

Article

Pengaruh Aromaterapi *Peppermint* terhadap Penurunan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di TPMB Ny. M. Prigen Pasuruan

Lilik Jumlatas Sholichah^{1#}, Siti Nur Faridah², Wahyu Anjas Sari³

^{1,2,3}STIKes Husada Jombang

SUBMISSION TRACK

Received: March 07, 2024
Final Revision: March 22, 2024
Available Online: March 23, 2024

KEYWORDS

mual muntah, hamil, aromaterapi,
peppermint

CORRESPONDENCE

Phone: 082232850394
E-mail: lilikjumlatas@gmail.com

ABSTRACT

Pada masa kehamilan, ibu hamil sering mengalami beberapa keluhan seperti mual muntah. Mual muntah merupakan salah satu gejala kehamilan yang sering terjadi pada awal kehamilan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi *peppermint* terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I. Desain penelitian ini adalah Pre Eksperimental dengan rancangan penelitian *one group pretest – posttest* design. Jumlah sampel sebanyak 30 ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah ringan dengan teknik purposive sampling. Data dianalisis dengan menggunakan uji paired sample t-test untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi *peppermint* terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan nilai *p value* sebesar 0,000. Ada pengaruh pemberian aromaterapi *peppermint* terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I di TPMB Ny. M Prigen Pasuruan

I. INTRODUCTION

Aromaterapi berarti penggunaan minyak wangi esensial untuk menjadi tujuan terapeutik dan medis. Hal ini penting untuk relaksasi, mengurangi rasa sakit dan stress menjadi meningkatkan yaitu pada suatu kejadian mekanisme mekanisme koping dan meningkatkan kebugaran (Jackie, 2018). Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan minyak esensial yang dinilai dapat membantu

mengurangi bahkan mengatasi gangguan psikologis dan gangguan rasa nyaman seperti cemas, depresi, nyeri dan sebagainya (Watt & Janca, 2018).

Aromaterapi yang sering digunakan untuk mengatasi emesis gravidarum *peppermint* (*Mentha piperita*). Penelitian Tate (2017) yang berjudul *peppermint oil: A treatment for postoperative nausea* menunjukkan bahwa dengan menghirup uap minyak *peppermint* secara signifikan dapat mengurangi mual pasca operasi

dan antiemetic farmakologis secara operasi ginekologi. Minyak peppermint juga digunakan dalam penelitian Schuhmacher dkk tahun 2003 yang membuktikan bahwa minyak esensial peppermint mampu Sunaeni, Diana. Pengaruh Pemberian Aromaterapi 3 memberikan suatu efek langsung sebagai anti virus terhadap herpes, pembentuk plak secara signifikan dikurangi 99 % (Alankar, 2019).

Peppermint berfungsi sebagai anti konvulsi. Salah satu mekanisme antikonvulsan adalah spasmolitik atau anti kejang kontraksi otot. Peppermint mempunyai aktivitas spasmolitik secara in vitro dan juga dapat menurunkan regangan otot skeletal. Mekanisme aksi pengaruh spasmolitik dari minyak lavender telah diterangkan oleh hasil penelitian Lisa Bachim, dkk. Menurutnya, efek lavender sebagai spasmolitik menjadi perantara lepasnya enzim yang mengurangi kontraksi otot. Mode aksi dari linalool salah satu komponen yang dominan dalam lavender memberikan rasa refleksi. Mode aksi lavender menurutnya sama dengan geranium dan peppermint oil (Muchtari, 2015).

Penelitian Capello tahun 2017 tentang pengaruh peppermint oil terhadap sindrom iritasi usus besar menjelaskan bahwa mentol dan metil salisilat adalah bahan aktif utama minyak peppermint. Secara internal, peppermint memiliki tindakan anti-spasmodik, dengan efek menenangkan pada otot-otot perut, saluran pencernaan dan uterus. Setiap wanita yang hamil akan mengalami proses penyesuaian tubuh terhadap kehamilan sesuai pada tahap trimester yang sedang dijalani. Trimester pertama menimbulkan mual dan muntah (emesis gravidarum) pada ibu hamil. Mual muntah biasanya terjadi di pagi hari (morning sickness), tapi ada yang timbul saat malam hari (Mariwati, 2018).

