

PENGARUH AROMATERAPI *PEPPERMINT* TERHADAP PENURUNAN MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1 DI PUSKESMAS PAUH KAMBAR

THE EFFECT OF PEPPERMINT AROMATHERAPY ON REDUCING NAUSEA AND VOMITING IN PREGNANT WOMEN IN THE FIRST TRIMESTER AT THE PAUH KAMBAR HEALTH CENTER

Prasetyaningsih¹, Syahrul¹, Rika Astria Rishel¹, Rika Armalini¹, Jihan Amelia^{1*}

¹ STIKes Pila Sakti Pariaman

Jl. Diponegoro, Kp. Pd., Pariaman Tengah, Kota Pariaman, Sumatera Barat 25512 HP: 0812374499579

*Email: nofrizayani11@gmail.com

Naskah Masuk: 02-06-2024

Naskah Diterima: 03-06-2024

Naskah Disetujui: 03-06-2024

ABSTRACT

The World Health Organization reported that the incidence of nausea and vomiting in women reached 12.5% in the world with 0.3% in Sweden, 0.5% in California, 0.8% in Canada, 10.8% in China, 0.9% in Norway, 2.2% in Pakistan, 1.9% in Turkey, and in Indonesia reaching 50%-80%. Peppermint aromatherapy containing menthol (35-45%) and menthone (10%-30%) is useful as an antiemetic and antispasmodic on the lining of the stomach and intestines by inhibiting muscle contractions. The ability of peppermint leaves to reduce nausea and vomiting in pregnancy is thought to be related to the content of essential oils such as α -, β -pinenelimonene 1,8- cineole. This study aims to determine the effect of peppermint aromatherapy on reducing nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester at the Pauh Kamar Health Center. This research method uses a quasi-experimental design with a one group pretest-posttest design. The population of this study was 70 pregnant women in the first trimester. The number of samples taken was 15 people using purposive sampling technique. Data processing was done using Univariate and Bivariate using t-dependent analysis. The results of the study with the T test showed that there was an effect of peppermint aromatherapy on reducing nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester at the Pauh Kamar Health Center (p -value = 0.000 $<$ α = 0.05). It can be concluded that there is an effect of Peppermint Aromatherapy on Reducing Nausea and Vomiting in Pregnant Women in the First Trimester at the Pauh Kamar Health Center.

Keywords: Nausea, Vomiting, aromatherapy, peppermint

ABSTRAK

World Health Organization melaporkan kejadian mual muntah pada wanita mencapai 12.5% di dunia dengan 0.3% di Swedia, 0.5% California, 0.8% di Kanada, 10.8% di China, 0.9% di Norwegia, 2.2% di Pakistan, 1.9% di Turki, dan di Indonesia mencapai 50%- 80%. Aromaterapi *peppermint* yang mengandung *menthole* (35- 45%) dan *menthone* (10%-30%) bermanfaat sebagai antiemetik dan antispasmodik pada lapisan lambung dan usus dengan menghambat kontraksi ototnya. Kemampuan daun peppermint dalam menurunkan mual muntah dalam kehamilan di duga berhubungan dengan kandungan minyak atsiri seperti α -, β -pinenelimonene 1,8- cineole. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi peppermint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di Puskesmas Pauh Kamar. Metode penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan desain one group pretest-posttest design. Populasi dari penelitian ini adalah ibu hamil trimester 1 sebanyak 70 orang. Jumlah sampel diambil sebanyak 15 orang dengan teknik purposive sampling. Pengolahan data secara Univariat dan Bivariat

dengan menggunakan analisa *t-dependent*. Hasil penelitian dengan uji T menunjukkan ada pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di Puskesmas Pauh Kamar ($p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada ibu Hamil Trimester 1 Di Puskesmas Pauh Kamar.

