

**KAJIAN PENGARUH PEMBERIAN ESSENTIAL OIL PEPPERMINT (MENTHA PIPERITA) UNTUK MENGATASI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS MUJUR, PRAYA TIMUR**

BAIQ YULIA ASTRI

Stikes Yarsi MATARAM, (Mataram) (Indonesia)

Email : yulia.sari@gmail.com

---

**History Article**

---

**Article history:**

Received September 23, 2024

Approved November 28, 2024

---

**Keywords:**

*Nausea, Vomiting, Peppermint Essential Oil, Pregnant Women*

**ABSTRACT**

Pregnancy is a physiological process that occurs in women due to fertilization between male sex cells and female sex cells. During the first trimester of pregnancy, pregnant women often experience nausea and vomiting without a clear cause at the beginning of pregnancy. This study aims to determine the effectiveness of administering peppermint essential oil in treating nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester in the UPTD Mujur Health Center working area, East Praya, Central Lombok Regency. This research uses quantitative methods with a Quasy experimental research design. The population used 36 first trimester pregnant women who were divided into 2 groups, namely the control group was given peppermint essential oil for 7 days while the experimental group was given peppermint essential oil for 3 days. To determine the effectiveness of administering peppermint essential oil to reduce nausea and vomiting in pregnant women, this study used the Wilcoxon statistical test. The research results showed that the majority of pregnant women in the moderate vomiting category were 17 people before administering peppermint essential oil. After administration of peppermint essential oil, mild vomiting decreased in the control group. Meanwhile, 14 people in the experimental group experienced a decrease in vomiting in the moderate category, namely 16 people in the mild category. Based on the results of the analysis regarding the effectiveness of giving peppermint essential oil in treating nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester, it shows a p value of  $0.000 < 0.05$  or in both the control group and the experimental group, meaning that there is effectiveness of giving peppermint essential oil in treating nausea and vomiting in pregnant women. Trimester I

**ABSTRAK**

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang terjadi

---

pada perempuan akibat adanya pembuahan antara sel kelamin laki-laki dan sel kelamin perempuan. Pada masa kehamilan trimester I ibu hamil sering merasakan terjadinya mual muntah tanpa penyebab yang jelas pada awal kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian essential oil peppermint dalam mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil Trimester I di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mujur, Praya Timur, Kabupaten Lombok Tengah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian Quasy eksperiment. Populasi menggunakan 36 orang ibu hamil trimester I yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol diberikan essential oil peppermint selama 7 hari sedangkan kelompok eksperimen diberikan essential oil peppermint selama 3 hari. Untuk mengetahui efektifitas pemberian essential oil peppermint untuk menurunkan mual muntah pada ibu hamil, dalam penelitian ini menggunakan uji statistik wilcoxon. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil dengan kategori muntah sedang sebanyak 17 orang sebelum pemberian essential oil peppermint. Setelah pemberian essential oil peppermint menurun menjadi muntah ringan pada kelompok kontrol. Sedangkan kategori pada kelompok eksperimen didapatkan dengan kategori muntah sedang sebanyak 14 orang setelah pemberian essential oil peppermint mengalami penurun yaitu sebanyak 16 orang dengan kategori ringan. Berdasarkan hasil analisis tentang efektifitas pemberian essential oil peppermint dalam mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil Trimester I menunjukkan  $p$  value  $0,000 < 0,05$  atau baik pada kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen artinya terdapat efektifitas pemberian essential oil peppermint dalam mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil Trimester I

---

© 2024 Jurnal NAKES Lichen Institute

---

\*Corresponding author email: Asri.Yulia@gmail.com

---

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang terjadi pada perempuan akibat adanya pembuahan antara sel kelamin laki-laki dan sel kelamin perempuan (Richard Oliver, Zeithml., 2021). Kehamilan berpengaruh terhadap kenaikan kadar estrogen, progesteron, dan pengeluaran produksi hormon Human Chorionic Gonadotropin (HCG) yang disebabkan keasaman lambung yang memicu munculnya rasa mual muntah. Kejadian mual muntah parah umumnya terjadi pada trimester pertama, rasa mual dan muntah tanpa penyebab yang jelas

termasuk gejala pada awal kehamilan, yang disebut dengan emesis gravidarum (Zuraida 2018).