World Health Organization (WHO) angka kejadian mual muntah 50-90% dari semua wanita hamil. Sebagian besar ibu

hamil 70-80% mengalami morning sickness dan sebanyak 1-2% dari semua ibu hamil mengalami morning sickness yang ekstrim. Kehamilan dengan hiperemesis gravidarum mencapai 10-15% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia. Amerika dengan angka kejadian mual muntah yaitu mulai 0,5-2%, sebanyak 0,3% di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Canada, 10,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan, dan 1,9% di Turki (Ningsih dkk, 2020).

Menurut data Kemenkes RI kejadian mual muntah pada ibu hamil di Indonesia berkisar 70-80%. Pada trimester pertama ibu hamil yang mengalami morning sickness sebanyak 50%-75% Kejadian hiperemesis gravidarum mulai dari 1-3% dari seluruh kehamilan. Mual muntah berlebih ditandai dengan menyebabkan penurunan berat badan dari 5% berat badan sebelum hamil dan mengganggu aktivitas sehari-hari (Kemenkes RI, 2019).

Faktor yang menyebabkan mual muntah trimester pertama karena adanya faktor hormonal, pekerjaan, paritas dan psikososial. Faktor psikologis yang terdiri dari stres, dukungan suami/keluarga serta faktor lingkungan sosial, budaya dan ekonomi. Perubahan bentuk tubuh pada ibu hamil yang mengalami mual, seperti berat badan ibu cenderung turun atau kurus, turgor kulit berkurang dan mata terlihat cekung. Apabila ibu hamil yang mengalami hal tersebut tidak melakukan penanganan dengan baik dapat menimbulkan masalah peningkatan asam lambung dan selanjutnya menjadi gastritis. Peningkatan asam lambung akan semakin memperparah emesis gravidarum (Rosdiana, 2017).

Mual dan muntah bisa dicegah dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Metode farmakologi bisa dengan pemberian vitamin B6 dan antiemetic untuk meringankan mual dan muntah ringan atau mual dan muntah

berat. Namun, penggunaan obat-obatan farmakologi dapat menyebabkan efek samping baik pada ibu, kehamilan, maupun pada bayi. Untuk itu pengobatan non farmakologi merupakan salah satu pengobatan alternatif untuk mengurangi mual dan muntah. Selain efeknya yang dapat mengurangi mual dan muntah (Saragih, 2019).

Salah satu metode non farmakologi yang biasa diberikan adalah dengan aromaterapi peppermint. Aromaterapi peppermint mengandung minyak atsiri menthol yang memiliki efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran pencernaan sehingga mampu mengatasi ataupun menghilangkan mual dan muntah. Mekanisme kerja aromaterapi dalam sirkulasi dan sistem penciuman (Rahayuningsih, 2020).

Pada penelitian Fitria (2019) “pengaruh pemberian aromatherapy peppermint (*Mentha Piperita* L) terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I”. Hasil penelitian menunjukkan pemberian aromaterapi peppermint secara inhalasi mempunyai pengaruh terhadap mual muntah pada kehamilan. Hal ini dapat dilihat bahwa mean total frekuensi mual sebelum pemberian aromaterapi peppermint didapatkan frekuensi mual 4,53 dan sesudah pemberian aromaterapi peppermint adalah 3,13.

Data Wilayah di TPMB didapatkan ibu hamil sebanyak 121 orang. Berdasarkan survey awal 11 Mei 2023 di TPMB dengan 8 orang ibu hamil yang datang ke PMB untuk memeriksakan kehamilannya, didapatkan dari 6 ibu hamil mengalami mual muntah, 4 diantaranya ibu hamil primigravida takut jika mual muntah berlanjut hingga trimester II, 4 ibu hamil cemas dengan jarak kehamilan yang dekat karena usia

sudah melebihi 35 tahun. Pada penelitian ini peneliti menggunakan pemberian aromaterapi peppermint secara inhalasi. Untuk itu peneliti ingin melakukan penelitian uji eksperimen untuk membuktikan secara nyata keefektifan aromaterapi peppermint dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh AromaTerapi Peppermint Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Trimester I Di TPMB Ny. M Prigen Pasuruan”

II. METHODS

Jenis penelitian ini quasi experiment, dalam penelitian ini menggunakan desain pra eksperimen dengan pretest dan posttest. Data dikumpulkan sebelum dan sesudah intervensi diberikan.