Kata Kunci: Mual, Muntah, Aromaterapi, Peppermint

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah masa terdapatnya janin didalam rahim seorang perempuan. Masa kehamilan didahului oleh terjadinya pembuahan yaitu pertemuan sperma dengan sel telur. Kehamilan normal berlangsung selama 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, trimester ke-satu berlangsung dalam 12 minggu, trimester ke-dua 15 minggu (minggu ke-13-27), dan trimester ke-tiga 13 minggu (minggu ke-28-40) (Syaiful & Fatmawati, 2019).

World Health Organization (WHO), melaporkan kejadian mual muntah mencapai 12.5% di dunia, 0.3% di Swedia, 0.5% di California, 0.8% di Canada, 10.8% di China, 0.9% di Norwegia, 2.2% di Pakistan, 1.9% di Turki, dan di Indonesia mencapai 50%-80% (Tanjung, 2021).

Menurut Kemenkes RI, di Indonesia 50%-75% ibu hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama atau awal-awal kehamilan. Keluhan mual

muntah yang terjadi pada ibu hamil sekitar 56-60% dari total kehamilan yang ada di Sumatera Barat (sumbar, 2021).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Padang Pariaman (2022), data ibu hamil sebanyak 8.220 orang. Berdasarkan data dari Puskesmas Pauh Kamar, jumlah ibu hamil tahun 2023 terdapat sebanyak 338 ibu hamil, dengan proporsi ibu hamil trimester I sebanyak 142 orang, dan yang mengalami mual dan muntah sebanyak 70 orang.

Penyebab mual dan muntah ini tidak diketahui secara pasti, tetapi ini berkaitan dengan tingginya kadar hormon *human Chorionic Gonadotropin* (hCG). Hormon hCG yang meningkat pada awal kehamilan menstimulasi ovarium memproduksi estrogen. Tingginya hormon estrogen berkorelasi dengan munculnya mual muntah pada ibu hamil (Tamar et al., 2020).

Mual dan muntah yang terjadi pada trimester pertama ini dapat terjadi terus menerus sehingga mengakibatkan dehidrasi. Muntah yang lebih dari sepuluh kali sehari dan terjadi selama 20 minggu terakhir kehamilan ini akan

berlanjut menjadi *hiperemesis gravidarum* yang menyebabkan tubuh ibu menjadi lemah dan beresiko terhadap kesehatan janin (Siwi, 2017).

Emesis gravidarum terjadi karena perubahan hormonal seperti terdapat peningkatan hormon estrogen, progesteron, dan dikeluarkannya hormon *chorionic gonadotropine* oleh plasenta. Perubahan hormon-hormon inilah yang diduga menyebabkan timbulnya gejala pusing, mual dan muntah terutama pada trimester pertama. Selain perubahan hormonal, *emesis gravidarum* disebabkan oleh banyak faktor antara lain faktor paritas, faktor usia, faktor pekerjaan, faktor gizi, faktor psikologis, faktor dukungan keluarga dan faktor kegemukan. Pada umumnya *emesis gravidarum* dapat diatasi dengan cara berobat jalan, tetapi sebagian wanita hamil yang lain tidak dapat mengatasi mual muntah yang berkelanjutan, sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari dan menimbulkan kekurangan cairan (Kustriyani dkk, 2017).

Angka kejadian mual muntah di dunia yaitu 70%-80% dari jumlah ibu hamil (Haridawati, 2020). Menurut *World Health Organization* (WHO), jumlah kejadian *emesis gravidarum* sedikitnya 15% dari semua wanita hamil.

Di Indonesia sekitar 10% wanita hamil dengan *emesis gravidarum* (Wima, 2018).

Penanganan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama masih menggunakan terapi farmakologis. Pilihan baik jika ibu hamil mampu mengatasi masalah mual pada awal kehamilan dengan menggunakan terapi pelengkap non farmakologis bersifat noninstruktif, noninfasif, murah, sederhana, efektif, dan tanpa efek samping yang merugikan (Iskandar, 2017).

