>
- Br, S. R., Hilinti, Y., Syami, Y., Tepi, R. D., Indra, I., & Yoviati, S. L. (2021). *Asuhan kebidanan pada kehamilan (pertama)*. CV. Pustaka El Queena.
- Cholis, E. N., Wahyu, S. A. D., Azis, J. R., & Fildzah, Z. (2023). Edukasi pengolahan daun mint sebagai minuman teh antioksidan di Kelurahan Banyurip Kota Pekalongan. *Jurnal Abdimas PHB*, 6, 1–7.
- Dessi, J., & Sofiah, K. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di PMB Sunarti, SST Tahun 2024. *Midwife Care Journal*, 1, 1–9.
- Endang, L., Nur, A., & Ita, H. (2023). Efektivitas pemberian air jahe merah terhadap ibu hamil trimester I dengan emesis gravidarum. *Jurnal Farmasetis*, 12, 145–152. <https://doi.org/10.32583/far.v12i3.1462>
- Ferika, D., & Khoirunnisa'a, B. (2025). Pengaruh seduhan teh daun mint dan madu terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil di Bidan Atikah Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal tahun 2025. *Journal of Midwifery*, 4(1), 8–15.
- Filka, W., Eka, S. W. I. P., & Eva, S. (2024). Pengaruh aromaterapi peppermint terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. *JM*, 12(1), 101–109. <https://doi.org/10.37676/jm.v12i1.6196>
- Harahap, H. P., Okaafirnanda, Y., & Manggabarani, S. (2020). Efektivitas teh daun mint terhadap emesis gravidarum trimester I di Kelurahan Binjai Serbangan Kecamatan Air Joman Kabupaten Asahan. *Prosiding Seminar Nasional, September*, 1158–1165.
- Lita, F., & Topan, J. (2025). Pemanfaatan herbal untuk mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. *Journal of Midwifery and Reproduction Science (FUNDUS)*, 6(1), 10–18.
- Novita, H., Ribut, S., & Tri, W. D. D. (2024). *Rempah dan minyak atsiri daun* (S. U. Yolla, Ed.; Pertama). CV. Gita Lentera Redaksi.
- Rika, P., Rifa, R., & Sari, T. F. (2023). Pemanfaatan daun mint sebagai upaya penurunan emesis gravidarum. *Journal of Midwifery Science (JOMIS)*, 7, 169–176.
- Risma, N., Rina, H., & Nurrahmaton. (2021). Pengaruh seduhan teh daun mint dan madu terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ibu dan Anak*, 1(1), 45–53.
- Septiana, R., & Lina, C. (2024). Pengaruh pemberian air rebusan daun mint untuk mengurangi emesis gravidarum pada trimester I. *Jurnal Ilmiah Pamenang (JIP)*, 6(1), 60–64.
- Siti, M., Meldawati, & Mardiatul, U. I. (2023). Peppermint terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Salam Babaris. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia (JIKK)*, 3, 67–80. <https://doi.org/10.55606/jikki.v3i3.2079>
- Sylvia, Mulia, P., & Khalida. (2024). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan

- pemberian ASI eksklusif oleh ibu yang bekerja di wilayah Puskesmas Aceh Jaya. *Getsempena Health Science Journal*, 3(1), 55–63. <https://ejournal.bbg.ac.id/ghsj>
- Tri, W. W., Riska, W., & Novita, S. E. (2022). Pemberian aromaterapi lavender pada ibu hamil trimester I dengan emesis gravidarum di Desa Margorejo Lampung Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(2), 112–118.
- Yusmaharani, Y., Nurmaliza, N., & Ratih, R. H. (2021). Pemberian air rebusan daun mint untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), 523–527.