Penelitian ini terdiri dari satu kelompok yaitu kelompok intervensi yang diberi aromaterapi peppermint. Sebelum diberikan aromaterapi peppermint pada kelompok akan dilakukan pengukuran mual dan muntah (pre-test), kemudian mual dan muntah diukur kembali sesudah diberikan intervensi (post-test).

Penelitian ini dilaksanakan mulai dari bulan September 2023 sampai November 2023 yang berlokasi di TPMB Ny. M. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester I dengan mual dan muntah di TPMB Ny. M sebanyak 30 orang. Pada penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiono, 2007). Besar sampel yang digunakan sebanyak 30 orang. 2) Variabel independen adalah variabel yang nilainya menentukan variabel lain

(Nursalam, 2011). Variabel Independen dalam penelitian ini adalah aromatherapy *peppermint*. 4). Variabel Dependen adalah variabel yang nilainya ditentukan oleh variabel lain (Nursalam, 2011). Variabel Dependen dalam penelitian ini adalah mual dan muntah.

Teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data yaitu dengan metode observasi. Instrumen yang digunakan oleh peneliti diantaranya yaitu lembar observasi, kuesioner yang berisi tentang pertanyaan mengenai frekuensi muntah dengan alat ukur Ordinal PUQE scale. Pengisian kuesioner data demografi, dan 24-PUQE Scale dilakukan terlebih dahulu sebelum responden diberikan intervensi.

Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat.

III. RESULT

Table 1. Karakteristik Responden Menurut Umur

| Umur Responden (Tahun) | Frekuensi (Orang) | Persentase |
|------------------------|-------------------|-------------|
| <21 | 1 | 3,33 |
| 21 – 30 | 18 | 60 |
| 31 – 35 | 6 | 20 |
| >35 | 5 | 16,67 |
| Jumlah | 30 | 100% |

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa kelompok responden terbanyak dalam penelitian ini berada pada umur 21-30 tahun dengan persentase sebesar 60%.

Table 2. Karakteristik Responden Menurut Pekerjaan

| Pendidikan | Frekuensi (Orang) | Persentase (%) |
|------------|-------------------|----------------|
| SD | 5 | 16,67 |
| SMP | 9 | 30 |
| SMA | 12 | 40 |
| D1 | 2 | 6,67 |

| | | |
|---------------|-----------|-------------|
| S1 | 2 | 6,67 |
| Jumlah | 30 | 100% |

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan terakhir SMA, yaitu dengan persentase sebesar 40%.

Table 3. Karakteristik Responden Menurut Pekerjaan

| Pekerjaan | Frekuensi (Orang) | Persentase (%) |
|-----------------|-------------------|----------------|
| IRT | 12 | 40 |
| Karyawan Swasta | 14 | 46,66 |
| Perajin | 2 | 6,67 |
| Pedagang | 2 | 6,67 |
| Jumlah | 30 | 100% |

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai karyawan swasta, yaitu sebanyak 46,66%.

Table 4. Intensitas mual muntah ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi *peppermint*

| Kategori | Pretest | Persentase (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Ringan | 0 | 0 |
| Sedang | 16 | 53,3 |
| Berat | 14 | 46,7 |
| Jumlah | 30 | 100% |

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa intensitas mual muntah pada ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi *peppermint* menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami mual muntah dengan kategori sedang, yaitu sebanyak 53,3%.

Table 5. Intensitas Mual Muntah Ibu Hamil Setelah Diberikan Aromaterapi Peppermint

| Kategori | Post-test | Persentase (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Ringan | 13 | 43,3 |
| Sedang | 17 | 56,7 |
| Berat | 0 | 0 |
| Jumlah | 30 | 100% |

Berdasarkan tabel 5 intensitas mual dan muntah ibu hamil setelah diberikan aromaterapi *peppermint* menunjukkan sebagian besar mengalami mual sedang, yaitu sebanyak 56,7%. Namun terlihat penurunan yang signifikan pada kategori sedang menjadi ringan, yaitu sebanyak 43,3%.