Rasa mual muntah pada awal kehamilan dapat juga ditanggulangi dengan menggunakan terapi pelengkap antara lain dengan aromaterapi. Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak esensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik. Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual (Zuraida, 2018).

Ketika esensial aromaterapi dihirup, maka molekul akan masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung

terkait dengan adrenal, kelenjar hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress memori, keseimbangan hormon dan pernafasan (Zuraida, 2018).

Salah satu aromaterapi yang cukup umum digunakan di masyarakat adalah *peppermint*. Aromaterapi *peppermint* mengandung menthol (35-45%) dan menthone (10%-30%) sehingga dapat bermanfaat sebagai antiemetik dan antispasmodik pada lapisan lambung dan usus dengan menghambat kontraksi otot yang disebabkan oleh serotonin dan substansi lainnya (Lubis, 2019). Selain itu, kemampuan daun *peppermint* dalam menurunkan mual muntah dalam kehamilan juga di duga berhubungan dengan kandungan minyak atsiri yang terdapat di dalamnya yaitu jenis α -, β -pinenelimonene 1,8- cineole. Menthol merupakan komponen minyak essensial utama yang terkandung dalam *peppermint* seperti limonene (1.0-5.0%), *cineole* (3.5-14.0%), menthone (14.0-32.0%), *menthofuran* (1.0 - 9.0%), *isomenthone* (1.5-10.0%), *menthyl acetate* (2.8- 10.0%), *isopulegol* (0.2%), *menthol* (55.0%), *pulegone* (4.0%) and *carvone* (1.0%) (Balakrishnan, 2015).

Daun mint (*peppermint*) sangat banyak khasiatnya untuk kesehatan

tubuh. Penggunaan daun mint lebih banyak difungsikan sebagai bahan pengobatan tradisional. Daun mint banyak mengandung minyak astiri yang dapat meringankan kembung, mual, muntah, kram, dan mengandung efek *karminative* yang bekerja diusus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi atau menghilangkan mual muntah (Ira Puspito, 2019).

Penelitian Istiqomah (2017) menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan frekuensi mual muntah antara sebelum dan sesudah perlakuan pemberian seduhan daun *peppermint* pada ibu hamil (Istiqomah dkk, 2017). Hasil penelitian lainnya dari Hodijah (2021) menunjukan rata-rata mual muntah terjadi pada ibu hamil sebelum diberikan intervensi inhalasi *peppermint* adalah 8.90. Angka rata-rata ini menurun menjadi 6.55 setelah diberikan intervensi inhalasi *peppermint*.

Berdasarkan jabaran latar belakang ini, penulis telah melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1 di Puskesmas Pauh Kabar”. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi *peppermint* terhadap penurunan mual muntah pada

ibu hamil trimester 1 di Puskesmas Pauh Kamar.

METODOLOGI

Desain penelitian menggunakan *quasy* eksperiment, dengan desain *one group pretest* dan *posttest*, dengan variabel *dependen* dan *independen* diteliti secara bersamaan. Observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester 1 yang mengalami *emesis gravidarum* di Puskesmas Pauh Kamar. Ibu hamil di wilayah Puskesmas Pauh Kamar yang mengalami *emesis gravidarum* 70 dari 142 ibu hamil. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 15 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Kriteria inklusinya adalah ibu hamil usia kehamilan 6 minggu - 12 minggu. bersedia menggunakan aromaterapi *peppermint*, mengalami *emesis gravidarum*, melaksanakan pengecekan ANC di daerah Puskesmas pauh Kamar, tidak konsumsi intervensi

