

Original Article

The Effect of Peppermint Aromatherapy on the Frequency of Nausea and Vomiting in First Trimester Pregnant Women

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Rani Purwani^{1*}, Adhika Wijayanti², dan Yulia³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdurahman, Palembang, Indonesia

***Corresponding Author:**

Rani Purwani

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Abdurahman, Palembang, Indonesia
Email: ranipurwani10@gmail.com

Keyword:

Nausea,
Peppermint,
Pregnant Women,
Vomiting,

Kata Kunci:

Ibu Hamil,
Mual Muntah,
Peppermint

Abstract

The discomfort that is often experienced by pregnant women, especially in the first trimester of pregnancy, is nausea and vomiting (Emesis Gravidarum). Nausea and vomiting in pregnancy are common in women who are young pregnant. Up to 80% of all pregnant women experience nausea and vomiting during their pregnancy. changes in electrolyte balance, namely potassium, calcium and sodium, causing changes in body metabolism. Peppermint has a content that can overcome nausea and vomiting in pregnant women. This study was conducted to determine the Effect of Peppermint Aromatherapy on the Frequency of Nausea and Vomiting with Emesis Gravidarum in Pregnant Women in the First Trimester at the Bunga Karang Health Post. The design of this study used a pre-experimental design with a one group pretest-posttest design. The sample of this study was pregnant women in the first trimester who experienced nausea and vomiting obtained using purposive sampling techniques with a population of 10 respondents. After that, Peppermint was given. Univariate data analysis using the average nausea and vomiting before as many as 6 people with severe nausea and vomiting and 4 people with moderate nausea and vomiting, then the average nausea and vomiting after giving peppermint aromatherapy as many as 9 people with mild nausea and vomiting and 1 person with moderate nausea and vomiting. While the management of this bivariate analysis using the paired t-test statistical test. The results of the study obtained p value = 0.000 $\alpha = 0.05$ meaning H_a is accepted meaning there is an effect of giving peppermint aromatherapy has an effect on nausea and vomiting of pregnant women in the first trimester at the Bunga Karang Health Center. This study is expected to train special cadres at the Village Health Post as skilled nursing staff in providing peppermint aromatherapy interventions for pregnant women who experience emesis.

Abstrak

Ketidaknyamanan yang sering terjadi dialami ibu hamil terutama pada trimester pertama kehamilan adalah mual muntah (Emesis Gravidarum). Mual dan muntah pada kehamilan merupakan hal yang sering terjadi pada wanita yang hamil muda. Hingga 80% dari semua wanita hamil mengalami keluhan mual dan muntah selama kehamilan mereka. perubahan keseimbangan elektrolit yakni kalium, kalsium dan natrium sehingga menyebabkan perubahan metabolisme tubuh. Peppermint mempunyai kandungan yang dapat menanggulangi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Aromaterapi peppermint terhadap frekuensi mual muntah dengan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Poskesdes Bunga Karang. Desain penelitian ini adalah menggunakan desain pre eksperimen rancangan one group pretest-posttest design. Sampel penelitian ini adalah ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah yang didapatkan dengan teknik purposive sampling dengan populasi sebanyak 10 responden. Setelah itu diberikan Peppermint. Analisis data univariat menggunakan mengetahui rata-rata mual muntah sebelum sebanyak 6 orang dengan mual muntah berat dan 4 orang dengan mual muntah sedang, kemudian rata-rata mual muntah sesudah pemberian aromaterapi peppermint sebanyak 9 orang mual muntah ringan dan 1 orang mual muntah sedang. Sedangkan pengelolaan analisa bivariat ini menggunakan uji statistic paired t-test. Hasil penelitian didapatkan p value =0,000$\alpha=0,05$ artinya H_a diterima berarti ada pengaruh pemberian aroma terapi peppermint memiliki pengaruh terhadap mual muntah ibu hamil trimester I di Puskesmas Bunga Karang. Penelitian ini diharapkan dapat melatih kader khusus di Poskesdes sebagai tenaga keperawatan yang terampil dalam memberikan intervensi pemberian aromaterapi peppermint untuk ibu hamil yang mengalami emesis.

