

Pengaruh Terapi Inhalasi Uap Peppermint terhadap Kejadian Mual Muntah pada Pasien Dewasa Pasca Kemoterapi

Effect of Peppermint Steam Inhalation Therapy on the Incidence of Nausea and Vomiting in Adult Patients After Chemotherapy

Nabila Wahyu Nita Ramadani¹, Dian Nur Wulanningrum¹, S. Dwi Sulisetyowati¹

¹Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

Kata Kunci :

Kemoterapi, mual muntah, peppermint, terapi uap

ABSTRAK

Pendahuluan: Mual muntah akibat kemoterapi (*Chemotherapy-Induced Nausea and Vomiting/CINV*) merupakan efek samping umum yang dapat menurunkan kualitas hidup pasien kanker melalui gangguan makan, dehidrasi, kelelahan, dan gangguan aktivitas sehari-hari. Penggunaan antiemetik belum selalu efektif dan dapat menimbulkan efek samping, sehingga terapi nonfarmakologis dirasa lebih adaptif. Terapi inhalasi uap beraroma *peppermint* berpotensi memberikan efek relaksasi dan mengurangi intensitas mual muntah. Tujuan penelitian ini melihat apakah terapi inhalasi uap beraroma *peppermint* dapat memberi pengaruh pada penurunan mual pasien pascakemoterapi. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experiment* dan rancangan *one group pretest-posttest*. Responden penelitian adalah pasien kanker pasca kemoterapi di ruang Tulip 5 RSUD Dr. Moewardi sebanyak 35 pasien yang diambil menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Rhodes Index of Nausea, Vomiting, and Retching* (RINVR) dan intervensi diberikan selama 10–15 menit. **Hasil:** Mayoritas responden berusia 45–60 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan menjalani siklus kemoterapi tahap awal (1–2). Sebelum diberikan terapi mayoritas responden mengalami mual muntah dengan skala sedang (82,9%), sedangkan setelah intervensi mayoritas mengalami penurunan menjadi skala ringan (65,7%). Uji statistik menggunakan wilcoxon menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Terapi uap inhalasi *peppermint* memberi pengaruh signifikan terhadap penurunan skala mual muntah pasien kanker dewasa pasca kemoterapi di RSUD Dr. Moewardi.

Keyword:

Chemotherapy, nausea and vomit, peppermint, steam therapy

ABSTRACT

Introduction: Chemotherapy-induced nausea and vomiting (CINV) is a common side effect that can reduce the quality of life of cancer patients through eating difficulties, dehydration, fatigue, and disruption of daily activities. The use of antiemetics is not always effective and can cause side effects; therefore, nonpharmacological therapies are considered a more suitable approach. Peppermint-scented steam inhalation therapy has the potential to provide a relaxing effect and reduce the intensity of nausea and vomiting. The purpose of this study was to determine whether peppermint-scented steam inhalation therapy can help reduce nausea in patients after chemotherapy. **Methods:** This was a quantitative study with a quasi-experimental design and a one-group pretest-posttest design. The study participants were 35 post-chemotherapy cancer patients in Room Tulip 5 at Dr. Moewardi Regional General Hospital, selected using accidental sampling. The instrument used was the Rhodes Index of Nausea, Vomiting, and Retching (RINVR) questionnaire, and the intervention was administered for 10–15 minutes. **Results:** The majority of participants were aged 45–60 years, female, and undergoing early-stage chemotherapy cycles (1–2). Before receiving the therapy, the majority of participants experienced moderate nausea and vomiting (82.9%), whereas after the intervention, the majority experienced a reduction to mild levels (65.7%). A

Wilcoxon statistical test yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$).