Tabel 6. Hasil Uji Paired T-Test perlakuan terhadap mual muntah ibu hamil.

| Variabel | Mual Muntah | | T | Δ Mean | P Value | 95%CI |
|------------------------|------------------------|-------------------------|-------|---------------|---------|-----------|
| | Pre test mean \pm SD | Post test mean \pm SD | | | | |
| Perlakuan | | | | | | |
| Aromaterapi Peppermint | 13,57 \pm 5,4 | 4,94 \pm 3,4 | 15,86 | 8,63 | 0,001 | 7,52-9,73 |
| Kontrol | 14,26 \pm 5,4 | 9,14 \pm 3,9 | 12,68 | 5,11 | 0,001 | 4,29-5,93 |

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,001 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara mual dan muntah sebelum dan sesudah perlakuan

IV. DISCUSSION

4.1 Karakteristik Responden Menurut Pekerjaan

Dalam penelitian ini, usia responden yang mengalami mual muntah sebagian besar berusia pada rentang 21-30 tahun. Pada penelitian Yantina et al., (2016), disebutkan bahwa mual muntah (emesis gravidarum) merupakan salah satu gejala kehamilan dan sering terjadi pada kehamilan trimester I. Mual Muntah pada kehamilan biasanya terjadi pada pagi hari, namun dapat juga terjadi setiap saat bahkan sepanjang hari.

Tingkat pendidikan pada ibu hamil yang mengalami mual muntah dalam penelitian ini sebagian besar adalah SMA. Secara umum tingkat pendidikan mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima dan memahami cara

pandang dan pemilihan koping dalam menyelesaikan masalah. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku terhadap pola hidup dalam memotivasi untuk siap berperan serta dalam perubahan kesehatan. Menurut analisis penelitian ini, ibu hamil mengalami mual muntah pada trimester I dengan tingkat pendidikan rendah maupun tinggi ini merupakan gejala awal kehamilan yang normal terjadi pada setiap ibu hamil.

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden bekerja menjadi karyawan swasta yaitu sebanyak 14 orang (46,66%). Ibu hamil yang mengalami mual muntah pada masa kehamilan trimester I disebabkan oleh hormon beta HCG yang dalam tubuh ibu hamil meningkat pada masa kehamilan.

4.2 Intensitas Mual Muntah Ibu Hamil Sebelum Diberikan Aromaterapi Peppermint

Berdasarkan penelitian ini sebelum diberikan perlakuan aromaterapi

peppermint, sebagian besar ibu hamil pada penelitian ini mengalami mual muntah pada kategori sedang, yaitu sebanyak 16 orang (53,3 %), jumlah mual muntah pada kategori berat sebanyak 14 orang (46,7 %). Menurut Mastiningsih & Agustina (2019), mual muntah merupakan salah satu keluhan yang sering dialami ibu hamil terutama pada trimester I. Mual muntah pada ibu hamil disebabkan karena perubahan hormonal, peristaltik melambat, pembesaran uterus, dan psikologis. Pada penelitian Zuraida & Desria (2018), disebutkan bahwa mual muntah apabila tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan gejala yang lebih berat serta persisten yang terjadi pada awal kehamilan sehingga mengakibatkan dehidrasi, gangguan elektrolit atau defisiensi nutrisi.

4.3 Intensitas Mual Muntah Ibu Hamil Sesudah Diberikan Aromaterapi Peppermint

Setelah diberikan perlakuan aromaterapi peppermint, pada penelitian ini dapat dilihat bahwa sebagian besar ibu hamil trimester I mengalami mual muntah pada kategori sedang, yaitu sebanyak 17 orang (56,7 %). Namun terjadi penurunan yang signifikan pada kategori sedang menjadi ringan, yaitu sebanyak 13 orang (43,3 %). Mual muntah yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan terjadinya hiperemesis gravidarum. Menurut (Lestari, 2019), penanganan mual muntah pada kehamilan dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi dengan memberikan obat-obatan seperti vitamin B6 atau Ondansetron. Sedangkan penanganan secara non farmakologi dapat dengan pengaturan pola makan, mengontrol stress, minum air jahe hangat, dengan akupunktur, refleksiologi, yoga kehamilan, hipnoterapi dan aromaterapi. Salah satu pilihan

aromaterapi untuk terapi mual muntah adalah aromaterapi peppermint.