© The Author(s) 2025
<https://doi.org/10.52235/lp.v6i1.429>

Article Info:

Received : September 14, 2024
Revised : November 13, 2024
Accepted : December 11, 2024

Lentera Perawat

e-ISSN : [2830-1846](#)
p-ISSN : [2722-2837](#)



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](#).

Background

Kehamilan merupakan peristiwa yang terjadi pada seorang wanita dimulai dari proses fertilisasi (konsepsi) sampai kelahiran bayi (Rahmadayanti, Apriyani, & Permadi, 2024). Proses ini menyebabkan perubahan fisik, mental, dan sosial yang dipengaruhi beberapa faktor fisik, psikologi, lingkungan, sosial budaya, serta ekonomi. Ketidaknyamanan yang sering terjadi dialami ibu hamil terutama pada trimester pertama kehamilan adalah mual muntah (Emesis Gravidarum) (Sarwinanti dan Istiqomah, 2023).

Kehamilan dimulai dengan proses bertemunya sel telur dan sel sperma sehingga terjadi fertilisasi, dilanjutkan implantasi sampai lahirnya janin. Proses kehamilan normalnya berlangsung selama 280 hari atau 40 minggu atau 9 bulan kalender. Lamanya kehamilan dihitung sejak hari pertama haid terakhir (HPHT), namun sebenarnya fertilisasi terjadi sekitar 2 minggu setelah HPHT. Sehingga umur janin pasca konsepsi kurang dua minggu dari perhitungan sejak HPHT, yaitu 266 hari atau 38 minggu (Yuliani, Diki Retno., dkk 2021).

Salah satu perubahan fisiologis yang terjadi pada kehamilan adalah adanya keluhan emesis gravidarum. Emesis gravidarum (mual muntah) merupakan perubahan peningkatan kadar hormon HCG (Human chorionic gonadotropin) yang dihasilkan oleh plasenta. Sekitar 50% kehamilan mengalami emesis gravidarum dan juga disertai sakit pada kepala dan perut gembung dan ibu merasa lemah pada badannya (Ayubbana & Hasanah, 2021).

Mual dan muntah pada kehamilan merupakan hal yang sering terjadi pada wanita yang hamil muda. Hingga 80% dari semua wanita hamil mengalami keluhan mual dan muntah selama kehamilan

mereka. Serangan awal mual dan muntah selama kehamilan yang biasa terjadi adalah antara 4 dan 8 minggu kehamilan dan terus berlanjut hingga 14-16 minggu kehamilan.

Mual (nausea) dan muntah (emesis) adalah suatu gejala yang sangat sering terjadi pada masa kehamilan yang dirasakan oleh wanita hamil yaitu berkisar pada 60-80% kasus pada kehamilan primigravida dan juga 40-60% kasus pada kehamilan multigravida (Barokah, Zolekhah, Ilmi, 2024). Mual dan muntah biasanya terjadi pada pagi hari dan dapat dirasakan keberlangsungannya hingga siang atau malam hari tergantung dari kondisi ibu hamil nya. Rasa mual dan muntah ini biasanya dimulai di minggu pertama masa kehamilan yang berlangsung dan biasanya berakhir pada bulan keempat bisa dirasakan ibu hamil sepanjang kehamilan jika penanganan mual muntah ini tidak dilakukan dengan baik dan benar (Kresna Wati et all., 2021).

Emesis gravidarum adalah masalah obstetrik yang umum terjadi pada 50-80% wanita hamil selama trimester pertama yang dimulai pada pagi hari dan sering berlanjut sepanjang hari. Jika tidak diobati secara efektif dapat menyebabkan komplikasi pada kehamilan yang mempengaruhi kualitas hidup, kehamilan dan janin (Deepika, et all., 2022). Faktor penyebab mual muntah belum diketahui secara pasti.