Conclusion: *Peppermint inhalation therapy had a significant effect on reducing nausea and vomiting in adult cancer patients following chemotherapy at Dr. Moewardi Regional General Hospital.*

Copyright © 2026 JKBD

Allrights reserved

Corresponding Author:

Nabila Wahyu Nita Ramadani

Email: nabillawnr@gmail.com

Article history

Received date : 17 Agustus 2026

Revised date : 26 Agustus 2026

Accepted date : 12 September 2026

PENDAHULUAN

Kanker adalah suatu penyakit yang ditandai oleh pertumbuhan sel abnormal secara terus-menerus dan tidak terkendali. Melalui proses yang disebut metastasis, sel kanker dapat menyebar ke organ lain serta menyerang jaringan di sekitarnya. Kematian akibat kanker menjadi salah satu penyebab utama di dunia yang dipengaruhi oleh pertumbuhan sel secara tidak terkendali. dapat mengganggu fungsi berbagai organ tubuh (Suprati & Herawati, 2023).

Kanker dapat terjadi pada berbagai jaringan dan organ tubuh akibat perubahan genetik yang menyebabkan hilangnya mekanisme pengendalian pertumbuhan sel. Sel-sel kanker terus membelah secara abnormal, menginvasi jaringan sehat, dan berkembang menjadi penyakit kronis yang memerlukan penanganan jangka panjang (Amalia & Listia, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) melalui *International Agency for Research on Cancer* (IARC) tahun 2022, diperkirakan terdapat sekitar 20 juta kasus baru kanker yang terjadi di seluruh dunia. Di Indonesia sendiri, angka kejadian kanker mencapai 136,2 kasus per 100.000 penduduk, sehingga Indonesia berada pada posisi kedelapan di kawasan Asia (Sulistyarini *et al.*, 2022). Sementara itu, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi kanker mengalami peningkatan hingga mencapai 1,79 per 1.000 penduduk jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013. Provinsi Jawa Tengah memiliki prevalensi kanker sebesar 2,2 per 1.000 penduduk, angka tersebut menunjukkan prevalensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata prevalensi secara nasional (Kemenkes RI, 2019). Tingginya angka kejadian kanker menunjukkan bahwa penyakit

ini masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang harus menjadi prioritas dalam upaya pencegahan dan penanganannya.

Penyakit kanker banyak ditemukan pada kelompok usia dewasa karena pada fase ini mulai terjadi penurunan fungsi fisiologis tubuh, termasuk sistem imun yang berperan dalam mendeteksi dan menghancurkan sel abnormal. Selain faktor usia, risiko kanker juga dipengaruhi oleh berbagai gaya hidup tidak sehat mencakup kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang buruk, serta konsumsi minuman beralkohol, obesitas, paparan zat karsinogenik, serta stres berkepanjangan. Kanker pada usia dewasa memberikan dampak yang luas, tidak hanya terhadap kondisi fisik berupa nyeri, kelelahan, penurunan berat badan, dan gangguan metabolisme, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis, sosial, dan ekonomi pasien karena menurunnya produktivitas serta meningkatnya biaya pengobatan (Pawestri & Wahyurini, 2023).

Salah satu terapi utama dalam pelaksanaan kanker adalah kemoterapi. Kemoterapi merupakan salah satu bentuk terapi sistemik yang memanfaatkan obat sitotoksik untuk menghambat atau menghancurkan sel kanker yang mengalami pertumbuhan secara cepat. Obat kemoterapi diedarkan melalui aliran darah sehingga dapat mencapai sel-sel kanker yang telah menyebar ke berbagai organ atau bagian tubuh. Jenis dan pemberian obat kemoterapi disesuaikan dengan karakteristik serta jenis kanker yang diderita pasien, stadium penyakit, kondisi umum pasien, serta tujuan pengobatan, baik kuratif, adjuvan, neoadjuvan, maupun paliatif (Mahdiah *et al.*, 2023).

