

# EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM DAN AROMATERAPI PEPPERMINT TERHADAP PENURUNAN TINGKAT MUAL MUNTAH PADA PASIEN POST OPERASI *SECTIO CASAREA* DENGAN SPINAL ANESTESI

Devinda Rahmadiyahanti Sutrisno

Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Jl. Besar Ijen  
77C, Kota Malang

Email: [devindads.9@gmail.com](mailto:devindads.9@gmail.com)

## ABSTRAK

Mual muntah pasca operasi *sectio caesarea* (SC) dengan anestesi spinal merupakan salah satu komplikasi yang sering dialami pasien dan dapat mengganggu proses pemulihan. Intervensi non-farmakologis seperti relaksasi napas dalam dan aromaterapi peppermint dinilai efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk mengatasi mual muntah pasca operasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi Peppermint dalam menurunkan tingkat mual muntah pada pasien *post sectio caesarea* dengan anestesi spinal, serta membandingkan tingkat efektivitas antara kedua intervensi tersebut. Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest dua kelompok tanpa kontrol. Sampel berjumlah 32 responden, dibagi menjadi dua kelompok intervensi secara purposive sampling. Pengukuran tingkat mual dilakukan menggunakan instrumen RINVR. Data dianalisis dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks* untuk masing-masing kelompok dan uji *Mann-Whitney U* untuk membandingkan kedua kelompok. Hasil analisis menunjukkan bahwa kedua intervensi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat mual muntah ( $p = 0,000$ ). Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ( $p = 0,017$ ), dengan rata-rata penurunan skor mual lebih besar pada kelompok aromaterapi Peppermint. Teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi Peppermint sama-sama efektif dalam menurunkan mual muntah postoperatif, namun aromaterapi Peppermint terbukti lebih unggul dalam hal efektivitas berdasarkan analisis statistik.

**Kata Kunci:** Mual Muntah, Aromaterapi Peppermint, Relaksasi Napas Dalam, *Sectio Caesarea*, Spinal Anestesi