

**PENGARUH MINUM DAUN MINT, BERJEMUR SINAR
MATAHARI DAN KOMBINASI TERHADAP MUAL DAN
MUNTAH PADA IBU HAMIL *TRIMESTERI* DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS CIBEBER KABUPATEN CIANJUR
JAWA BARAT TAHUN 2018**

Oleh : Papat Patimah¹, Suhendar Sulaeman², Idriani³

¹Program Studi Magister Keperawatan

²Universitas Muhammadiyah Jakarta

E-mail : shafazain11@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Mual dan muntah terjadi pada 80% seluruh kehamilan, biasanya dimulai pada minggu keempat kehamilan. Mual dan muntah akan membuat Ibu hamil merasa tidak nyaman dalam beraktivitas sehari-hari. Sehingga mengakibatkan ibu menjadi trauma akan hamil kembali. Tujuan penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas minum air daun mint dan berjemur sinar matahari terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Cibeber Kabupaten Cianjur. Metode: Jenis penelitian adalah *quasi eksperimental* dengan desain *One grup pretest-posttes*. Jumlah sampel penelitian untuk masing-masing kelompok adalah 10 responden. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat. Hasil: Hasil penelitian didapatkan ada perbedaan yang signifikan frekuensi mual dan muntah sebelum dan sesudah diberikan intervensi minum daun mint, berjemur dibawah sinar matahari pagi, dan minum daun mint dan berjemur dibawah sinar matahari pagi. Intervensi yang paling efektif untuk mengurangi mual muntah adalah intervensi gabungan yaitu daun mint dan berjemur dibawah sinar matahari pagi. Kesimpulan: Intervensi yang paling signifikan adalah minum daun mint dan berjemur dibawah sinar matahari dengan nilai $\text{sig. } 0,000 < 0,05$.

Kata Kunci : daun mint, berjemur, mual muntah

ABSTRACT

Background: Nausea and vomiting occur in 80% of all pregnancies; usually starting in the fourth week of pregnancy Nausea and vomiting will make pregnant women feel uncomfortable in their daily activities. As a result, the mother becomes traumatized and will become pregnant again. Objective: This study aims to determine the effectiveness of drinking mint water and sunbathing against nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester in the work area of Cibeber Health Center in Cianjur Regency. Method: This type of research was quasi experimental with the design of One group pretest-posttest. The number of research samples for each group is 10 respondents. The analysis used is univariate and bivariate analysis. Results: The results showed that there were significant differences in the frequency of nausea and vomiting before and after being given the intervention to drink mint leaves, basking in the morning sun, and drinking mint leaves and basking in the morning sun. The most effective intervention to reduce nausea and vomiting was joint intervention, namely mint leaves and bask in the morning sunshine. Conclusion: The most significant intervention was drinking mint leaves and sunbathing with $\text{sig. } 0,000 < 0,05$.

Keywords: mint leaves, sunbathing, nausea vomiting

PENDAHULUAN

Morning sickness merupakan salah satu gejala paling awal mual dan muntah, paling umum dan paling menyebabkan stress yang dikaitkan dengan kehamilan. Mual dan muntah seringkali diabaikan karena dianggap sebagai hal yang biasa diawal kehamilan, dari kebanyakan wanita hamil yang mengalami *morning sickness* atau yang lebih dikenal dengan mual di pagi hari. *Morning sickness* tidak hanya terjadi di pagi hari melainkan bisa terjadi siang hari bahkan malam hari (Aritonang, 2010).

Penyebab Mual dan muntah pada ibu hamil belum diketahui secara pasti, ada sumber yang mengatakan karena faktor *psikologi* dan *fisiologi* dan juga pengaruh hormon kehamilan, Hormon yang berperan dalam sistem tubuh wanita hamil yaitu meningkatnya *hormon estrogen*, *hormone progesterone* dan *hormon HCG (Hormon Chorionic Gonadotropin)* (Lowdermilk, 2013).