Kemoterapi dapat menimbulkan berbagai efek samping karena turut memengaruhi sel-sel normal yang memiliki laju pembelahan tinggi. Efek samping yang sering muncul meliputi

kelelahan, kerontokan rambut, penurunan nafsu makan, gangguan imunitas, serta mual muntah. Kondisi ini dikenal sebagai *chemotherapy-induced nausea and vomiting* dan diklasifikasikan menjadi tiga jenis, yaitu mual muntah akut, tertunda, dan antisipatorik. Mual muntah akut biasanya terjadi pada 24 jam pertama setelah menjalani kemoterapi, sedangkan mual muntah tertunda muncul setelah 24 jam dan dapat berlanjut selama beberapa hari. Adapun mual muntah antisipatorik terjadi sebelum pemberian kemoterapi berikutnya sebagai respons psikologis akibat pengalaman sebelumnya. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, malnutrisi, penurunan berat badan, hingga berdampak pada kualitas hidup dan kepatuhan pengobatan pasien (Tiala, 2023).

Penatalaksanaan mual muntah yang ditimbulkan oleh kemoterapi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis dilakukan dengan pemberian obat-obatan antiemetik untuk membantu mengurangi atau mengendalikan gejala tersebut. Seperti ondansetron, granisetron, metoklopramid, maupun kombinasi dengan kortikosteroid yang bekerja menghambat neurotransmitter pada pusat muntah di otak. Namun, efektivitas antiemetik belum sepenuhnya mampu mengatasi keluhan pasien. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 60% pasien kanker masih mengalami mual muntah meskipun telah memperoleh terapi antiemetik (Nirnasari *et al.*, 2023). Penggunaan obat antiemetik dalam jangka panjang dapat menimbulkan risiko munculnya efek samping berupa sakit kepala, konstipasi, gangguan irama jantung, dan kelelahan. Maka dari itu, penerapan terapi komplementer sebagai pendamping pengobatan medis perlu dipertimbangkan karena relatif aman dan mudah dilakukan. Salah satu terapi nonfarmakologis yang telah banyak dimanfaatkan adalah aromaterapi. Aromaterapi merupakan terapi komplementer yang memanfaatkan minyak atsiri dari tanaman yang menghasilkan manfaat terapeutik melalui jalur inhalasi maupun penyerapan melalui kulit. Aroma minyak esensial akan merangsang reseptor penciuman yang kemudian mengirimkan impuls menuju sistem limbik, bagian otak yang memiliki fungsi

dalam mengendalikan emosi, stres, serta respons otonom tubuh (Rumapea *et al.*, 2023).

Salah satu minyak esensial yang banyak diteliti yaitu *peppermint* (*Mentha piperita* L.) karena mengandung menthol, menthone, dan menthyl acetate yang memiliki efek antispasmodik, analgesik, dan antiemetik. Menthol dalam *peppermint* bekerja dengan menghambat kontraksi otot polos saluran cerna melalui pemblokiran saluran kalsium serta mengaktifasi reseptor TRPM8 yang memberikan sensasi dingin dan relaksasi. Aktivasi reseptor tersebut dapat menurunkan stimulasi saraf vagus menuju pusat muntah yang berada di medula oblongata sehingga frekuensi mual muntah menurun (Septiana *et al.*, 2021). Salah satu inovasi yang mulai dikembangkan adalah terapi uap inhalasi air hangat *peppermint*. Metode ini mengkombinasikan efek relaksasi dari uap air hangat dengan peningkatan penguapan senyawa aktif *peppermint* sehingga proses inhalasi menjadi lebih optimal. Kombinasi kedua mekanisme tersebut diharapkan memberikan efek antiemetik yang lebih baik dibandingkan penggunaan aromaterapi secara konvensional (Badr *et al.*, 2024).

METODE

Penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experiment* dan rancangan *one group pretest-posttest*, Populasi penelitian ini yaitu 53 pasien kanker pasca kemoterapi yang dirawat di Ruang Tulip 5 RSUD Dr. Moewardi. Teknik *accidental sampling* digunakan dalam proses pengambilan sampel, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 35 responden. Instrumen penelitian yang digunakan untuk menilai tingkat mual muntah adalah kuesioner *Rhodes Index of Nausea, Vomiting, and Retching* (RINVR). Intervensi yang diberikan berupa terapi inhalasi uap air hangat yang dicampur dengan minyak esensial *peppermint* selama 10–15 menit dan sudah layak etik dengan nomor surat 233/II/HREC/2026. Perbedaan tingkat mual muntah sebelum dan sesudah intervensi dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test berdasarkan data penelitian yang diperoleh.