Di Indonesia tercatat 10% wanita hamil dengan emesis gravidarum (Hardiwayi 2020). Sekitar 50%-75% ibu hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama atau awal-awal kehamilan. Data ibu dengan hiperemesis gravidarum mencapai 14,8% dari seluruh kehamilan. Keluhan mual dan muntah terjadi pada 60-80 % pada primigravida dan 40-60 % multigravida (Sunaeni 2022). Mual muntah yang berlebihan pada kehamilan atau yang disebut hiperemesis gravidarum tidak hanya mengancam kehidupan ibu, namun juga dapat menimbulkan efek samping pada janin seperti abortus, bayi lahir rendah serta kelahiran prematur (Desti and Megasari 2022).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 proporsi ibu hamil yang mengalami mual muntah di wilayah NTB pada wilayah bagian perkotaan tercatat 32,21% dan di bagian pedesaan mencapai 30,50% (Riskesdas NTB 2018) . Berdasarkan data yang diperoleh dari cakupan pelayanan kesehatan pada ibu hamil di NTB pada tahun 2020, diperoleh banyaknya jumlah ibu hamil di wilayah kawasan Lombok Barat mencapai 15.029 jiwa, Lombok Tengah tercatat 21.060 jiwa, Lombok Timur 27.116 jiwa, kota Mataram 9.726 jiwa, Lombok Utara 4.887 jiwa, Sumbawa 9.957 jiwa, Dompu 6339 jiwa, Bima 11.092 jiwa, Sumbawa Besar 3.845 jiwa, Kota bima 3.673 jiwa (Anon n.d.-a).

Berdasarkan data di atas, Lombok Tengah menduduki peringkat kedua setelah Lombok Timur dengan jumlah ibu hamil terbanyak di NTB tercatat sekitar 17.025 jiwa jumlah ibu hamil yang melakukan kunjungan pertama (K1). Terdapat sebagian besar ibu hamil mengalami keluhan selama masa kehamilannya, termasuk mual dan muntah (Energi et al.2021)

Data yang didapatkan dari Pemantauan Wilayah Setempat Kesehatan Ibu Dan Bayi (PWS KIA) Puskesmas Desa Mujur, Kecamatan Praya Timur, Kabupaten Lombok Tengah, tercatat jumlah ibu hamil yang melakukan kunjungan dari bulan September-November sebanyak 692 ibu hamil, sedangkan jumlah sasaran dari 5 polindes yang salah satunya polindes Desa Sukaraja memiliki 94 jumlah sasaran pada ibu hamil (Profile Puskesmas Mujur PWS KIA, 2023).

Mual muntah yang tidak ditangani dengan cepat dan tepat akan berdampak terhadap keadaan ibu dan juga janin. Dampak pada ibu hamil bisa terjadi dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, terus-menerus berpotensi besar mengalami kekurangan cadangan karbohidrat dan lemak dalam tubuh, menyebabkan ibu sangat lemah, muka pucat, dan frekuensi buang air kecil menurun drastis, dapat pula terjadi robekkan kecil pada selaput lendir esophagus dan lambung akibat perdarahan gastrointestinal. Dampak pada janinnya pertumbuhan dan perkembangan janin terganggu karena kekurangan makanan dan oksigen yang menimbulkan kerusakan jaringan dan dapat membahayakan kesehatan dan perkembangan janin yang dikandung, terjadi abortus, bayi berat lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, serta malformasi pada bayi baru lahir. Selain itu, kejadian pertumbuhan janin terhambat (Intrauterine Growth Retardation/IUGR) meningkat pada wanita hamil dengan hyperemesis gravidarum (Ariana 2016)

Aromaterapi essential oil peppermint mengandung minyak atsiri, menthol 50%, menton 10- 30%, mentil asetat 10%, dan derivate monoterpen lain seperti pulegon, piperiton, dan mentafuran. Penggunaan aromaterapi blended Peppermint and ginger oil oleh ibu hamil Trimester I merupakan salah satu cara alternatif untuk menurunkan frekuensi rasa mual karena terbukti penggunaannya mudah, sederhana, efektif, dan tanpa efek samping serta tidak merugikan kondisi ibu dan calon bayi (Sunaeni 2022).

Studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mujur, Kecamatan Praya Timur, Kabupaten Lombok Tengah terhadap ibu hamil yang mengalami mual muntah didapatkan informasi dari 10 ibu hamil yang sedang melakukan kunjungan

ANC. Beberapa informasi terkait dengan mual muntah yang terjadi pada ibu hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mujur salah satunya adalah bagaimana bentuk intervensi yang diberikan oleh tenaga kesehatan di Puskesmas untuk mengatasi mual muntah yang terjadi pada ibu hamil. Rata-rata ibu hamil menyatakan intervensi yang diberikan salah satunya adalah dengan diberikan konseling yang berisi tentang pola makan yang baik yaitu dengan makan dengan porsi lebih sedikit tapi sering, mengurangi makanan berminyak, berlemak dan bersantan, dan 3 dari 10 ibu hamil mengatakan pernah di berikan vitamin B6, dari ke 3 ibu hamil tersebut mengatakan tidak rutin dan lupa meminum vitamin yang sudah diberikan.

## METODE

Populasi merupakan keseluruhan objek/subjek penelitian, sedangkan sampel merupakan sebagian atau wakil yang memiliki karakteristik representasi dari populasi (Amin, Garancang, and Abunawas 2023). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh ibu 01 X1 02 a Xy b 47 hamil Trimester I yang melakukan pemeriksaan kehamilan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mujur. Adapun jumlah sampel akhir yang dibutuhkan untuk penelitian dengan menghitung besar sampel penelitian adalah  $\geq 16$  ibu hamil Trimester I. Sedangkan untuk mengantisipasi angka drop out pada responden maka perlu ditambahkan 10% dari jumlah sampel, yaitu 1,6 yang berarti ditambah 2 ibu hamil Trimester I sebagai responden. Jadi perkiraan jumlah sampel 18 ibu hamil Trimester I menjadi kelompok 3 hari yang diberi aromaterapi peppermint selama 3 hari dan 18 kelompok 7 hari yang diberikan aromaterapi peppermint selama 7 hari. Sehingga total sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 36 ibu hamil Trimester I

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan data primer. Data sekunder diperoleh dari register ibu hamil di Puskesmas Mujur, sedangkan data primer didapat langsung dari ibu hamil menggunakan lembar kuesioner pregnancy unique quantification of emesis and nausea (PUQE) tentang emesis gravidarum dalam kehamilan. Adapun analisis data dalam penelitian ini menggunakan Analisis Univariat dan Bivariat

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik responden berdasarkan usia, jumlah anak, pendidikan dan pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa usia responden sebagian besar berada pada usia 20-35 tahun baik pada kelompok 3 hari maupun kelompok 7 hari yaitu sebanyak 83,3% pada kelompok 3 hari dan 72,2% pada kelompok 7 hari. Usia pada kedua kelompok ini adalah termasuk usia produktif, dimana semakin banyak usia seseorang maka semakin banyak pengalamannya, dan dari pengalaman tersebut dapat menjadikan acuan bagi seseorang untuk berfikir baik dalam 64 hal ini menerima penggunaan terapi essential oil peppermint untuk menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil (Purwanti, 2020). Usia seseorang juga mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga informasi yang diperolehnya semakin baik, (Putra, 2017).

Berdasarkan jumlah anak pada kelompok 3 hari maupun kelompok 7 hari didapatkan sebanyak 9 orang (50,0%) yang memiliki 1 anak, hal ini menunjukkan bahwa Ibu hamil trimester satu yang mengalami keluhan rasa mual lebih banyak pada primigravida dari pada multigravida.

Kefektifan pemberian terapi essential oil peppermint dalam mengatasi mual muntah pada kelompok 7 hari maupun pada kelompok 3 hari tidak terlepas dari tingkat pendidikan. Tingkat pendidikan yang pernah ditempuh oleh responden baik responden pada kelompok 3 hari maupun kelompok 7 hari, dimana diketahui pendidikan terbanyak ditempuh adalah pendidikan SMA sebanyak 10 orang (55,6%) kelompok 3 hari dan 6 orang (33,3%) kelompok 7 hari

2. Proporsi sebelum pemberian Essensial Oil Peppermint Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I selama 3 dan 7 hari

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mual muntah yang dialami ibu hamil trimester I sebelum diberikan terapi pada kelompok 3 hari sebagian besar didapatkan mual muntah dengan kategori sedang sebanyak 14 orang (77,8%), dan pada kelompok 7 hari didapatkan mual muntah responden sebanyak 17 orang (94,4%).