Walaupun demikian, faktor predisposisi seperti primigravida, molahidatidosa, dan kehamilan ganda diduga menjadi faktor penyebab mual muntah. Sebagian besar wanita hamil mengalami gangguan kenyamanan disebabkan mual dan muntah. Mual dan muntah selama kehamilan mempunyai dampak merugikan pada kehidupan keluarga, sosial dan profesi wanita (Sunaini, et all, 2022).

Aromaterapi adalah terapi atau pengobatan dengan menggunakan bau-bauan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, buah-buahan, bunga, pohon yang berbau harum dan enak (Azhar, Aisyah, Anggraini, & Arif, 2024). Aromaterapi menggunakan minyak esensial berkonsentrasi tinggi yang diekstrakkan dari berbagai bagian tanaman yang berbeda untuk memperoleh khasiat terapeutiknya. Minyak esensial secara alami terdapat dalam sel tanaman untuk memudahkan perkembangan dan melindungi tanaman dari infeksi dan parasit, serta bekerja dengan cara yang sama persis dengan obat-obat yang konvensional. (Rasida & Indri, 2022).

Peppermint mempunyai kandungan yang dapat menanggulangi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil, beberapa kandungan yang ada pada peppermint diantaranya adalah 50% menthol dan sekitar 10%-30% methone. Efek karnimatif dan antispasmodic adalah efek yang dihasilkan dari peppermint, dimana kandungannya bekerja secara khusus di saluran pencernaan, diempedu, dan memiliki efek farmakologis. Minyak esensial adalah komponen yang penting dalam aromaterapi, bisa berpengaruh untuk merangsang (Zurida, 2023; Rosa et al., 2023).

sistem limbik yang mempengaruhi dalam mengatur emosi, memori adrenal, kelenjar hipofise, hipotalamus, dan keseimbangan hormon. (Zurida, 2023; Rosa et al., 2023). Aromaterapi peppermint yang mengandung minyak atsiri menthol memiliki efek karnimatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran pencernaan sehingga mampu mengatasi ataupun menghilangkan mual muntah (Tiran, 2022). Aromaterapi peppermint dapat memberikan efek kenyamanan dan meningkatkan relaksasi tubuh sehingga memperbaiki kondisi psikologis yang

menjadi pemicu mual muntah ibu hamil. Pada essential oil peppermint mengandung 50% menthol yang memberikan efek melegakan tenggorokan serta memperlancar pernafasan, sehingga meningkatkan relaksasi dan kenyamanan tubuh. Pemberian aromaterapi peppermint lebih efektif terhadap penurunan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I daripada pemberian aromaterapi lavender (Sebayang et al., 2021).

Kehamilan dengan hiperemesis gravidarum menurut WHO mencapai 12.5% dan seluruh jumlah kehamilan di dunia dengan angka kejadian yang beragam yaitu mulai dari 0,3% di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Canada, 0,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2.2% di Pakistan, 1.9% di Turki. Kejadian hiperemesis gravidarum juga banyak terjadi di Asia contohnya di Paskitan, Turki, dan Malaysia. S

edangkan angka kejadian hiperemesis gravidarum di Indonesia adalah mulai dari 1%-3% dari seluruh kehamilan (Tanjung & Nasution, 2022). Berdasarkan data di Indonesia perbandingan insidensi mual muntah yang mengarah pada patologis atau yang disebut hiperemesis gravidarum 4:1000 kehamilan. Diduga 50% sampai 80% ibu hamil mengalami mual muntah dan kira kira 5% dari ibu hamil membutuhkan penanganan untuk penggantian cairan dan koreksi ketidakseimbangan elektrolit. Sementara itu, angka kejadian hiperemesis gravidarum di Indonesia adalah mulai dari 1% sampai 3% dari seluruh kehamilan (Yusmaharani et al., 2021).