HASIL

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil :

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan usia (n=35)

Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
21-35	7	20.0
35-45	8	22.9
45-60	20	57.1
Total	35	100

Berdasarkan Tabel 1, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 45–60 tahun, yaitu sebanyak 20 orang (57,1%).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar pasien kanker yang menjalani kemoterapi berada dalam rentang usia dewasa akhir. Penelitian ini sejalan dengan Susanti *et al.* (2023) Masa dewasa akhir atau usia setengah baya umumnya berada pada rentang 45–60 tahun dan merupakan tahap kehidupan yang ditandai dengan berbagai perubahan, baik dalam aspek fisik maupun psikologis. Pada tahap ini, individu mulai mengalami proses penuaan secara bertahap sehingga dituntut mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi. Perubahan fisik meliputi berkurangnya elastisitas kulit, munculnya kerutan, tumbuhnya uban, serta penurunan massa dan kekuatan otot. Khusus pada perempuan, fase ini juga ditandai dengan menopause akibat berhentinya fungsi reproduksi yang disertai perubahan hormonal serta berbagai gejala fisik dan emosional. Berbagai perubahan tersebut sering menimbulkan kekhawatiran karena adanya anggapan bahwa usia madya identik dengan penurunan kondisi fisik dan mental. (Ferdiansyah & Masfufah, 2022).

Tabel 2 Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin (n=35)

Jenis kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	11	31.4
Perempuan	24	68.6
Total	35	100

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil bahwa mayoritas responden di ruang tulip RSUD Dr. Moewardi memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 24 orang (68.8%) dan laki-laki sebanyak 11 orang (31.4%).

Penelitian ini sejalan dengan Sijabat *et al.* (2024) yang menunjukkan bahwa sebagian mayoritas penderita kanker di ruang rawat inap Rumah sakit murni teguh Medan berjenis kelamin perempuan. Perempuan adalah kelompok yang lebih banyak mengalami kanker, terutama kanker payudara dan kanker serviks, karena dipengaruhi oleh faktor biologis serta paparan berbagai faktor risiko dari luar tubuh. Kanker payudara berkaitan dengan paparan estrogen dan progesteron yang berperan dalam merangsang proliferasi sel secara berlebihan, sedangkan infeksi *Human Papillomavirus* (HPV) menjadi penyebab pada sebagian besar kasus kanker serviks. yang risikonya meningkat akibat rendahnya Pemeriksaan Pap Smear maupun IVA untuk deteksi dini. Kombinasi faktor hormonal, infeksi virus, dan karakteristik sistem reproduksi perempuan menyebabkan perempuan memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap kedua jenis kanker tersebut (Sumarni *et al.*, 2022).

Tabel 3. Dsitribusi frekuensi berdasarkan siklus kemoterapi (n=35)

Siklus kemoterapi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1-2	22	62.9
3-4	10	28.6
>5	3	8.6
Total	35	100

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada siklus kemoterapi 1-2, yaitu sebanyak 22 orang (62.9%).

Penelitian ini sejalan dengan Tetrianti *et al.* (2025) yang menyatakan bahwa pasien kanker yang mengalami mual muntah didominasi oleh mereka yang sedang menjalani siklus kemoterapi awal (siklus 1–2). Pada tahap ini, efek samping kemoterapi umumnya lebih umumnya terjadi akibat tubuh masih belum menyesuaikan diri terhadap obat sitotoksik yang diberikan, sehingga respons seperti mual muntah cenderung lebih berat. Kondisi tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan serta memengaruhi aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup pasien. Mual muntah responden dominan terjadi pada siklus awal menunjukkan bahwa penelitian ini lebih banyak menggambarkan kondisi pasien pada fase awal pengobatan. Seiring bertambahnya jumlah siklus kemoterapi, skor mual muntah

cenderung menurun, kondisi tersebut menunjukkan bahwa tubuh mulai beradaptasi terhadap efek samping yang ditimbulkan oleh kemoterapi (Amalia *et al.*, 2025).

