

Efektivitas Aromaterapi Peppermint Sebagai Terapi Non Farmakologis Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Tongkuno Kabupaten Muna

Yulli Fety^{1*}, Wa Ode Astika², Apriyanti³

^{*1,2,3} Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Mandala Waluya

Alamat: Jend. A.H. Nasution No. G-37, Kelurahan Kambu, Kecamatan Kambu, Kota Kendari, Provinsi Sulawesi Tenggara, Indonesia

Corresponding: fetyyulli@gmail.com

Abstract. *Emesis gravidarum is a condition characterized by excessive nausea and vomiting during pregnancy, which can lead to dehydration, nutritional deficiencies, and weight loss, while also interfering with daily activities. Pregnant women require adequate nutritional intake to support fetal growth and development. However, the occurrence of emesis gravidarum can reduce a mother's nutritional intake, potentially hindering fetal development and endangering health. This study aimed to determine the effectiveness of peppermint aromatherapy in reducing emesis gravidarum among first-trimester pregnant women in the working area of the Tongkuno Community Health Center (Puskesmas), Muna Regency. This study employed a quantitative approach using a pre-experimental method and a one-group pretest-posttest design. The study population consisted of all 41 first-trimester pregnant women experiencing nausea and vomiting at the Tongkuno Community Health Center. Total sampling was used, with the entire population serving as the sample. Data analysis was conducted using a paired-sample t-test to compare data before and after the administration of peppermint aromatherapy, calculating the mean difference between pretest and posttest scores. The results showed that prior to the administration of peppermint aromatherapy, the majority of first-trimester pregnant women experienced moderate to severe emesis gravidarum, as measured by the PUQE-24 questionnaire. Following the peppermint aromatherapy intervention, a reduction in the severity of emesis gravidarum was observed; most respondents experienced a decrease in the frequency and intensity of nausea and vomiting compared to pre-intervention levels. The paired-sample t-test yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference in emesis gravidarum severity levels before and after the administration of peppermint aromatherapy.*

Keywords: *Peppermint Aromatherapy, Non-pharmacological Therapy, Emesis Gravidarum, Pregnant Women*

Abstrak. Emesis gravidarum adalah kondisi mual dan muntah yang berlebihan pada masa kehamilan, yang dapat menyebabkan dehidrasi, kekurangan nutrisi, penurunan berat badan dan mengganggu aktivitas harian. Ibu hamil membutuhkan asupan nutrisi yang cukup untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan janin. Namun, ketika emesis gravidarum terjadi, asupan nutrisi ibu dapat menurun sehingga berpotensi menghambat perkembangan janin dan membahayakan kesehatannya. Tujuan Penelitian ini untuk Mengetahui efektivitas aromaterapi peppermint dengan penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja puskesmas tongkuno kabupaten muna. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-experimental dan menggunakan rancangan one-group pretest-posttest. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah di Puskesmas Tongkuno sebanyak 41 ibu. Total sampling dalam penelitian ini sebanyak 41 ibu, hamil dimana seluruh populasi di jadikan sebagai sampel. Metode analisis menggunakan uji statistik uji paried sampel t-test yakni membandingkan data sebelum dan sesudah seduhan peppermint, dan di peroleh mean perbedaan pretest dan posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebelum diberikan aromaterapi peppermint, sebagian besar ibu hamil trimester I mengalami emesis gravidarum dengan tingkat keparahan sedang hingga berat berdasarkan hasil pengukuran menggunakan kuisioner PUQE-24. Setelah diberikan aromaterapi peppermint selama masa intervensi, terjadi penurunan tingkat keparahan emesis gravidarum, dimana sebagian besar responden mengalami penurunan ferekunsi dan intensitas mual muntah dibandingkan sebelum intervensi. Hasi uji stastistik paired sampel t-test menunjukan nilai p value =0,000 [$p < 0,05$], sehingga terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat emesis gravidarum sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi peppermint.

Kata Kunci: Aromaterapi Peppermint, Terapi Non Farmakologis, Emesis Gravidarum, Ibu hamil

1. LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang menyebabkan berbagai perubahan pada tubuh ibu sebagai bentuk adaptasi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan tersebut terjadi akibat pengaruh hormonal maupun perubahan mekanis selama kehamilan dan dapat menimbulkan berbagai keluhan, terutama pada trimester pertama. Salah satu keluhan yang paling sering dialami ibu hamil adalah mual dan muntah atau emesis gravidarum. Kondisi ini umumnya muncul pada awal kehamilan dan dapat menyebabkan ketidaknyamanan berupa pusing, perut kembung, lemas, serta terganggunya aktivitas sehari-hari. Mual dan muntah pada kehamilan sering dikenal sebagai *morning sickness*, meskipun keluhan tersebut dapat terjadi tidak hanya pada pagi hari, tetapi juga pada siang atau malam hari. Sekitar 50–60% ibu hamil mengalami mual dan muntah, dengan puncak keluhan umumnya terjadi pada usia kehamilan sekitar 9 minggu (Area et al., 2023; Sukarsih et al.)