Mual dan muntah pada Ibu hamil disebut dengan *Emesis gravidarum*, hal ini akan menyebabkan penurunan nafsu makan sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit, kalium, kalsium

dan natrium yang menyebabkan perubahan *metabolisme* tubuh. (Neil&Nelson, 2006) dalam buku (Lowdermilk, 2013).Sebagian ibu hamil merasakan bahwa mual dan muntah merupakan hal yang biasa terjadi selama kehamilan. Sebagian lagi merasakan bahwa mual dan muntah merupakan suatu hal yang tidak nyaman dan mengganggu aktivitas sehari-hari, penatalaksanaan mual dan muntah pada masa kehamilan dapat dilakukan secara farmakologi dan non-farmakologi.

Daun peppermint merupakan salah tanaman herbal tertua di dunia, daun mint mengandung minyak esensial seperti mentoldan menton serta senyawa flavonoid, penolic asid, triterpenes, vitamin C, provitamin A dan beberapamineral fosfor, besi, kalsium (Sastrohamidjojo, 2014).

Ada juga satu terapi yang tidak mengeluarkan biaya dan tempat untuk mengurangi mual dan muntah pada Ibu hamil trimester I adalah berjemur dibawah sinar matahari, adapun waktu berjemur yang baik adalah dari pukul 06.30 – 08.30 selama 10 s/d 15 menit

(Kusumawati, 2016 pengaruh sinar matahari (berjemur) terhadap penurunan nyeri kepala (migrain) pada lansia blitar di tulungagung, Seminar Nasional Hasil Penelitian).

Sinar matahari pagi mengandung paling banyak vitamin D. manfaat dari berjemur dibawah sinar matahari memberikan asupan Vitamin D, memiliki kesehatan mental yang baik dan membantu penyerapan kalsium dan menurunkan tekanan darah (Yosephin dkk, 2014 “Peranan Ultraviolet Sinar Matahari terhadap Status Vitamin D dan Tekanan Darah pada Wanita Usia Subur Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional” Vol. 8, No. 6, Januari 256-260).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah dkk dengan judul “Pengaruh efektifitas pemberian seduhan daun *peppermint* pada Ibu hamil terhadap penurunan frekuensi emesis

gravidarum” Setelah dilakukan tindakan pemberian seduhan daun *peppermint* pada 30 responden ibu hamil, pada hari ketiga dilakukan observasi. Sebanyak 13 orang (43,3%) hanya mengalami mual 2 kali saja, ada 5 orang (16,7%) hanya mengalami mual 3 kali saja, dan juga 12 orang (40%) hanya mengalami mual 4 kali saja. Ini menunjukkan bahwa seduhan daun *peppermint* benar terbukti bermanfaat mengurangi keluhan mual dan muntah apa ibu hamil pada trimester 1 (Istiqomah dkk, 2 Desember 2017 Pengaruh efektifitas pemberian seduhan daun *peppermint* pada Ibu hamil terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum hal 103-107). Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Efektivitas minum daun mint dan berjemur sinar matahari terhadap mual

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *Quasi Experimental* Rancangan penelitian yang

digunakan dalam penelitian ini adalah dengan desain *One grup pretest-post test*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Variabel	Kategorik	N	%
Usia	<20 tahun	6	20
	20-35 tahun	16	53
	>35 tahun	8	27
Total		30	100
Pendidikan	SD	10	33
	SMP	7	23,5
	SMA	6	20
	Perguruan Tinggi	7	23,5
Total		30	100
Pekerjaan	Tidak bekerja	14	46,66
	Bekerja	16	53,33
Total		30	100
Paritas	primigravida	25	63,3
	Multigravida	5	16,7
Total		30	100

Berdasarkan Pada tabel di atas, dari 30 responden (100%) Ibu hamil yang mual dan muntah diketahui bahwa responden dengan usia terbanyak ada pada kelompok usia 20-35 tahun sebanyak 16 orang (53%).

Berdasarkan Pada tabel di atas dari 30 responden (100%) Ibu hamil yang mual dan muntah diketahui bahwa responden dengan pendidikan terbanyak ada pada kelompok pendidikan SD tahun sebanyak 10 orang (33%).