Tabel 4. Distribusi Frekwensi Mual Muntah Sebelum Diberikan Intervensi

<i>Pre test</i>	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Ringan	0	0
Sedang	29	82.9
Berat	6	17.1
Buruk	0	0
Total	35	100

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa mayoritas responden mengalami tingkat mual muntah sedang sebelum diberikan terapi uap inhalasi air hangat *peppermint*, yaitu sebanyak 29 orang (82,9%). Penelitian ini sejalan dengan Mahdiah *et al.* (2023) yang menunjukkan bahwa sebelum pemberian intervensi aromaterapi, mayoritas responden mengalami mual muntah pasca kemoterapi pada tingkat sedang, dengan jumlah sebanyak 17 responden (100%). Kemoterapi dapat menimbulkan berbagai efek samping, salah satunya adalah mual dan muntah yang sering dialami oleh pasien. Kondisi ini muncul akibat pengaruh obat kemoterapi yang memicu pusat mual di otak dan saluran pencernaan. Tingkat mual muntah yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa gejala yang dirasakan pasien tidak ringan dan dapat memengaruhi kenyamanan, nafsu makan, serta aktivitas sehari-hari. Tingginya jumlah responden dengan mual muntah sedang sebelum terapi juga menggambarkan bahwa kondisi awal pasien memang membutuhkan penanganan yang tepat (Sijabat *et al.*, 2024).

Tabel 5. Mual muntah sesudah diberikan intervensi

<i>Post Test</i>	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Ringan	23	65.7
Sedang	12	34.3
Berat	0	0
Buruk	0	0
Total	35	100

Berdasarkan tabel 5 diperoleh hasil bahwa mayoritas responden mengalami tingkat mual muntah ringan setelah dilakukan intervensi sebanyak 23 orang (65,7%).

Penelitian ini sejalan dengan Nirnasari *et al.* (2023) yang menunjukan tingkat mual muntah menurun setelah diberikan terapi.

Penurunan tingkat mual muntah ini dapat terjadi karena efek dari terapi uap inhalasi air hangat *peppermint*. Kandungan menthol dalam *peppermint* diketahui memberikan efek relaksasi dan sensasi segar yang dapat membantu mengurangi rasa mual. Selain itu, aroma *peppermint* yang dihirup melalui uap hangat dapat merangsang sistem saraf sehingga membantu mengurangi rangsangan pada pusat mual di otak. Proses inhalasi uap hangat juga dapat memberikan efek nyaman dan rileks pada tubuh pasien. Mayoritas responden dengan kondisi mual muntah ringan setelah terapi menunjukkan bahwa intervensi ini cukup efektif dalam membantu mengurangi gejala yang dirasakan pasien. Dengan berkurangnya tingkat mual muntah, pasien diharapkan dapat merasa lebih nyaman, meningkatkan nafsu makan, serta mampu menjalani proses pengobatan dengan lebih baik (Nirnasari *et al.*, 2023).

Tabel 6. Pengaruh Terapi uap inhalasi air hangat *peppermint* terhadap kejadian mual muntah pada pasien kanker dewasa pasca kemoterapi

Mual muntah	Z	p-value
<i>Pre test</i>		
<i>Post test</i>	-5.209 ^b	0,000

Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon memperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Temuan tersebut menyakaan bahwa terapi uap inhalasi air hangat *peppermint* memberikan pengaruh yang bermakna dalam menurunkan kejadian mual muntah pada pasien kanker dewasa setelah menjalani kemoterapi di RSUD Dr. Moewardi. Pemberian terapi selama 10 menit menghasilkan perbedaan skor mual muntah antara sebelum dan sesudah intervensi, yang ditandai dengan menurunnya tingkat mual muntah pada mayoritas responden. Hal ini menunjukkan bahwa terapi uap inhalasi air hangat *peppermint* dapat dijadikan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis yang berperan dalam membantu menurunkan efek samping kemoterapi (Hudiyawati *et al.*, 2022).