Studi pendahuluan di Poskesdes Bunga Karang pada bulan Januari – Februari 2024 menunjukkan bahwa jumlah kejadian sebanyak 33 orang ibu hamil Trimester I yang merasakan mual dan muntah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pemberian aromaterapi peppermint terhadap frekuensi mual

muntah dengan emesis gravidarum ibu hamil trimester I.

Methods

Penelitian ini meneliti tentang pemberian peppermint terhadap ibu hamil TM I, mengenai pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap frekuensi mual muntah dengan emesis gravidarum ibu hamil trimester I dalam ruang lingkup ilmu kebidanan.. Pada penulisan ini terdapat dua variabel yaitu Aromaterapi peppermint sebagai variabel independen dan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I sebagai variabel dependen.

Jenis penelitian ini. menggunakan pre eksperimen dengan menggunakan rancangan one group pretest-posttest design. Penelitian ini digunakan untuk melihat pengaruh aromaterapi peppermint dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok intervensi dan tidak ada kelompok perbandingan (control). Penelitian ini akan dilakukan di Poskesdes Bunga Karang. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I yang mengalami mual dan muntah sebanyak 32 orang dan sampel pada penelitian ini sebanyak 10 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Untuk penelitian eksperimen sederhana, yang menggunakan **Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Emesis Gravidarum

kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka jumlah sampel di antara 10 sampai 20 orang (Sugiyono, 2023).

Metode Pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan non probability sampling dengan tehnik purposive sampling.. dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang. Instrumen pengumpulan data adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data saat melakukan studi kasus antara lain format pendokumentasian, buku KIA, Kuisisioner dan SOP penggunaan aromaterapi peppermint. Pemberian aromaterapi selama 10 menit dengan cara aromaterapi diteteskan pada selebar tissue sebanyak 2-3 tetes kemudian dihirup dengan jarak 5 cm dari hidung dan setinggi dagu dengan 2-3 kali tarikan nafas.

Results

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa bahwa dari hasil penelitian pretest (sebelum pemberian aromaterapi) yang dilaksanakan terhadap 10 responden di Poskesdes Bunga Karang diperoleh distribusi responden berdasarkan frekuensi emesis gravidarum terbanyak pada kategori sedang yaitu 6 (60%) responden dan berdasarkan frekuensi emesis terbanyak pada kategori berat yaitu 4 (40%) responden.

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Emesis Gravidarum (Pretest aromaterapi)		
Ringan	0	0
Sedang	6	60
Berat	4	40
Emesis Gravidarum (Posttest)		
Ringan	9	90
Sedang	1	10
Berat	0	0
Total	10	100,0

Hasil penelitian postest (setelah pemberian aromaterapi) yang dilaksanakan terhadap 10 responden di Poskesdes Bunga Karang diperoleh distribusi responden berdasarkan frekuensi emesis gravidarum

terbanyak pada kategori ringan yaitu 9 (90%) responden dan berdasarkan frekuensi emesis terbanyak pada kategori sedang yaitu 1 (10%) responden.

Tabel 2. Analisis Bivariat

Analisa	N	Corelation	Sig(2-tailed)
Analisis bivariat pemberian aromaterapi peppermint	10	.408	.000

Dari tabel 2 di atas menunjukkan bahwa pemberian aroma terapi peppermint terhadap mual muntah ibu hamil trimester I. Berdasarkan hasil analisa dengan menggunakan uji statistic paired t-test sample berpasangan dengan program SPSS versi 23.0 didapatkan ρ value = $0,000 < \alpha = 0,05$ artinya H_a diterima berarti ada pengaruh pemberian aroma terapi peppermint memiliki pengaruh terhadap mual muntah ibu hamil trimester I di Poskesdes Bunga Karang.