Emesis gravidarum yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak terhadap kondisi kesehatan ibu dan janin. Mual dan muntah yang berlebihan dapat menyebabkan dehidrasi, kekurangan asupan nutrisi, penurunan berat badan, kelemahan, serta mengganggu aktivitas ibu sehari-hari. Penurunan asupan nutrisi selama kehamilan juga berpotensi memengaruhi pemenuhan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Menurut data yang dikemukakan dalam penelitian sebelumnya, kejadian emesis gravidarum masih ditemukan di berbagai negara dengan prevalensi yang bervariasi. Di Indonesia, kejadian mual dan muntah pada kehamilan juga masih menjadi salah satu keluhan yang banyak dialami ibu, terutama pada trimester pertama. Di Provinsi Sulawesi Tenggara, kasus mual muntah pada ibu hamil menunjukkan angka yang cukup tinggi dan berfluktuasi, yaitu 42,84% pada tahun 2018, meningkat menjadi 57,76% pada tahun 2019, 42,78% pada tahun 2020, 84,91% pada tahun 2021, dan 66,42% pada tahun 2022 (Wahyuni & Rohani, 2024)

Penanganan mual dan muntah pada ibu hamil dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis antara lain menggunakan vitamin B6, vitamin B kompleks, B12, maupun obat antiemetik sesuai indikasi. Namun, penggunaan obat selama kehamilan sering menjadi kekhawatiran bagi sebagian ibu sehingga diperlukan alternatif penatalaksanaan yang aman dan mudah diterapkan. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah aromaterapi peppermint.

Peppermint mengandung senyawa aktif, terutama mentol dan menthone, yang memiliki efek menenangkan dan dapat membantu merelaksasi otot polos pada saluran gastrointestinal. Kandungan tersebut juga memiliki efek antiemetik dan antispasmodik sehingga dapat membantu mengurangi rasa mual, muntah, kembung, dan ketidaknyamanan pada saluran pencernaan. Dengan demikian, aromaterapi peppermint berpotensi menjadi salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama (Sitti Nur Farida, 2025; Rishel et al., 2024).

Efektivitas aromaterapi peppermint dalam mengurangi mual dan muntah telah didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya. Penelitian Usila et al. (2022) menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama menurun dari 10,0 sebelum diberikan intervensi menjadi 8,47 setelah diberikan aromaterapi minyak peppermint, dengan hasil uji statistik menunjukkan $p\text{-value} = 0,011$ ($<0,05$). Penelitian Aryasih et al. (2022) juga menunjukkan adanya penurunan intensitas mual muntah setelah pemberian aromaterapi peppermint, dimana sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami mual muntah kategori sedang (53,3%) dan berat (46,7%), sedangkan setelah intervensi sebagian besar berada pada kategori ringan (43,3%) dan tidak ditemukan lagi responden dengan kategori berat. Hasil uji *paired sample t-test* memperoleh $p\text{-value} = 0,000$, sehingga aromaterapi peppermint dinilai efektif dalam membantu menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

Permasalahan emesis gravidarum juga ditemukan di wilayah kerja Puskesmas Tongkuno Kabupaten Muna. Data Puskesmas Tongkuno menunjukkan jumlah ibu hamil yang mengalami mual dan muntah pada trimester pertama mengalami peningkatan, yaitu sebanyak 34 ibu pada tahun 2023, 36 ibu pada tahun 2024, dan 41 ibu pada tahun 2025. Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara dengan bidan di Puskesmas Tongkuno, penanganan ibu hamil yang mengalami mual dan muntah pada trimester pertama umumnya masih berupa pemberian vitamin B6 dan, apabila keluhan tidak mengalami penurunan, ibu akan mendapatkan obat dari dokter. Selain itu, belum terdapat informasi atau anjuran secara khusus mengenai pemanfaatan terapi nonfarmakologis seperti aromaterapi peppermint sebagai alternatif untuk membantu mengurangi mual dan muntah. Hasil wawancara dengan beberapa ibu hamil juga menunjukkan bahwa sebagian besar belum melakukan upaya khusus untuk mengatasi keluhan tersebut dan sebagian

lainnya hanya mengonsumsi vitamin B6 yang diberikan oleh puskesmas. Kondisi tersebut menunjukkan masih adanya keterbatasan informasi mengenai terapi komplementer yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi emesis gravidarum. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Aromaterapi Peppermint sebagai Terapi Nonfarmakologis untuk Mengurangi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Wilayah Kerja Puskesmas Tongkuno Kabupaten Muna.”