PEMBAHASAN

Penelitian ini sejalan dengan Mahdiah *et al.* (2023) hasil tersebut membuktikan bahwa aromaterapi *peppermint* memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan mual muntah pada pasien kemoterapi ($p=0,000$). Efektivitas

terapi ini didukung oleh kandungan menthol dalam *peppermint* yang memiliki sifat karminatif dan antispasmodik. Aroma menthol berkerja melalui mekanisme pada sistem olfaktorius yang kemudian merangsang sistem limbik di otak yang menghasilkan efek relaksasi, mengurangi kecemasan, serta menekan rangsangan pada pusat mual muntah. Selain itu, inhalasi uap air hangat meningkatkan kenyamanan saluran pernapasan dan membantu tubuh menjadi lebih rileks. Kombinasi efek farmakologis menthol dan relaksasi dari uap hangat saling berinteraksi untuk membantu mengurangi intensitas mual muntah, sehingga berpotensi memberikan rasa nyaman kepada pasien selama proses kemoterapi (Yuliani *et al.*, 2023).

Peneliti menemukan bahwa beberapa responden tetap berada pada kategori mual muntah sedang sebelum dan sesudah diberi intervensi. Hal ini dapat dipicu oleh berbagai penyebab, seperti perbedaan usia, kondisi fisik, jenis dan stadium kanker, serta jenis obat kemoterapi yang diterima. Beberapa regimen kemoterapi memiliki tingkat emetogenik (pemicu mual muntah) tinggi, sehingga pemberian terapi komplementer belum mampu mencegah munculnya gejala mual muntah. Selain itu, respons setiap individu terhadap aroma *peppermint* juga berbeda-beda karena dipengaruhi oleh sensitivitas indra penciuman, kondisi psikologis, tingkat kecemasan, dan toleransi tubuh terhadap efek samping kemoterapi (Amalia *et al.*, 2025).

Usia merupakan salah satu penyebab yang dapat memicu munculnya mual muntah akibat kemoterapi. Proses penuaan mengakibatkan terjadinya perubahan fisiologis pada sistem saraf dan saluran cerna yang dapat memengaruhi metabolisme obat serta respons tubuh terhadap kemoterapi. Namun, pada usia dewasa, terutama 45–60 tahun, pasien masih dapat mengalami mual muntah yang cukup berat apabila menerima obat kemoterapi dengan tingkat emetogenik tinggi. Oleh karena itu, usia bukan satu-satunya faktor yang menentukan keberhasilan terapi, tetapi berinteraksi dengan kondisi klinis dan jenis pengobatan yang dijalani pasien (Adilla & Mustika, 2023).

Jenis dan siklus kemoterapi juga berperan penting terhadap tingkat mual muntah. Pada siklus awal kemoterapi, tubuh belum beradaptasi terhadap efek obat sitotoksik sehingga gejala mual muntah cenderung lebih

sering muncul. Selain itu, penggunaan obat kemoterapi dengan potensi emetogenik sedang hingga tinggi, serotonin yang dilepaskan di saluran cerna akan menstimulasi CTZ (*chemoreceptor trigger zone*) dan pusat muntah yang berada di medula oblongata. Akibatnya, beberapa pasien tetap mengalami mual muntah meskipun telah memperoleh terapi pendamping berupa inhalasi *peppermint* (Djuwarno *et al.*, 2023).

Faktor psikologis turut berperan terhadap munculnya mual muntah, seperti kecemasan, stres, dan riwayat pengalaman kemoterapi sebelumnya. Pasien dengan kecemasan atau riwayat mual muntah berat pada siklus sebelumnya memiliki risiko mengalami *anticipatory nausea and vomiting*, berupa mual muntah yang timbul sebelum pelaksanaan kemoterapi dimulai. Kondisi tersebut terjadi akibat respons yang dipelajari oleh otak terhadap pengalaman sebelumnya sehingga terapi komplementer saja belum tentu mampu mengatasi seluruh gejala tanpa dukungan psikologis dan terapi farmakologis yang adekuat (Furaida *et al.*, 2026).