Discussion

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Poskesdes Bunga Karang dengan 10 responden ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum, hasil analisis dengan menggunakan uji statistic paired t-test menunjukkan nilai ρ value = $0,000 < \alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa $p < \alpha$ sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi peppermint efektif dalam menurunkan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil di Poskesdes Bunga Karang. Berdasarkan hasil yang didapatkan pada analisa univariat dapat diketahui bahwa setelah pemberian aromaterapi peppermint keseluruhan responden yaitu 10 orang mengalami perubahan penurunan frekuensi emesis gravidarum. Berdasarkan hasil nilai pre-test post-test didapatkan nilai sebelum diberikan intervensi aromaterapi

peppermint yaitu berada pada kategori sedang sebanyak 6 orang (60%) dan berat sebanyak 4 orang (40%) artinya ibu hamil belum mengetahui pasti cara mengatasi mual muntah dan nilai sesudah diberikan intervensi aromaterapi peppermint yaitu berada pada kategori ringan 9 (90%) hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah pemberian intervensi aromaterapi terjadi penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil.

Peppermint atau mentha piperita L adalah nama ilmiah dari tanaman herbal yang populer di seluruh dunia dan dikenal dengan sebutan daun mint. Tanaman ini banyak mengandung minyak atsiri seperti mentol yang memiliki kemampuan untuk meredakan gejala-gejala seperti kembung, mual, muntah, dan kram. Selain itu, daun mint juga memiliki efek karminatif yang berfungsi meredakan gas di usus halus sehingga dapat membantu mengatasi atau menghilangkan mual dan muntah (Yusmaharani et al., 2021). Aromaterapi peppermint yang mengandung minyak atsiri menthol memiliki efek karnimatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran pencernaan sehingga mampu mengatasi ataupun menghilangkan mual muntah (Tiran, 2022).

Aromaterapi bekerja pada tubuh manusia melalui dua sistem fisiologis, yaitu sistem sirkulasi dan sistem penciuman. Mekanisme kerja aromaterapi dimulai dari molekul-

molekul yang menguap yang diabsorpsi melalui mukosa nasal. Molekul-molekul bau tersebut kemudian menstimulasi sistem saraf olfaktorik (Nervus I) dan merangsang reseptor di epitel hidung. Hal ini memicu pelepasan endorfin dan serotonin serta berinteraksi dengan neurospikologik, sehingga memunculkan efek psikologis dan persepsi yang nyaman. Aroma minyak esensial peppermint dapat mempengaruhi serotonin, sehingga dapat menekan stimulus stres yang menyebabkan tubuh merasa nyaman dan menekan mual muntah (Ayubbana & Hasanah, 2021).

Aromaterapi adalah bentuk pengobatan alternatif yang menggunakan minyak esensial yang diekstraksi dari tanaman tertentu. Minyak esensial ini memiliki beragam manfaat untuk kesehatan, seperti mengurangi stres, merelaksasi tubuh, mengatasi insomnia, kecemasan, dan mual muntah. Penggunaan aromaterapi melalui inhalasi atau menghirup minyak esensial dapat merangsang sistem limbik dan mempengaruhi memori dan emosi, sistem endokrin, sistem kekebalan tubuh, denyut jantung, tekanan darah, sistem pernapasan, aktivitas gelombang otak, dan pelepasan hormon di seluruh tubuh (Pratiwi & Subarnas, 2022).

Hasil penelitian kami ini relevan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lubis et al., 2023) dengan hasil menunjukkan terdapat perbedaan nilai sebelum diberikan aromaterapi yaitu sebesar 9,80 dengan standar deviasi 1,521 dan setelah diberikan aromaterapi yaitu sebesar 3,67 dengan standar deviasi 1,397. Pada hasil uji T-test didapatkan hasil p value = 0,001 dan ($p < \alpha = 0,05$) artinya dapat dilihat berdasarkan statistik bahwa terdapat penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hasibuan Hasanah, 2021) pemberian