lain buat mengurangi mual muntah, dan tidak buta huruf atau bisa membaca. Penelitian ini sudah dilakukan di puskesmas pauh kamar pada bulan juli 2023. Instrumen dari penelitian ini adalah kertas lembar observasi, dan aromaterapi *peppermint*. Data primer diperoleh langsung dari hasil pemeriksaan Ibu dengan mual muntah sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Prosedur penelitian meliputi meneteskan 2-3 tetes aromaterapi *peppermint* pada gelas berisi air panas (250 ml) kemudian dihirup dengan jarak 5 cm dari hidung dan setinggi dagu. Lakukan hal ini selama 10 menit. Pengambilan data dilakukan setelah 7 hari pemberian aromaterapi *peppermint*. Pemakaian aromaterapi *peppermint* dilakukan dengan frekuensi 2 kali/hari pada waktu pagi dan sore hari. Analisis Univariat dilakukan terhadap tiap variable dari hasil penelitian. Analisis univariat dalam penelitian ini digunakan untuk melihat penurunan ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual muntah yang disajikan dalam table distribusi frekuensi. Uji statistic menggunakan uji statistik uji *t-independent* yakni membandingkan data sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi *peppermint*, dan diperoleh

mean perbedaan *pretest* dengan *posttest*. Taraf signifikansi 95 % ($\alpha = 0.005$). Pedoman dalam menerima hipotesis yaitu apabila nilai probabilitas (p) < 0.05 maka H_0 ditolak, apabila (p) > 0.05 maka H_0 gagal ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis univariat bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari masing-masing variabel sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Gambaran kejadian mual muntah sebelum (*pretest*) diberikan aromaterapi *peppermint* pada ibu hamil di Puskesmas Pauh Kamar Tahun 2023 dapat terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi frekuensi gambaran mual muntah sebelum diberikan aromaterapi di Puskesmas Pauh Kamar Tahun 2023

Kategori	f	%
Ringan	1	6.67
Sedang	11	73.3
Berat	3	20.03
Jumlah	15	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 15 responden, 1 orang (6.67%) memiliki mual dan muntah ringan, 11 orang (73.3%) mengalami mual muntah sedang, 3 orang (20.03%) mengalami muntah berat. Sementara itu, distribusi frekuensi Gambaran mual dan muntah ibu hamil trimester 1 setelah pemberian aromaterapi *peppermint* di Puskesmas

Pauh Kamar dapat terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi frekuensi gambaran mual muntah sebelum diberikan aromaterapi di Puskesmas Pauh Kamar Tahun 2023

Kategori	f	%
Tidak mual muntah	7	46.67
Ringan	8	53.33
Jumlah	15	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa setelah pemberian aromaterapi *peppermint* pada ibu hamil trimester 1, kejadian mual muntah berkurang yaitu menjadi ringan sebanyak 8 orang (53.3%) dan tidak mengalami mual muntah menjadi 7 orang (46.67%). Pengaruh pemberian aromaterapi *peppermint* terhadap kejadian mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di Puskesmas Pauh Kamar dapat terlihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Pengaruh pemberian aromaterapi *peppermint* terhadap kejadian mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di Puskesmas Pauh Kamar

Dukungan Keluarga	Kepatuhan diet Pasien Diabetes Melitus Tipe II				Total	P Value
	Patuh		Tidak Patuh			
	f	%	f	%	f	%
Baik	17	73.9	6	26.1	21	100
Cukup	6	25.0	2	75.0	8	100
Kurang	8	17.0	39	83.0	36	100
Jumlah	31	39.7	47	60.3	78	100

Berdasarkan Tabel 3, terlihat bahwa hasil uji statistik rata-rata sebelum diberikan aromaterapi *peppermint* (*pretest*) yaitu 15.3 dan

sesudah diberikan aromaterapi menjadi 0.93 dengan $p\text{-value } 0.000 < 0.05$. Hal ini bermakna ada pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester satu di Puskesmas Pauh Kamar Tahun 2023.

Gambaran ibu hamil trimester 1 yang mual dan muntah di Puskesmas Pauh Kamar setelah diberikan intervensi aromaterapi *peppermint* yaitu mengalami penurunan menjadi 3,75. Jumlah responden yang mengalami mual muntah sedang yaitu 8 orang (53.3%). Sementara jumlah responden yang mual tidak mengalami mual dan muntah setelah diberikan aromaterapi *peppermint* ada sekitar 7 orang (46.7%). Tingginya kejadian mual muntah pada ibu hamil trimester satu disebabkan karena perubahan hormonal HCG yang merangsang peningkatan hormon estrogen, progesteron, faktor paritas, faktor usia, faktor pekerjaan, faktor gizi, faktor psikologis, faktor dukungan keluarga dan faktor kegemukan (Rahma, 2016).