Terapi uap inhalasi air hangat *peppermint* merupakan terapi komplementer yang membantu mengurangi mual muntah melalui efek relaksasi dan kandungan menthol yang memberikan sensasi segar serta menekan rangsangan pusat muntah. Namun, terapi ini tidak menggantikan pengobatan antiemetik yang menjadi terapi utama pada pasien kemoterapi. Oleh karena itu, efektivitas terapi akan lebih optimal apabila dikombinasikan dengan pemberian obat antiemetik sesuai protokol, pengaturan pola makan, hidrasi yang cukup, serta dukungan psikologis selama menjalani kemoterapi. Pendekatan yang komprehensif diharapkan dapat meningkatkan kenyamanan pasien dan mengurangi kejadian mual muntah secara lebih maksimal (Suprapti & Herawati, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti berpendapat bahwa penggunaan aromaterapi sebagai terapi pendamping memiliki pengaruh positif dalam mengurangi tingkat mual muntah pada pasien setelah menjalani kemoterapi. Pemberian aromaterapi melalui inhalasi menggunakan uap air hangat dinilai efektif karena zat aromatik yang dihirup melalui saluran pernapasan, zat tersebut dengan cepat memasuki tubuh dan terserap ke dalam aliran darah. Aroma yang terhirup kemudian merangsang sistem limbik di otak untuk

melepaskan zat kimia tertentu yang dapat memberikan efek menenangkan. Efek ini membantu tubuh menjadi lebih rileks, memperbaiki kondisi psikologis, serta mengurangi tingkat stres dengan kondisi yang lebih tenang dan nyaman, intensitas mual muntah pada pasien pasca kemoterapi juga dapat menurun.

KESIMPULAN

Mayoritas responden berusia 45–60 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan menjalani kemoterapi pada siklus awal (1–2). Sebelum diberikan terapi uap inhalasi air hangat *peppermint*, sebagian besar responden mengalami mual muntah pada skala sedang, sedangkan setelah diberikan terapi, mayoritas mengalami mual muntah pada skala ringan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi uap inhalasi *peppermint* terhadap penurunan skala mual muntah pasien kanker dewasa pasca kemoterapi di RSUD Dr. Moewardi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adilla, A., & Mustika, S. E. (2023). Hubungan usia dan jenis kelamin terhadap kejadian kanker kolorektal. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, VI(1), 53–59.
<https://doi.org/https://doi.org/10.30743/stm.v6i1.349>
- Amalia, I. N., & Listia, M. (2020). Perawatan Paliatif terhadap Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 281–292.
<https://doi.org/10.31539/jks.v4i1.1328>
- Amalia, L. R., Haryani, & Lismiawati, W. (2025). Faktor Penyebab Insiden Chemotherapy Induced Nausea and Vomiting (Cinv). *Jurnal Mitrasedhat*, 15(1), 758–765.
<https://doi.org/10.51171/jms.v15i1.515>
- Badr, E. A., Abdalla, H. M., Gaafer, Y. A.-E., & Kamel, M. Y. (2024). Effect of peppermint inhalation versus Swedish massage on chemotherapy induced-nausea and vomiting in children with leukemia: Multi-arm randomised trial design. *Journal of Pediatric Nursing*, 77, 140–151.
<https://doi.org/10.1016/j.pedn.2024.03.019>
- Djuwarno, E. N., Marhaba, Z., Abdullah, R., Baharuddin, R., Usuli, T. C., Ismail, N. H., & Tonde, N. A. (2023). Gambaran Pengobatan Pasca Kemoterapi Pasien Kanker Payudara Pada Rumah Sakit Di Provinsi Gorontalo. *Jurnal Mandala Pharmacon Indonesia*, 9(2), 374–382.
<https://doi.org/10.35311/jmpi.v9i2.328>
- Ferdiansyah, M., & Masfufah, U. (2022). Perkembangan Dewasa Madya Sebuah Studi Kasus. *Jurnal Flourishing*, 2(9), 598–604.
<https://doi.org/10.17977/10.17977/>
- Furaida, I., Rahayu, T., & Wahyuni, S. (2026). Hubungan Religiusitas dan Strategi Koping terhadap Tingkat Stres pada Pasien Ca Ovarium yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 959, 82–93.
<https://doi.org/https://doi.org/10.62383/qowell.v3i1.2888>
- Mahdiah, S., Susilowati, Y., & Rohmah, M. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Di Rumah Sakit Kanker Dharmais Provinsi DKI Jakarta Tahun 2022. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 3910–3920.
<https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/3031>
- Nirnasari, M., Diki, A., Putri, M. E., Fadhillah, U., & Sitindaon, S. H. (2023). Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Mual Muntah Pasien Yang Menjalani Kemoterapi di RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang. *Jurnal Excellent*, 1, 80–86.
<https://doi.org/https://doi.org/10.70437/excellent.v1i2.19>
- Pawestri, & Wahyurini, D. E. (2023). Pengaruh Aromaterapi Jahe Terhadap Mual Pada Pasien Kanker Pasca Kemoterapi. *Jurnal Ners Muda*, 4(1), 264–267.
<https://doi.org/https://doi.org/10.26714/nm.v4i2.8129>
- Rumapea, I. M., Pranoto, S., Hutapea, J., & Nababan, T. (2023). Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Mual Muntah Pasien Anak Yang Menjalani Kemoterapi Di Murni Teguh Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Darmas (JKMD)*, 2(2), 78–83.