Sebelum pemberian essential oil peppermint pada kelompok 3 hari rata-rata mual muntah adalah 9,28 dengan standar deviasi ( $SD$ )=1,91, dan pada kelompok 7 hari menunjukkan nilai rata-rata sebesar 9,17 dengan ( $SD$ )=1,618. Hasil penelitian ini memaparkan bahwa mual muntah yang dialami oleh ibu hamil trimester I dapat dikategorii mual muntah sedang namun dapat mengganggu kenyamanan ibu hamil dan bayi yang dikandungnya. Untuk mengatasi hal tersebut perlu diatasi dengan cara melakukan aromaterapi.

Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak esensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik (Mohammad Syaikhuddin 2020). Hal ini penting untuk relaksasi, mengurangi rasa sakit dan stress, meningkatkan mekanisme coping dan meningkatkan kebugaran. Terapi dengan minyak esensial dinilai dapat membantu mengurangi bahkan mengatasi gangguan psikologis dan gangguan rasa nyaman seperti cemas, depresi, nyeri dan sebagainya. Aromaterapi yang sering digunakan untuk mengatasi emesis gravidarum adalah peppermint (Sunaeni 2022).

Pemberian aroma terapi essensial oil peppermint efektif terhadap penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I, dimana setelah 7 hari pemberian terapi menggunakan aroma essensial oil peppermint terjadi penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil. Peppermint dapat digunakan sebagai solusi untuk mengatasi mual dan muntah pada kehamilan, karena mengandung aromaterapi dan minyak esensial yang memiliki efek farmakologis. Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak essensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik. Ketika minyak esensial dihirup, maka molekul akan masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagianbagian bagian tubuh yang

mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan.

Selain itu essensial oil peppermint juga mengandung 50% bahan aktif menthol yang berguna sebagai bahan antiseptic dan penyegar mulut serta pelega tenggorokan yang mampu meningkatkan kenyamanan ibu serta melegakan pernafasan dan meningkatkan pasokan oksigen ke paruparu sehingga mampu meningkatkan proses relaksasi tubuh.

3. Proporsi setelah pemberian Essensial Oil Peppermint Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I selama 3 dan 7 hari

setelah pemberian terapi essential oil peppermint dalam mengatasi mual muntah pada kelompok 3 hari didapatkan mual muntah ibu hamil terimester I dengan kategori ringan sebanyak 16 orang (88,9%), sedangkan pada kelompok 7 hari didapatkan mual muntah ibu hamil sebanyak 17 orang (94,4%).

Pemberian terapi Essensial Oil Peppermint selama 3 dan 7 hari terbukti efektif menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I, hal ini dilihat dari nilai rata-rata setelah pemberian Essensial Oil Peppermint mengalami penurunan pada kelompok 3 hari menjadi 4,56 dengan SD = 1,917 dan juga mengalami penurunan mual muntah setelah pemberian Essensial Oil Peppermint pada kelompok 7 hari adalah 5,45 dengan SD = 0,907.

Hasil penelitian ini memaparkan bahwa pemberian Essensial Oil Peppermint dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester I selama 3 dan 7 hari di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mujur, Praya Timur, Kabupaten Lombok Tengah dapat dikatakan efektif. Mual dan muntah terjadi sekitar 60%-70% terutama pada trimester pertama (Yastina and dkk, 2016). Bagi beberapa wanita, gejala dapat berlangsung sepanjang hari atau mungkin tidak terjadi sama sekali pada saat bangun tidur dipagi hari. Mual muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktasi kadar HCG, khususnya karena periode mual muntah gestasional yang paling umum adalah pada 12-16 minggu pertama, yang pada saat itu HCG mencapai kadar tingginya. (Lubis et al., 2019)

4. Analisis efektivitas pemberian essential oil peppermint dalam mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil Trimester I di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mujur, Praya timur, Kabupaten Lombok Tengah