Berdasarkan Pada tabel di atas dari 30 responden (100%) pekerjaan ibu

hamil trimester I pekerja 16 orang (53,33%), 14 orang (46,66%) tidak bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah Ibu hamil trimester I yang bekerja dengan yang tidak bekerja hampir sama besarnya.

Berdasarkan Pada tabel di atas dari 30 responden (100%) Ibu hamil yang mual dan muntah diketahui bahwa responden dengan paritas terbanyak ada pada kelompok primipara tahun sebanyak 25 orang (63,3%).

Hasil Uji Normalitas

Pengukuran	Kategori	Metode Treatmen	Shapiro-Wilk sig
Pre Test	Mual dan Muntah	Minum daun mint, berjemur matahari, minum daun mint dan berjemur	0,11

Berdasarkan hasil pengujian asumsi normalitas pada pengukuran mual dan muntah pre test memiliki nilai uji Shapiro wilk sebesar 0,11, karena nilai $p > 0,05$ (lebih besar dari alpha), maka H_0 diterima, artinya variable pengukuran mual dan muntah menyebar mengikuti distribusi normal secara univariat.

Variable pengukuran mual dan muntah pada metode minum daun mint,

berjemur dibawah sinar matahari, minum daun mint dan berjemur pada pengukuran post test memiliki nilai uji Shapiro wilk sebesar 0,16, karena nilai $p > 0,05$ (lebih besar dari alpha), maka H_0 diterima, artinya variable pengukuran mual dan muntah menyebar mengikuti distribusi normal secara univariat.

Uji Homogenitas

Kategori	Metode Treatmen	Levene Statistic	Df1	Df2	Sig.
Mual dan Muntah Sebelum	Mual dan muntah pada pengukuran sebelum dan sesudah intervensi	0,260	2	27	0,773
Mual dan Muntah Sesudah	Mual dan muntah pada pengukuran sebelum dan sesudah intervensi	0,797	2	27	0,461

Pada tabel di atas menunjukkan hasil uji homogenitas data masing kelompok intervensi, dari hasil uji

homogenitas menunjukkan bahwa varian ketiga kelompok perlakuan adalah sama ($\text{sig} > 0,05$)

Analisis Perubahan Mual dan Muntah Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Daun Mint, Berdasarkan Observasi di Wilayah Kerja

	Mean	SD	Selisih nilai mean	T	Sig
Kelompok intervensi daun mint					
Sebelum	6,00	1,88	2,10	3,194	0,011
Sesudah	3,90	0,99			
Kelompok intervensi berjemur di bawah sinar matahari					
Sebelum	5,10	2,13	2,00	2,798	0,021
Sesudah	3,10	1,72			
Kelompok intervensi daun mint dan berjemur di bawah sinar matahari					
Sebelum	5,00	1,56	1,70	4,636	0,001
Sesudah	3,30	1,41			

Berdasarkan hasil analisis diketahui mean frekuensi mual dan muntah pada kelompok intervensi minum daun mint sebelum dilakukan intervensi ($M=6,00$, $SD=1,886$) dan sesudah dilakukan intervensi ($M=3,90$, $SD=1,663$). Hasil ini menunjukkan ada perbedaan mean score frekuensi mual dan muntah sebelum dan sesudah diberikan intervensi minum daun mint. Hasil uji t didapatkan hasil 3,194 dengan taraf signifikan 0,011 ($\text{sig} < 0,05$), hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan mean score frekuensi mual dan muntah pada kelompok intervensi minum daun mint, dengan demikian maka hipotesis nol ditolak.

Mean frekuensi mual dan muntah pada kelompok intervensi berjemur dibawah sinar matahari sebelum dilakukan intervensi ($M=5,10$, $SD=2,13$) dan sesudah dilakukan intervensi

($M=3,10$, $SD=1,72$). Hasil ini menunjukkan ada perbedaan mean score frekuensi mual dan muntah sebelum dan sesudah diberikan intervensi berjemur dibawah sinar matahari. Hasil uji t didapatkan hasil 2,798 dengan taraf signifikan 0,021 ($\text{sig} < 0,05$), hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan mean score frekuensi mual dan muntah pada kelompok intervensi dibawah sinar matahari, dengan demikian maka hipotesis nol ditolak.