aromaterapi peppermint yang dilakukan dengan jangka waktu 6 hari berturut-turut selama 15 menit dapat menurunkan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil. Dimana dari nilai pre-test post-test didapatkan nilai rata-rata sebelum diberikan aromaterapi peppermint yaitu sebesar 10 dan setelah diberikan aromaterapi peppermint yaitu sebesar 7,75. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi peppermint memberikan pengaruh dalam menurunkan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil. Responden mengatakan merasa sangat senang dengan adanya perubahan terhadap mual muntah yang dirasakan dan responden merasa lebih nyaman dan bisa melakukan aktivitasnya sehari-hari.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Zuraida, 2023) Aromaterapi menggunakan minyak esensial peppermint terbukti efektif dalam mengurangi Setelah menjalani terapi aromaterapi menggunakan minyak esensial peppermint selama 7 hari, terjadi penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Minyak esensial peppermint mengandung zat farmakologis yang dapat membantu mengatasi mual dan muntah selama kehamilan. Selain itu, peppermint juga mengandung menthol yang berfungsi sebagai antiseptik dan penyegar mulut serta tenggorokan. Peppermint juga dapat meningkatkan kenyamanan ibu dan membantu memperbaiki proses relaksasi tubuh dengan meningkatkan pasokan oksigen ke paru-paru.

Conclusion and Recommendation

Setelah dilakukan penelitian tentang pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Poskesdes Bunga Karang sebanyak 10 responden didapatkan hasil data bahwa dari hasil penelitian yang dilaksanakan

terhadap 10 responden di Poskesdes Bunga Karang diperoleh distribusi responden berdasarkan frekuensi emesis gravidarum terbanyak pada kategori ringan yaitu 9 (90%) responden dan hasil analisa dengan menggunakan uji statistic paired t-test sample berpasangan dengan program SPSS versi 23.0 didapatkan p value $=0,000 < \alpha = 0,05$ artinya H_0 diterima berarti ada pengaruh pemberian aroma terapi peppermint memiliki pengaruh terhadap mual muntah ibu hamil trimester I di Puskesmas Bunga Karang.

Diharapkan bahwa ibu hamil dan keluarganya dapat menggunakan pengobatan yang sesuai, baik farmakologis maupun non farmakologis, untuk mengurangi gejala mual dan muntah. Dalam hal ini, penting untuk segera mengatasi mual dan muntah agar tidak membahayakan kesehatan ibu dan janin.

References

- Arantika meidiya, dan Fatimah, 2023. Patologi kehamilan. Yogyakarta : pustaka baru press.
- Ayubbana & Hasanah, 2021. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Peppermint (Daun Mint) Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya
- Azhara, K., Aisyah, S., Anggraini, A., & Arif, A. (2024). Faktor yang Berhubungan dengan Pelaksanaan Continuity Of Care pada Pelayanan Kebidanan di Puskesmas. *Lentera Perawat*, 5(1), 103-109.
- Barokah, L., Zolekhah, D., & Ilmi, L. R. (2024). Migration of Midwifery Care Documentation to Medical Records. *Lentera Perawat*, 5(2), 267-271.
- Dartiwen dan Yati Nurhayati. 2023. Asuhan kebidanan pada kehamilan. Yogyakarta : CV ANDI.
- Dinas Kesehatan Kota Palembang. 2022. Evaluasi Subdin PMK Dinas Kesehatan Kota Palembang 2022, Palembang. [Http://Dinkes.Palembang.Go.Id](http://Dinkes.Palembang.Go.Id)
- Hodijah, Febriyanti, H., & Sanjaya, R. (2021). Pengaruh Inhalasi Peppermint Dengan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Journal Of Research In Social Science And Humanities*, 1, 23-26.
- Kartikasari, 2021. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint terhadap Keluhan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Pondok Tinggi.
- Kresna Wati, P, Dewi Susanti, V., & Br Karo, M. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Klinik Paramitra The Effect of Lemon Aromatherapy, Nausea And Vomiting On Trimester I Pregnant Women In Paramitra Clinic. *Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9(2) 2021
- Mariantari, Lestari et all, 2023. Hubungan dukungan suami, usia ibu, dan gravida terhadap kejadian emesis gravidarum.
- Munir, 2022. Pengetahuan dan tingkat pendidikan ibu hamil tm i dan ii terhadap konsumsi sari ekstrak jahe dalam mengurangi hiperemesis gravidarum
- Notoatmodjo, 2023. Metodologi penelitian kesehatan. Cetakan ketiga. Jakarta: PT rineka cipta.
- Rahayuningsih, 2022. Aplikasi Aromaterapi Peppermint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I
- Rahayuningsih, T. (2022). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Peppermint Dengan Masalah Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kelurahan Sukoharjo The Effectiveness Of Giving Peppermint Aromaterapy With The Problem Of Nausea And Vomiting In Trimester I Pregnant Women In Sukoharjo Village. 7(2), 169-176.
- Rahmadayanti, A. M., Apriyani, T., & Permadi, Y. (2024). The Effect of Effleurage Massage on the Level of Back Pain Scale in Trimester III Pregnant Women. *Lentera Perawat*, 5(2), 243-249.
- Rasida Ning Atiqah, 2022. Kupas tuntas hyperemesis gravidarum. Jakarta : one peach media.
- Rizkia Amelia, 2023. "Efektifitas Aromaterapi Peppermint inhalasi terhadap mual dan muntah." Universitas aisiyah Yogyakarta, 2023. Diperoleh tanggal 12 Desember 2023