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok 3 hari maupun pada kelompok 7 hari didapatkan nilai p value = 0,000 atau < 0,05 artinya pemberian essential oil peppermint dalam mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil Trimester I di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mujur, Praya Timur, Kabupaten Lombok Tengah dapat dikatakan efektif dimana diketahui bahwa mual muntah yang dialami ibu hamil trimester I sebelum pemberian terapi essential oil peppermint dalam mengatasi mual muntah pada kelompok selama 3 hari didapatkan mual muntah ibu hamil terimester I dengan kategori sedang sebanyak 14 orang (77,8%) kemudian berubah setelah diberikan terapi menjadi kategori ringan sebanyak 16 orang (88,9%). Sedangkan pemberian terapi essential oil peppermint dalam mengatasi mual muntah mengalami perbedaan baik kelompok 3 hari maupun 7 hari dimana kelompok 7 hari menunjukkan positive ranks sebanyak 18 sedangkan ties (0) tidak

ada, sedangkan kelompok 3 hari menunjukkan positive ranks sebanyak 17 sedangkan ties 1 artinya pemberian terapi essential oil peppermint selama 7 hari lebih efektif dibandingkan pemberian terapi essential oil peppermint selama 3 hari untuk mengatasi mual muntah.

Untuk melihat ada perbedaan keefektifan kelompok 3 dan 7 hari dilakukan uji tabulasi silang /crosstable. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $p$  value = 0,716 >0,05 artinya pemberian essential oil peppermint dalam mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil Trimester I tidak memiliki perbedaan pengaruh baik yang diberikan selama 3 hari maupun selama 7 hari.

Hasil penelitian menyebutkan aroma yang dihasilkan dari pemberian terapi essential oil peppermint selama 7 hari lebih banyak memiliki aroma yang lebih lama menyegarkan dibandingkan dengan aroma yang dihasilkan dari pemberian terapi essential oil peppermint selama 3 hari, sehingga yang lebih berpengaruh terhadap mual muntah ibu hamil trimester I yaitu pemberian pemberian terapi essential oil peppermint selama 7 hari.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut::

1. Karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar berada pada usia 20-35 tahun baik pada kelompok 3 hari maupun kelompok 7 hari yaitu sebanyak 83,3% pada kelompok 3 hari dan 72,2% pada kelompok 7 hari, didapatkan jumlah anak paling banyak ditemukan pada kelompok 7 hari sebanyak 9 orang (50,0%). Didapatkan pendidikan terbanyak ditempuh oleh responden adalah pendidikan SMA sebanyak 10 orang (55,6%) pada kelompok 3 hari dan 6 orang (33,3%) pada kelompok 7 hari. Pekerjaan yang didominasi bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 55,6% pada kelompok 3 hari dan 77,8% pada kelompok 7 hari.
2. Mual muntah sebelum pemberian essential oil peppermint dengan kategori sedang sebanyak 77,8% pada kelompok 3 hari dan 94,4% pada kelompok 7 hari.
3. Mual muntah setelah pemberian essential oil peppermint dengan kategori ringan sebanyak 88,9% pada kelompok 3 hari dan 94,4% pada kelompok 7 hari.
4. Pemberian aromaterapi essential oil peppermint dalam mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dapat dikatakan efektif baik pada kelompok 3 hari maupun kelompok 7 hari dengan nilai  $P$  value = 0,000 atau peppermint pada kelompok 3 hari didapatkan dari yang mengalami mual muntah dengan kategori sedang sebanyak 14 orang (77,8%) kemudian mengalami penurunan setelah diberikan terapi essential oil peppermint selama 3 hari menjadi kategori ringan sebanyak 16 orang (88,9%). Sedangkan pada kelompok 7 hari didapatkan mual muntah dengan kategori sedang sebanyak 17 orang (94,4%) dan setelah pemberian essential oil peppermint selama 7 hari mengalami penurunan dengan kategori ringan sebanyak 17 orang (94,4%). Adapun hasil uji antar kelompok pada kelompok 3 hari sebelum pemberian essential oil peppermint nilai rata-rata selisih adalah 3,37 dengan standar deviasi ( $SD$ )=1,83, kemudian terjadi penurunan setelah pemberian essential oil peppermint rata-rata 4,56 dengan ( $SD$ )=1,19 (post-test) dengan nilai  $P$  value 0,000. Sedangkan sebelum pemberian essential oil peppermint pada kelompok 7 hari rata-rata selisih adalah 4,17 dengan standar deviasi ( $SD$ )=1,24, kemudian terjadi penurunan setelah pemberian essential oil peppermint rata-rata 5,00 dengan ( $SD$ )=0,90 (post-test) dengan nilai  $P$  value 0,000