Mean frekuensi mual dan muntah pada kelompok intervensi minum daun mint dan berjemur dibawah sinar matahari sebelum dilakukan intervensi ($M=5,00$, $SD=1,56$) dan sesudah dilakukan intervensi ($M=3,30$ $SD=1,41$). Hasil ini menunjukkan ada perbedaan mean score frekuensi mual dan muntah sebelum dan sesudah diberikan intervensi minum daun mint dan berjemur di bawah sinar

matahari. Hasil uji t didapatkan hasil 5,894 dengan taraf signifikan 0,001 (sig < 0,05), hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan mean score frekuensi mual dan

muntah pada kelompok intervensi minum daun mint dan berjemur di bawah sinar matahari, dengan demikian maka hipotesis nol ditolak.

Uji Anova

Jenis Kelompok	Mean	SD	95%CI	Sig
Minum daun mint	102,30	14,88	91,65-112,94	0,010
Berjemur di bawah sinar matahari	60,30	14,54	49,89-70,70	
Minum daun mint & berjemur di bawah sinar matahari	125,10	5,62	1021,07-129,12	

Hasil analisis dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara mual dan muntah yang diberikan terapi minum daun mint, berjemur di bawah sinar matahari pagi, dan minum daun mint dan berjemur di bawah sinar matahari pagi. Pada tabel terlihat bahwa mean untuk terapi daun mint adalah 102,30, untuk terapi berjemur

dibawah sinar matahari adalah 60,30, dan terapi gabungan yaitu minum daun mint dan berjemur di bawah sinar matahari adalah 125,10 artinya bahwa mean mual dan muntah paling tinggi adalah terapi minum daun mint dan berjemur di bawah sinar matahari.

Distribusi Kelompok Perbedaan Mean Mual dan Muntah Antara Terapi Minum Daun Mint, Berjemur di Bawah Sinar Matahari, dan Minum

Variabel	Intervensi	Mean Difference	95%CI	Sig	
Mual dan Muntah	Minum daun mint	Berjemur di bawah sinar matahari	22,80	27,79-56,20	0,001
	Berjemur di bawah sinar matahari	Daun mint & berjemur di bawah sinar matahari	22,80	56,20-27,79	0,001
	kombinasi	Daun mint Berjemur di bawah sinar matahari	42,80	50,59-79,00	0,000

Hasil analisis dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata mual dan muntah antara intervensi minum daun mint, berjemur di bawah sinar matahari, dan minum daun mint dan berjemur di bawah sinar matahari yang signifikan

dengan didapatkan nilai $p < 0,05$ pada ketiga intervensi, intervensi yang paling signifikan adalah minum daun mint dan berjemur di bawah sinar matahari dengan nilai $\text{sig.} 0,000 < 0,05$.

PEMBAHASAN

Pengaruh minum daun mint terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I

Hasil penelitian membuktikan bahwa ada perbedaan mean score jawaban kuesioner baik dari aspek kenyamanan fisik, psikospiritual, lingkungan dan sosial antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi minum daun mint. Hasil kuesioner ini diperkuat dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa terdapat perbedaan frekuensi mual dan muntah pada Ibu hamil *Trimester I* sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pemberian minum daun mint. Frekwensi mual dan muntah pada Ibu hamil *Trimester I* bervariasi dari jumlah 10 kali muntah sampai 3 kali muntah dalam sehari, setelah dilakukan intervensi ada perubahan frekwensi muntah antara 4 sampai 1 kali muntah dalam satu hari. dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian minum daun mint terhadap mual dan muntah pada ibu hamil *trimester I*.