Hasil yang sama juga terdapat pada penelitian Ratih dkk (2017) yang menemukan kejadian mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Rengel masih tinggi yaitu sampai 130

orang. Wulandari dkk (2021) mengemukakan bahwa di Indonesia terdapat sekitar 50%-75% ibu hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama atau awal-awal kehamilan. Padahal mual muntah yang terjadi terus menerus dapat menyebabkan dehidrasi. Muntah yang lebih dari sepuluh kali sehari dan terjadi selama 20 minggu terakhir kehamilan ini akan berlanjut menjadi *Hiperemesis Gravidarum* yang menyebabkan tubuh ibu menjadi lemah dan beresiko terhadap kesehatan janin (Siwi, 2017).

Menurut analisa peneliti, responden yang mengalami mual muntah tidak hanya disebabkan oleh perubahan hormon, tapi juga factor lain seperti paritas usia, dan pendidikan. Ibu hamil primipara belum bisa beradaptasi pada hormon-hormon yang timbul selama kehamilan, sehingga belum bisa mengatasi mual muntah. Ibu hamil yang berada dalam rentang usia 20-35 tahun adalah umur reproduksi yang aman dan sehat sehingga dalam rentang usia tersebut frekuensi kehamilan banyak terjadi sehingga potensi kejadian *hyperemesis gravidarum* semakin tinggi juga. Selain itu, umur ibu berpengaruh terhadap perkembangan alat reproduksi perempuan, mual muntah yang terjadi

dibawah usia 20 tahun lebih disebabkan belum matangnya fisik, mental, dan fungsi sosial dari seorang calon ibu, sehingga berdampak pada emosi ibu dan memicu guncangan yang akhirnya zat gizi kurang terpenuhi selama hamil. Hasil penelitian Ibrahim (2019) memperlihatkan bahwa pendidikan dan pengetahuan berpengaruh pada kejadian mual muntah pada ibu hamil di RSUD Syekh Yusuf tahun 2019.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh Andriani (2017) yaitu terjadi penurunan mual muntah menjadi kategori ringan sebanyak 8 orang (53.3%) setelah diberikan aromaterapi *peppermint* pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Melati II Sleman Yogyakarta tahun 2017. Hasil penelitian Yantina dkk (2018), juga menunjukkan pengaruh aromaterapi *peppermint* bagi ibu hamil sangat bermanfaat dan terdapat perbedaan hasil signifikan $p (0.000) < \alpha (0.05)$.

Prevalensi mual muntah yang bisa muncul mulai kehamilan 4 minggu sampai 16 minggu hampir terjadi pada 50-90% wanita hamil di trimester pertama. Mual dan muntah di anggap sebagai sebuah konsekuensi di awal kehamilan yang dapat menimbulkan

dampak pada wanita. Separuh wanita hanya karena mencium bau makanan tertentu akan mengalami mual muntah. Pada primipara mual muntah terjadi 60-80% dan pada multi para 40-60% (Ramadani, 2019). Mual dan muntah seringkali diabaikan oleh ibu hamil tanpa mengetahui efek yang akan ditimbulkan jika tidak segera ditangan, gejala bisa berlangsung seharian (Fitria, 2013).

Aromaterapi dipilih untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama karena ada kandungannya berupa minyak atsiri murni (*essential oil*). Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak essensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik. Minyak atsiri yang dikandungnya disuling dari berbagai bagian tanaman, bunga tumbuhan maupun pohon, masing-masing bagian mengandung sifat terapi yang berlainan. Ketika minyak essensial dihirup, maka molekul akan masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak.