- Rosa, E. F., Arianti, W., & Akbar, M. A. (2023). Penerapan Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Akut Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 14(2), 104-110. <https://doi.org/10.36089/nu.v14i2>
- Salma. 2021. *Desain Penelitian Pengertian, Jenis, dan Contoh Lengkap*. Penerbit Dee Publish
- Saragih, S. D. (2023). Efektivitas Minuman Jahe Terhadap Pengurangan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Pratama Niar. *Repositori Itekes Helvetia Medan*, 1-94.
- Sari, Desria, Elsa & Zuraida. 2021. Perbedaan Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint dan Aroma Terapi Lavender terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2021.
- Sari, DI, & Wahyuningsih, S. (2021). Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Keluhan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kesehatan (NHSJ)*, 1(1), 20-30.
- Sarwinanti Dan Istiqomah, N. A. (2023), Perbedaan Aromaterapi Lavender Dan Lemon Untuk Menurunkan Mual Muntah Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 15(2), 185-195.
- Sebayang, W., Ramadhani, C. T., & Siregar, R. A. (2021). Pengaruh Aromatherapy Terhadap Mual Muntah Dalam Kehamilan (Systematic Riview). *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 7(2), 65-68.
- Sutanto, Andina Vita dan Yuni Fitriana. 2021. *Asuhan pada kehamilan*. Yogyakarta : pustaka baru.
- Tanjung & Nasution, 2022. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Peppermint (Daun Mint) Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya
- Tanjung, W. W., & Nasution, E. Y. 2022. Akupresur Titik Perikardium 6 pada Ibu Hamil Trimester I Akademi Kebidanan Darmas Padang sidimpuan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Afa (JPMA)*, 3(1), 100-103.
- Wulandari, D. A., Kustriyanti, D., & Aisyah, R. (2023). Minuman Jahe Hangat Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Nalumsari Jepara *Jurnal Smart Kebidanan*, 6(1), 42.
- Yanti. (2021). *Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Bandung: PT.Refika Aditama http://www.who.int/nutrition/publications/globaltarget2025.policybrief_lbw/en/
- Yuliani, Diki Retno, dkk. 2021. *Asuhan Kehamilan*. Jakarta : Yayasan Kita Menulis
- Yusmaharani, Y., Nurmaliza, N., & Ratih, R. H. Pemberian Air Rebusan Daun Mint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kebidanan Malahayati*,
- Zuraida, & Sari, Z. E. D. 2023. Perbedaan Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint dan Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2021.