Menurut teori yang dikemukakan Mandriwati (2008) kehamilan mempengaruhi tubuh ibu secara keseluruhan dengan menimbulkan perubahan-perubahan fisiologi yang terjadi di seluruh sistem organ, sebagian besar perubahan pada tubuh ibu kebanyakan disebabkan oleh kerja hormonal. Perubahan ini terjadi akibat adanya ketidak seimbangan hormon progesteron dan estrogen yakni hormon kewanitaan yang ada di dalam tubuh ibu sejak terjadinya proses kehamilan. Beberapa keluhan yang membuat ibu merasa tidak nyaman diantaranya adalah mual dan muntah (Smith, dkk,2009).

Teori diatas diperkuat oleh teori yang dikemukakan oleh Koesno (2009) bahwa wanita hamil sebanyak 50% mengalami Emesis Gravidarum yang dikenal dengan istilah Morning Sickness (rasa mual di pagi hari) menjadi bagian yang 'tidak enak' dalam kehamilan.

Menurut Ira (2012) pada trimester pertama kemungkinan besar wanita akan mengalami mual-mual dengan atau tanpa muntah. Gejala ini di mulai sekitar minggu ke enam kehamilan dan biasanya menurun drastis di akhir trimester pertama (sekitar minggu ke-13).

Perubahan saluran cerna dan peningkatan kadar Human Chorionic Gonadotropin (hCG) dalam darah menimbulkan beberapa keluhan yang membuat ibu merasa tidak nyaman saat kehamilan, diantaranya mual dan muntah (Bobak, 2005).

Para ibu bisa mencoba berbagai ramuan tradisional seperti meminum seduhan daun Peppermint (Mint) sebagai penggantinya. Peppermint (Daun Mint) juga diketahui bisa menjadi obat yang aman dan efektif untuk mengobati mual dan muntah pada ibu hamil. Peppermint bisa di makan seperti permen Mint, minum teh Peppermint atau menggunakan minyak Peppermint (Elshabrina, 2013).

Sebuah studi dari Wheeling Jesuit University,US, menyimpulkan bahwa orang yang mengkonsumsi peppermint secara rutin cenderung sama dengan makan 2.800 kalori lebih sedikit setiap minggu di bandingkan mereka yang tidak. 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 (Tiran, 2008).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Kartikasari, dkk (2017) yang mengatakan ada pengaruh pemberian aromaterapi *peppermint* untuk menurunkan mual pada ibu hamil.

Penelitian ini senada dengan penelitian yang dilakukan Istiqomah, dkk (2017) yang mengatakan ada perbedaan signifikan frekuensi mual muntah antara sebelum dan sesudah perlakuan pemberian seduhandaun *peppermint* pada ibu hamil.

Menurut analisis peneliti daun *peppermint* sangat berkhasiat untuk mengatasi bau mulut sehingga dapat mengurangi mual dan muntah. Selain itu, daun *peppermint* juga mempunyai khasiat lainnya terutama untuk tubuh mengandung minyak atsiri yaitu mentol yang dapat meringankan kembung, mual, muntah, kram dan mengandung efek karminatif yang bekerja di usus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi/ menghilangkan mual muntah.

Pengaruh berjemur di bawah sinar matahari pagi terhadap mual muntah pada Ibu hamil trimester I

Dari hasil penelitian membuktikan bahwa ada perbedaan mean score hasil jawaban kuesioner yang ditinjau dari aspek kenyamanan fisik, psikospiritual, lingkungan dan sosial. Sebelum diberikan intervensi berjemur di bawah sinar matahari ada dalam rentang 10 kali sampai 2 kali dalam sehari mengalami mual muntah setelah diberikan intervensi selama 3 hari berturut turut dalam satu minggu ada perubahan frekwensi mula muntah menjadi 6 kali

sampai 1 kali, dengan demikian maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa ada pengaruh minum daun mint dan berjemur di bawah sinar matahari terhadap penurunan frekuensi ibu hamil trimester I

Menurut pendapat Yosephin, dkk (2014) sinar matahari dapat merangsang produksi serotonin (sebuah neurotransmitter di otak yang mengatur suasana hati). Semakin tinggi serotonin diproduksi, maka suasana akan lebih positif. Suasana hati yang positif akan membantu untuk mengurangi rasa mual dan muntah pada ibu hamil.