Salah satu aromaterapi yang sering digunakan ialah *peppermint* (*menthe piperita*). *Peppermint* mempunyai khasiat untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil, hal ini

dikarenakan kandungan 50-85% minyak esensial dengan kandungan utama 50% mentol, 19% menton dan antara 0.1-2% *d-pulegone*, suatu hepatotoksin yang telah dikenal, kegunaan minyak esensial oil peppermint yaitu dapat mengatasi diare, sembelit, sakit kepala, mual dan muntah, pencernaan dan sulit membuang gas dalam perut, dan stres (Balkam, 2020).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian aromaterapi *peppermint* terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di Puskesmas Pauh Kamar tahun 2023.

REKOMENDASI

Rekomendasi peneliti terhadap responden yaitu diharapkan pada ibu hamil yang mengalami mual muntah dapat menerapkan pencegahan mual dan muntah berlebihan secara non farmakologi seperti menghirup aromaterapi *peppermint*.

DAFTAR PUSTAKA

Andriani, Widdy, Agnes & Purwati, Yuni. 2017. Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Kejadian Mual dan Muntah Pada

Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta. Jurnal Kebidanan Universitas Aisyiyah Yogyakarta.

Amilia Rizkia, 2018 Efektifitas Aroma Terapi Peppermint Inhalasi Terhadap Mual Dan Muntah Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Yogyakarta. Diakses pada 07 November 2020 jam 08:00 wib.

Balakrishnan, A. (2015). Therapeutic Uses of Peppermint – A Review. Journal of Pharmaceutical Sciences and Research, 7 (7), 474-476.

Balkam, J. (2020). Aromaterapi. Semarang: Dahara Prize. Diakses pada 07 November 2020 jam 11:20 wib

DinKes Sumatera Barat. 2021. Laporan Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat 2018. Sumatera Barat : Dinas Kesehatan Sumatera Barat.

Iskandar Imelda, Efektifitas daum mint terhadap hiperemesis gravidarum di Rumah Sakit Haji Makassar Tahun 2017. Jurnal akademi Kebidanan Yappma Makassar.

Istiqomah SBT, Yani DP, Suyati Pengaruh efektifitas pemberian seduhan daun Peppermint pada ibu hamil terhadap penurunan frekuensi emesis Gravidarum. Jurnal EDUMidwifery, Vol.1, No.2, September 2017.

Kustriyani, Wulandari, & Chandra (2017). Hubungan Tingkat Morning Sickness pada Ibu Primigravida Trimester I dengan Tingkat Kecemasan Suami di

- Kelurahan Wonolopo Kecamatan Mijen Semarang. *MEDISAINS: Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan*, Vol 15 No 1, APRIL 2017.
- Lubis, R., Evita, S., & Siregar, Y. (2019). Pemberian Aromaterapi Minyak Peppermint Secara Inhalasi Berpengaruh Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di PMB Linda Silalahi Pancur Batu Tahun 2019. *COLOSTRUM: Jurnal Kebidanan*, 1(1), 1-10.
- Rahma & Safura. (2016). Asuhan Pada Ibu Hamil Trimester I Dengan Hiperemesis Gravidarum Tingkat I. *Jurnal Bidan "Midwife Journal"* Volume 2 No. 02, Juli 2016.
- Ramadani, I. P., & Ayudia, F. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Jahe (*Zingiber Officinale* Var. *Rubrum*) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Trimester Pertama. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 97. <https://doi.org/10.33757/jik.v3i2.231>
- Ratih, dkk.2017. Aromaterapi Peppermint Untuk Menurunkan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil. Vol. 09, No. 02, Agustus 2017. Lamongan. 07 November 2020 jam 10:20 wib.
- Tamar, M. (2020). Efek Inhalasi Aromaterapi Lemon, Jahe Dan Kombinasi Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. 5.
- Yantina, Susilawati & 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.
- Zuraida E. Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017. *J Menara Ilmu*. 2018;12(4):142–51