- <https://ejournal.stikesdarmaispadangsidi.mpuan.ac.id/index.php/jkmd>
- Septiana, N., Sagita, Y. D., Puspita, L., & Sanjaya, R. (2021). Pengaruh Pemberian Inhalasi Peppermint Terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Neli Kusriyanti Kotabumi Lampung Utara. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 194–202.
- Sijabat, E. J., Tanjung, D., & Salim, E. (2024). Aromaterapi Lemon terhadap Intensitas Mual Muntah Pasien Kanker Pasca Kemoterapi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 1456–1464. <https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.9738>
- Sulistyarini, W. D., Handayani, F. N., & Astobudi, T. E. (2022). Management Of Chemotherapy-Induced Nausea And Vomiting Using Ginger Aromatherapy In Cancer Patients. *Husada Mahakam : Jurnal Kesehatan*, 12(1), 53–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.35963/hmj.v12i1.304>
- Sumarni, Hartati, Supriyo, & Sri Harnany, A. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Terhadap Kemoterapi. *Jurnal Lintas Keperawatan*, 3(2), 2–7. <https://doi.org/10.31983/jlk.v3i2.9267>
- Suprapti, T., & Herawati, A. T. (2023). Inhalasi aromaterapi peppermint dan jahe untuk mengurangi nyeri serta kelelahan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(1), 45–51. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i1.8744>
- Susanti, N., Sari, D., & Ananta, R. (2023). Analisis gambaran faktor risiko perilaku penyakit tidak menular pada remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4, 4530–4535. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jk.t.v4i4.16465>
- Tetrianti, Y., Merdawati, L., Muliantino, M. R., & Lenggogeni, D. P. (2025). Hubungan karakteristik pasien dengan tingkat mual muntah pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 9, 7161–7166. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jn.v9i4.51189>
- Tiala, N. H. (2023). Penerapan Terapi Akupresur Terhadap Mual Muntah Post Kemoterapi Pada Anak Kanker : Literature Review Acupressure. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 9(1), 114–123. <https://doi.org/tiala> <https://doi.org/10.35974/jsk.v9i1.3105>
- Yuliani, P. E., Suindri, N. N., & Wirata, I. N. (2023). Effect Peppermint Aromatherapy Inhalation Reducing Nausea And Vomiting In First Trimester Of Pregnancy. *Jurnal Riset Kesehatan*, 12(2), 104–114. <https://doi.org/10.31983/jrk.v12i2.9913>