Teori Yosephin, dkk (2014) diperkuat oleh teori yang dikemukakan oleh Kusumawati (2016) yang menyatakan bahwa untuk mengurangi mual dan muntah pada Ibu hamil trimester I adalah berjemur di bawah sinar matahari, adapun waktu berjemur yang baik adalah dari pukul 07.00– 09.00 selama 10 s/d 15 menit

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh mutia (2016) tentang hubungan berjemur di bawah sinar matahari pagi terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada pasien Emesis Gravidarum.

Menurut analisis peneliti adanya pengaruh berjemur di bawah sinar matahari pagi dikarenakan sinar matahari banyak mengandung Vitamin D, vitamin D yang masuk ke dalam tubuh melalui kulit kemudian disalurkan oleh pembuluh darah ke otak akan merangsang produksi hormon serotonin. Semakin tinggi serotonin diproduksi, maka suasana akan lebih positif. Serotonin menuju ke medulla oblongata sehingga mencegah reflek mual dan muntah sehingga rasa mual muntah dapat menurun dikarenakan adanya rasa rileks dan emosi yang stabil. karena bekerja langsung pada otot yaitu pada otot polos pencernaan dan pernafasan yaitu diafragma dan otot abdomen sehingga terjadi penurunan muntah.

Pengaruh minum daun mint dan berjemur di bawah sinar matahari pagi

terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I

Hasil penelitian membuktikan bahwa ada perbedaan mean score jawaban kuesioner baik dari aspek kenyamanan fisik, psikospiritual, lingkungan dan sosial. Sebelum diberikan intervensi minum daun mint dan berjemur dibawah sinar matahari pagi ada dalam rentang 7 kali sampai 3 kali dalam sehari mengalami mual muntah setelah diberikan intervensi selama 3 hari berturut turut dalam satu minggu ada perubahan frekwensi mula muntah menjadi 6 kali sampai 1 kali,

dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh berjemur dibawah sinar matahari pagi terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu pada penelitian ini peneliti menggabungkan kedua intervensi yang diberikan yaitu pemberian minum daun mint dan berjemur dibawah sinar matahari pagi dan hasilnya sangat terbukti efektif jika dilakukan secara bersama-sama untuk mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil. Pada penelitian ini sampel penelitian di khususkan pada ibu hamil semester I.

KESIMPULAN

Ada perbedaan dari masing-masing kelompok perlakuan baik sebelum maupun sudah pelakuan terhadap frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I, dengan demikian maka

DAFTAR PUSTAKA

Aritonang, E. (2010). *Kebutuhan Gizi Ibu Hamil*. Medan: Kampus IPB Taman Kencana Bogor

Pengaruh minum daun mint, berjemur di bawah sinar matahari pagi dan minum daun mint dan berjemur di bawah sinar matahari pagi

Hasil penelitian terbukti bahwa ada perbedaan mual dan muntah antara yang diberikan terapi minum daun mint, berjemur dibawah sinar matahari pagi , dan minum daun mint dan berjemur dibawah sinar matahari pagi. Pada tabel terlihat bahwa mean untuk terapi daun mint adalah 102,30, untuk terapi berjemur dibawah sinar matahari adalah 60,30, dan terapi gabungan yaitu minum daun mint+berjemur dibawah sinar matahari adalah 125,10 artinya bahwa mean mual dan muntah paling tinggi adalah terapi minum daun mint dan berjemur dibawah sinar matahari. Intervensi yang paling signifikan adalah minum daun mint dan berjemur dibawah sinar matahari dengan nilai sig.0,000<0,05.

Hasil temuan ini dapat dijadikan data dasar bagi perawat khususnya perawat maternitas yang berdinis di puskesmas dalam memberikan intervensi pada ibu hamil trimester I yang mengalami mual dan muntah dengan cara menganjurkan untuk minum daun mint dan berjemur dibawah sinar matahari pagi.

dapat disimpulkan dari ketiga kelompok perlakuan pemberian intervensi daun mint dan berjemur di bawah sinar matahari pagi yang paling berpengaruh.