4.4 Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Untuk Mengurangi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Pada penelitian ini dapat dilihat pengaruh dari pemberian aromaterapi peppermint dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan mean antara sebelum dan sesudah intervensi aromaterapi peppermint. Frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I bervariasi dalam setiap harinya. Setelah dilakukan intervensi ada perubahan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh intervensi pemberian aromaterapi peppermint terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 (Sig. (2-tailed) < 0,05). Menurut analisis penelitian bahwa pemberian aromaterapi peppermint dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Pada Irianti et al., (2014) disebutkan bahwa mual muntah dapat dibagi menjadi 3 kategori, yaitu ringan, sedang, dan berat. Adapun instrumen yang digunakan untuk menilai tingkatan mual muntah yang dialami ibu hamil dengan menggunakan pregnancy-Unique Quantification Of Emesis / Nausea (PUQE).

Menurut Ayuningtyas (2019), aromaterapi adalah teknik perawatan tubuh dengan menggunakan minyak atsiri (essential oil), yang digunakan dengan cara dihirup, diteteskan pada alat kompres, dioleskan pada kulit, untuk berendam ataupun pijat. Pada penelitian Zuraida & Desria (2018), disebutkan bahwa pemberian aromaterapi peppermint selama 7 hari efektif menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil.

Aromaterapi menggunakan minyak esensial dapat meningkatkan kesehatan baik fisik maupun psikologis, serta mengurangi kelelahan. Pada buku Aprilia (2014), disebutkan bahwa *peppermint* (*mentha piperita*) sangat bermanfaat untuk mengatasi mual dan muntah. Peppermint mempunyai khasiat untuk mengatasi mual dan muntah karena peppermint memiliki kandungan menthol (50%) dan menthone (10%-30%) yang tinggi (Zuraida & Desria, 2018).

V. CONCLUSION

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sebelum diberi intervensi aromatherapy peppermint sebagian besar ibu hamil mengalami intensitas mual dan muntah sedang dengan jumlah 16 (53,3%) dan berat dengan jumlah 14 (46,7%).
2. Intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sesudah diberi intervensi aromatherapy peppermint sebagian besar ibu hamil mengalami mengalami intensitas mual dan muntah ringan dengan jumlah 13 (43,3%) dan sedang dengan jumlah 17 (56,7%).
3. Terdapat perbedaan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah diberikan aromatherapy peppermint di TPMS Ny. M Prigen Pasuruan.