## REFERENCES

- Amin, Nur Fadilah, Sabaruddin Garancang, and Kamaluddin Abunawas. 2023. "Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian." *Jurnal Pilar* 14(1):15–31.
- Anon. n.d.-a. "Cakupan Pelayanan Kesehatan Pada Ibu Hamil, Ibu Bersalin Dan Ibu Nifas Di NTB Tahun 2020 (2)." Anon. n.d.-b. "Inklusi Eksklusi."
- Ariana, Riska. 2016. "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester I Dengan Emesis Gravidarum Di Pmb 'R' Kota Bengkulu." 1–23.
- Aryasih, I. Gusti Ayu Putri Satria, Ni Putu Mirah Yunita Udayani, and Ni Made Risna Sumawati. 2022. "Pemberian Aromaterapi Peppermint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I." *Jurnal Riset Kesehatan Nasional* 6(2):139–45. doi: 10.37294/jrkn.v6i2.367.
- Desti, Jutri, and Miratu Megasari. 2022. "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Mual Muntah Dengan Pemberian Seduhan Jahe Emprit Di Klinik Pratama Afifah Pekanbaru Tahun 2023." *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)* 2:92–99.
- Energi, Kurang, Kronis Kek, Tablet Zat, and Besi Fe. 2021. "Jumlah\_ibu\_hamil Melakukan\_kunjungan\_k1 Melakukan\_kunjungan\_k4 Kurang\_energi\_kronis Mendapat\_table." 20609.
- Findy, Hindratni. 2022. Kecemasan Dan Mual Muntah Trimester I Selama Pandemi. Vol. 32.
- Fitria, Adila, Meti Pa, and Sri Wahyuni. 2022. "Prosiding Kebidanan: Seminar Nasional 'Bidan Tangguh Bidan Maju' | Proceeding Book Seminar Nasional Interaktif Dan Publikasi Ilmiah." Prosiding Kebidanan: Seminar Nasional "Bidan Kuat Bidan Maju" VOL. 1 No. 2.
- Fitriani, dkk., 2023. 2023. Buku Ajar Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid II.
- hardiwayi. 2020. "Data Bumil Emesis." 2022:2019–22.
- Hernandini, Revin Raga, and Machmudah Machmudah. 2023. "Aplikasi Aromaterapi Peppermint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I." *Ners Muda* 4(3):322. doi: 10.26714/nm.v4i3.10884.
- Harahap. Rahmaini Fitri, (2020) Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I
- Jeklin, Andrew. 2016. "Peppermint." (July):1–23
- Septiana, Nisa, Yona Desni Sagita, Linda Puspita, and Riona Sanjaya. 2021. "Pengaruh Pemberian Inhalasi Peppermint Terhadap Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Pmb Neli Kusriyanti Kotabumi Lampung Utara Tahun 2021 the Effect of Giving Peppermint Inhalation on the Intensity of Nausea and Vomiting in Pregnant W." 194–202.
- Sunaeni, Sunaeni. 2022. "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Kejadian Emesis Gravidarum." *Jurnal Kebidanan Sorong* 2(1):1–10. doi: 10.36741/jks.v2i1.163.
- Veri, Nora, Nila Suci Ramadhani, and Alchalidi Alchalidi. 2020. "Efektivitas Peppermint Dan Pomelo Dalam Menurunkan Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil." *Jurnal Kebidanan Malahayati* 6(4):435–41. doi: 10.33024/jkm.v6i4.3005.
- Widyaningrum, Naniek, Dewi Alfisyah Ramadhanty, and Masita Oktasari. 2023. "Efektivitas Pemberian Kombinasi Jahe Dan Buah Tin Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I." *Medical Sains : Jurnal Ilmiah Kefarmasian* 8(2):475–86. doi: 10.37874/ms.v8i2.545.
- Yantina, Yulianti, Susilawati, and Ida Ayu Yuviska. 2016. "Pengaruh Pemberian Essensial Oil Peppermint Terhadap Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Idi Desa Way Harong Timurkecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran Tahun 2016." *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)* 2(4):194–99.
- Yusmaharani, Yusmaharani, Nurmala Nurmala, and Rini Hariani Ratih. 2021. "Pemberian Air Rebusan Daun Mint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I." *Jurnal Kebidanan Malahayati* 7(3):523–27. doi: 10.33024/jkm.v7i3.4437.
- Zuraida, Elsa. 2018. "Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint Terhadap Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017." *Jurnal Menara Lmu* 12(4):142–51.