Bobak, Lowdermilk, & Jensen. (2005). *BukuAjar Keperawatan Maternitas* (Maria A. Wijayarini, et.al.Terj). Jakarta: EGC.

- Bobak. 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Cunningham, F, Gary. 2005. *Obstetri Williams*. Jakarta: EGC.
- Gita Permatasari, *perubahan adaptasi psikologi pada ibu hamil* 17 april 2017 <https://gitapermaasariblog.wordpress.com/2017/04/17//perubahan=asaptasi-psikoloi-pada-pada-iabuhamil//>
- Huda M, 11 Juli 2015 <https://hamil.co.id/masalah-kehamilan/mual/20-cara-mengatasi-mual-saat-hamil-muda-tanpa-obat>
- Istiqomah dkk, 2 Desember 2017 Pengaruh efektifitas pemberian seduhan daun *peppermint* pada Ibu hamil terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum hal 103-107 Kartikasari dkk, agustus 2017 aromaterapi *pappermint* untuk menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil *Vol. 09, No. 02*
- Indiarti.(2015). *Kehamilan Persalinan dan Perawatan Bayi*. Yogyakarta:
- Ipoel (). Nakita.grid.id/read/025066/ perubahan fisik ibu hamil trimester I-nikita
- Joulaeerad, dkk (2018) Effect of Aromatherapy with Peppermint Oil on the Severity of Nausea and Vomiting in Pregnancy: A Single-blind, Randomized, Placebo-controlled trial, *Student Research Committee, Department of Midwifery and Reproductive Health, School of Nursing and Midwifery, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran*
- Kusmiyati, Yuni, dkk. 2008. *Perawatan Ibu Hamil (Asuhan Ibu Hamil)*. Yogyakarta : Penerbit Fitramaya
- Kusumawati, 2016 *pengaruh sinar matahari (berjemur) terhadap penurunan nyeri kepala (migrain) pada lansia blitar di tulungagung*, Seminar Nasional Hasil Penelitian
- Lowdermilk, perry, cashion (2013) *Keperawatan Maternitas Edisi 8*, Buku 1. Jakarta. Elsevier
- Lowdermilk, perry, cashion (2013) *Keperawatan Maternitas Edisi 8*, Buku 2. Jakarta. Elsevier
- Manuaba. (2010). *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: EGC.
- Muhlisinahmad <https://www.google.co.id/amp/s/mediskus.com/wanita/cara-mengatasi-mual-saat-hamil-muda>
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, K.N.D. 2010. *Perbandingan Efektifitas Ondansentron dan Metoklopramid dalam Menekan Mual dan Muntah*. Skripsi Strata Satu di Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. Surakarta
- Pasha dkk,(2012) Study of the Effect of Mint Oil on Nausea and Vomiting During Pregnancy, University of Medical Sciences, Babol, Iran 2012
- Prawiroharjo, (2010) buku pedoman praktis pelayanan kesehatan maternal. Jakarta: yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo

- Rinata. *Penanganan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil di BPM Nunik Kustantina tulangan - sidoarjo*
- Sugeng, 2017, *Konsep Emesis Gravidarum (Pengertian, Penyebab, Tanda Gejala, Penatalaksanaan)* <http://warungbidan.blogspot.co.id/2017/08/konsep-emesis-garvidarum.html>.
- Suwarni (2017). *Hubungan karakteristik ibu hamil trimester I dengan Morning sickness dai poliklinik kebidnan dan penyakit kandungan badan pelayanan kesehatan RSU DR. Zainoel Abidin Banda Aceh tahun 2017*
- Sastrohamidjojo H, 2014. *Kimia minyak Atsiri*. Yogyakarta : Gadjah Mada Universitas Press.
- Tiran, D. (2008) *Mual dan Muntah Pada Kehamilan*, Jakarta : EGC
- Yantina, Y. (2016). *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,2* (4).194-199.
- Yosephin dkk, 2014 “Peranan Ultraviolet B Sinar Matahari terhadap Status Vitamin D dan Tekanan Darah pada Wanita Usia Subur Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional” Vol. 8, No. 6, Januari 256-260.