REFERENCES

- Andriani. 2017. *Pengaruh aromaterapi peppermint terhadap kejadian mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah Yogyakarta
- Anita., Apriana & Ratna Aryani. 2018. *Perbedaan Mual Dan Muntah Ibu Hamil Trimester I Yang Diberikan Ekstrak Jahe Dan Ekstrak Daun Mint Di Puskesmas Rawat Inap Bandar Lampung*. Jurnal Kesehatan Volume 9, Nomor 2, Agustus 2018
- Aprillia Y. (2014). *Gentle Birth Balance*. Mizan Pustaka.
- Astuti. 2012. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu I (Kehamilan)*. Jogjakarta: Rohima Press
- Ayuningtyas I. (2019). *Kebidanan Komplementer Terapi Komplementer Dalam Kebidanan*. Pustaka Baru Press.
- Buckle, J., Ryan, K., Chin, B. Koren 2014. *Clinical Aromatherapy for Pregnancy, Labor and Postpartum. International Journal of Childbirth Education*. 4(29). Diakses: <http://infotrac.galegroup.com/itweb>
- Claudia Wijaya. 2017. *Hubungan Antara Status Gravida Dan Umur Ibu Hamil Dengan Kejadian Emesis Gravidarum Di RS Gotong Royong Katolik Widya Mandala*. Jurnal Kesehatan: Surabaya
- Dewi, L. E. (2020). *Perbedaan Efektifitas Ginger Aromaterapi Dan Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Mual Muntah Pasien Post Operasi Dengan General Anestesi RSUD DR. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2020*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. 2019. Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2019. Diperoleh 15 Maret 2021, dari <http://www.dinkes.sumutprov.go.id>
- Diperoleh 15 Februari 2021, dari <http://www.depkes.go.id/index> Koensoemardiyah. 2019. *A-Z Aromaterapi Untuk Kesehatan, Kebugaran, Dan Kecantikan Ed I*. FI. Sigit Syantoro (Editor). Yogyakarta: ANDI
- Ebrahimi, N., Maltepe, C., Bournissen, F. G., Koren, G. 2009. *Nausea and Vomiting of Pregnancy: Using the 24-hour Pregnancy-Unique Quantification of Emesis (PUQE-24) Scale*. JOGC
- Elsa Vicki dan Herdini Widyaning Pertiwi. 2018. *Hubungan Paritas Ibu Hamil Trimester I Dengan Kejadian Emesis Gravidarum Di Puskesmas Teras*. Jurnal Kebidanan. Vol IV. No 02 Desember 2012
- Fitria, Laila. 2019. *Pengaruh Pemberian Aromatherapy Peppermint (Menthe Piperita L.) Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di PMB Di Wilayah Martini Wager Kabupaten Malang*. Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Program Studi Kebidanan Gravidarum di Bps Hartatik Kedungsoko Plumpang Tuban (KTI). Surakarta : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada
- Gupitasari Selfia Ardi, Ida Nur Imamah dan Hermawati. 2018. *Essential Oil Peppermint Untuk Menurunkan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil*. Universitas „Aisyiyah Surakarta
- Hapsari Distyana Nunung. 2016. *Upaya Penanganan Morning Sickness Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Grogol*. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Hidayat, A. Alimul. 2011. *Metode Penelitian Keperawatan Dan Analisa Data*.
- Irianti, B., Halida, E. M., Duhita, F., Prabandari, F., Yulita, N., Yulianti, N., Hartiningtyaswati, S., & Anggraini, Y. (2014). *Asuhan Kebidanan Berbasis Bukti* (F. Husin, Ed.). CV Setia Agung.
- Irianti, Bayu. 2014. *Asuhan Kehamilan Berdasarkan Bukti*. Jakarta: Sagung Seto Isnawati

- Ririn. 2015. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I Tentang Emesis
Jakarta: Salemba Medika
- Kartika Chandra Suryaningrum. 2019. Hubungan Antara Status Gravida Dan Usia Ibu Dengan Kejadian Emesis Gravidarum. *Jurnal Ilmu Kesehatan* Vol 7 No 2, Mei 2019
- Kartikasari, R. I., Ummah, F., dan Taqiyah, L. B. 2017. Aromaterapi Peppermint untuk Menurunkan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil . *Surya*, 9(0), 37-44
- Kementerian Republik Indonesia. 2019. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019.
- Maesaroh Siti dan Mera Putri. 2019. Inhalasi Aromaterapi Lemon Dan Peppermint Menurunkan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil di UPT Puskesmas Karya Penggawa. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*
- Mandriwati G. 2018. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta: EGC
- Manuaba, I.B. 2018. Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan KB. Jakarta: EGC
- Menjalani Kemoterapi Di SMC RS Telogorejo. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*
- Ningsih Dewi Aprilia, Metha Fahriani dan Melly Azhari. 2020. Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe Terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Trimester *Jurnal Smart Kebidanan*, 2020, 7 (1), 1-8. pISSN: 2301-6213, eISSN: 2503-0388
- Notoatmodjo. S. 2014. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta Prawirohardjo.
2014. Ilmu Kebidanan. Jakarta: PT.Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Nurdiana, Ani. 2018. Efektivitas Pemberian Permen Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Klinik Khairunida Sunggal Tahun 2018. *Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan*
- Nuryanti Sujik dan Rusmiyati. 2016. Efektivitas Aromaterapi Inhalasi Peppermint Dan Ingesti Lemon Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di BPM NY.Marminah Purwodadi. *Jurnal Karya Ilmiah*
- Pratami E. 2016. Evidence Based Dalam Kebidanan. Jakarta: ECG Rahayuningsih, Tutik. 2020. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Peppermint Dengan Masalah Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kelurahan Sukoharjo. *Ijms-Indonesia Journal On Medical Science – Volume 7 No 2 – Juli 2020*
- Rosdiana Said. 2017. Hubungan Usia Dan Stress Dengan Kejadian Emesis Gravidarum Pada Ibu Primigravida di Puskesmas Kasi-Kasi Makasar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*. 1-6
- Rudiyanti Novita & Rosmadewi. 2019. Hubungan Usia, Paritas, Pekerjaan Dan Stress S Dengan Emesis Gravidarum Di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, Volume 15, No I, April 2019
- Salindri Yoossinta. 2020. Karakteristik Ibu Hamil
- Santi, R.D. 2016. Pengaruh Aromaterapi Peppermint dan Ginger Oil terhadap Rasa Mual pada Ibu Hamil Trimester Satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban. *Jurnal Sain Med*. 5 (2). 52-55
- Saragih, Ayu Wandira. 2019. Efektivitas Aromaterapi Lemon Dalam Menurunkan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama. *Skripsi Universitas Sumatera Utara*
- Sari Rinda Intan, Mugi Hartoyo dan Wulandari. 2015. Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Penurunan Mual Muntah Akut Pada Pasien Yang
- Sari, R. 2014. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kenyamanan, Mual dan Muntah Akibat Kemoterapi pada Pasien Kanker Anak di RSUP. H.Adam Malik Medan. Tesis. Dipublikasikan. Jakarta: Universitas Indonesia
- Sofian, Amru. 2013. Rustam Mochtar Sinopsis Obstetri: Obstetric Fisiologi, Obstetric Patologi, Edisi 3, Jilid 1. Jakarta: EGC
- Somoyani Ni Ketut. 2018. Literature Review: Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Masa Kehamilan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, Volume 8 No 1, Tahun 2018
- Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Suryaningrum Kartika., Ira Titisari & Mika Mediawati. 2017. Hubungan Antara Status

- Gravida Dan Usia Ibu Dengan Kejadian Emesis Gravidarum. *Jurnal Ilmu Kesehatan* Vol 7 No 2, Mei 2019
- Tiran. 2018. Mengatasi Mual Mual Dan Gangguan Lain Selama Hamil. Jakarta: ECG
- Ulfah Sarrah. 2021. Proses Terjadinya Kehamilan. Diakses 10 maret 2021, url <http://www.proses-terjadinya-kehamilan.html>
- Wiknjosastro, Hanifa. 2012. Ilmu Kandungan. Jakarta: YBPSP
- Windiyati dan Telly Khtarina. 2016. Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Dengan Kepatuhan Melakukan ANC Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan-ISSN 2252-8121*. Volume 6 Nomor 2 Oktober 2016
- Wulandari Siswi. 2020. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Int Terhadap Frekuensi Emesis Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Sukarame. *Jurnal Kebidanan Kestra*, Vol,3 No,1 Edisi Mei-Oktober 2020
- Watt & Janca. 2018. (Jecky 2018) (Mughtaridi, 2015). Alankar (2019) *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Kejadian Emesis Gravidarum, Jurnal politeknik kementerian kesehatan Sorong (Februari 2022)*
- Yang Mengalami Hiperemesis Gravidarum Di Klinik Rawat Inap Dan Bersalin Prima Husada Batangharu. *Jurnal Kesehatan Akbid Wira Buana*, Volume 7 No 4, April 2020
- Yantina Yuli, Sisilawati dan Ike Ate Yuviska. 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 Tahun 2016. *Jurnal Kebidanan*. Vol 2, No 4, Oktober 2016 : 194-199
- Yosepina Otma Butu. 2019. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hyperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Bahu Manado. *Jurnal Keperawatan* Volume 7 Nomor 2, Agustus 2019
- Yunia Mariatari. 2016. Hubungan Dukungan Suami, Usia Ibu, Dan Gravida Terhadap Kejadian Emesis Gravidarum. *Journal Online Mahasiswa* 1-9
- Zaerotun Siti. 2015. Hubungan Karakteristik, Paritas Dan Pengetahuan Dengan Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester I Di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gubug Kabupaten Grobogan. *Jurnal Kebidanan*
- Zuraida dan Sari, E.D. 2017. Perbedaan Efektifitas Pemberian Essensial Oil Peppermint dan Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017. *Jurnal Munara Ilmu*. Vol XII No.4