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental* menggunakan rancangan *one-group pretest-posttest* untuk mengetahui perubahan tingkat mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Tongkuno Kabupaten Muna pada Mei 2026. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah sebanyak 41 orang, dan seluruh populasi dijadikan sampel dengan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian terdiri atas kuesioner *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea* (PUQE-24) untuk mengukur tingkat keparahan mual dan muntah dalam 24 jam serta lembar observasi untuk memantau pemberian aromaterapi peppermint selama 7 hari. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) intervensi. Data primer diperoleh secara langsung dari responden melalui pengisian kuesioner dan observasi, sedangkan data sekunder diperoleh dari Puskesmas Tongkuno berupa data jumlah ibu hamil trimester pertama dan data pendukung lainnya. Pengumpulan data dilakukan setelah memperoleh izin penelitian dan persetujuan responden melalui *informed consent*.

Data yang terkumpul selanjutnya diolah melalui tahap *editing*, *coding*, *entry/processing*, dan tabulasi, kemudian dianalisis menggunakan program SPSS. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi masing-masing variabel dalam bentuk frekuensi dan persentase. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat mual dan muntah sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi peppermint. Uji statistik yang digunakan adalah *paired sample t-test* apabila data berdistribusi normal, dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha=0,05$). Hipotesis diterima apabila nilai *p-value* $<0,05$, yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat mual dan muntah sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini memperhatikan prinsip etika penelitian meliputi *informed consent*, anonimitas, dan kerahasiaan data responden. Seluruh informasi

yang diperoleh dari responden dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1) Karakteristik Responden

a) Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Jumlah	Persentase
1	17 – 24 Tahun	17	41.5
2	25 – 30 Tahun	24	58.5
	Jumlah	41	100

Berdasarkan Tabel 1 diatas diketahui bahwa responden yang berusia 17 - 24 Tahun berjumlah 17 orang (41.5%), dan responden yang berusia 25 - 30 Tahun berjumlah 24 orang (58.5%). Dengan demikian responden berusia 25 – 30 Tahun mendominasi penelitian ini.

b) Karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan

No	Usia Kehamilan	Jumlah	Persentase
1	4 Minggu	15	36.6
2	8 Minggu	11	26.8
3	6 Minggu	15	36.6
	Jumlah	41	100

Berdasarkan Data pada tabel 2 diketahui bahwa responden dengan usia kehamilan 4 Minggu sebanyak 15 responden (36.6%), responden dengan usia kehamilan 8 Minggu sebanyak 11 (26.8) dan respondne dengan usia kehamilan 6 Minggu adalah sebanyak 15 responden (36.6%). Dengan demikian, responden usia kehamilan 4 Minggu dan 6 Minggu mendominasi penelitian ini.

c) Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Jumlah	Persentase
1	SD	2	4.9
2	SMP	9	22.0
3	SMA	22	53.7
4	S1	8	19.5
	Jumlah	41	100

Berdasarkan Data pada Tabel 3 dithui bahwa responden dengan pendidikan SD sebanyak 2 orang (4.9%), respondne dengan tingkat pendidikan SMP sebanyak 9 orang (22%), responden dengan tingkat pendidikan SMA sebanyak 22 orang (53.7%)

dan responden dengan tingkat pendidikan S1 sebanyak 8 orang (19.5). Demikian responden dengan tingkat pendidikan SMA mendominasi penelitian ini.

d) Karakteristik responden berdasarkan Pkerjaan

Tabel 4. Karateristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	Jumlah	Persentase
1	Ibu Rumah Tangga	32	78.0
2	PNS	5	12.2
3	Pedagang	4	9.8
	Jumlah	41	100

Berdasaraan data pada tabel 4. diketahui bahwa responden yang bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 32 orang (78%), responden yang bekerja sebagai PNS sebanyak 5 orang (12.2%) dan responden yang bekerja sebagai pedagang sebanyak 4 orang (9.8%). Dengan demikian, responden yang bekerja sebagai ibu rumah tangga mendominasi penelitian ini.

2) Analisis Univariat

a) Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian Mual Muntah Pretest

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian Mual Muntah Pretest

Kejadian Mual Muntah	n	%
Sedang	30	73.2
Berat	11	26.8
Total	41	100

Tabel 5, menunjukan distribusi responden berdasarkan kejadian mual muntah seblum diberikan perlakuan (Pretest) dengan kejadian mual muntah yang sedang sebanyak 30 responden (73.2%) sedangkan kejadian mual muntah berat sebanyak 11 responden (26.8%). Dengan demikian responden kejadian mual muntah yang sedang mendominasi penelitian ini.

b) Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian Mual Muntah Post Test

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian Mual Muntah Post Test

Kejadian Mual Munta	n	%
Tidak Muntah	11	26.8
Muntah Ringan	30	73.2
Total	41	100

Tabel 6, menunjukan responden berdasarkan kejadian mual muntah setelah diberikan perlakuan (Pretest) dengan kejadian mual muntah yang ringan sebanyak 30 responden (73.2%) sedangkan responden yang tidak muntah sama sekali sebanyak 11 responden (26.8%). Dengan demikian responden kejadian mual muntah yang ringan mendominasi penelitian ini

3) Analisis Paired Sample T test

Tabel 7 Hasil uji paired-sample T-test

	Paired Differences					P Value
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		
				Lower	Upper	
Pre - Post Test	6.976	1.994	0.311	6.346	7.605	0.000

Hasil uji diatas menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,00 yang artinya $0,00 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa Terdapat hubungan antara pemberian aromaterapi peppermint dengan penurunan mual muntah pada ibu hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Tongkuno

b. Pembahasan

Hasil analisis paired sample t-test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara skor emesis gravidarum sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi peppermint. Nilai rata-rata skor PUQE sebelum intervensi adalah 11,39, sedangkan setelah intervensi menjadi 4,41. Dengan demikian terjadi penurunan rata-rata sebesar 6,976 poin. Hasil uji statistik menunjukkan nilai t sebesar 22,405 dengan derajat bebas 40 dan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Penurunan rata-rata sebesar 6,976 poin menunjukkan adanya perubahan skor yang cukup besar antara pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Secara klinis berdasarkan kategori PUQE, perubahan tersebut juga terlihat jelas. Sebelum intervensi, 73,2% responden berada pada kategori sedang dan 26,8% berada pada kategori berat. Setelah intervensi, 73,2% responden berada pada kategori ringan dan 26,8% tidak mengalami muntah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi peppermint dalam penelitian ini diikuti oleh penurunan tingkat keparahan emesis gravidarum. Temuan ini sesuai dengan kerangka konsep penelitian yang menempatkan aromaterapi peppermint sebagai variabel independen dan penurunan mual muntah sebagai variabel dependen.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian Usila, Masthura dan Desreza (2022) menunjukkan adanya penurunan intensitas mual dan muntah setelah pemberian aromaterapi minyak peppermint dengan nilai p-value 0,011. Penelitian tersebut menggunakan ibu hamil trimester I dan menunjukkan hasil yang mendukung penggunaan peppermint sebagai terapi komplementer untuk membantu mengurangi mual dan muntah.

Penelitian Aryasih et al. tahun 2022 juga mendukung hasil penelitian ini. Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami mual muntah kategori sedang sebesar

53,3% dan kategori berat sebesar 46,7%. Setelah pemberian aromaterapi peppermint, terjadi perubahan tingkat keparahan, dengan 43,3% responden berada pada kategori ringan dan tidak ditemukan lagi responden dalam kategori berat. Hasil paired sample t-test memperoleh nilai $p = 0,000$, sehingga menunjukkan adanya pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

Peppermint (*Mentha piperita*) mengandung minyak esensial dengan komponen utama berupa mentol dan menton. Kedua senyawa tersebut memiliki sifat antiemetik dan antispasmodik yang dapat membantu mengurangi keluhan mual dan muntah. Kandungan mentol pada peppermint memiliki sifat antispasmodik yang dapat membantu merelaksasikan otot polos saluran pencernaan. Peppermint juga memiliki sifat karminatif yang dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan gastrointestinal seperti kembung dan spasme. Selain itu, aroma peppermint yang khas, segar, dan memberikan sensasi dingin dapat membantu mengalihkan persepsi ibu dari rasa tidak nyaman akibat mual dan muntah.

Keseluruhan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penurunan emesis gravidarum pada penelitian ini terjadi karena aromaterapi peppermint memberikan efek relaksasi melalui aroma yang dihirup serta membantu mengurangi ketidaknyamanan pada saluran pencernaan melalui kandungan mentol dan menton. Efek tersebut dapat membantu mengurangi persepsi mual dan frekuensi muntah pada ibu hamil. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya perubahan kategori emesis gravidarum dari sedang dan berat sebelum intervensi menjadi ringan dan tidak muntah setelah intervensi, serta didukung oleh hasil uji statistik dengan $p = 0,000$. Oleh karena itu, aromaterapi peppermint dapat dipertimbangkan sebagai terapi komplementer nonfarmakologis untuk membantu mengurangi emesis gravidarum.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan aromaterapi peppermint, sebagian besar ibu hamil trimester I mengalami emesis gravidarum dengan tingkat keparahan sedang hingga berat berdasarkan pengukuran menggunakan kuesioner PUQE-24. Setelah diberikan aromaterapi peppermint, terjadi penurunan tingkat keparahan emesis gravidarum yang ditandai dengan berkurangnya frekuensi dan intensitas mual muntah. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat emesis gravidarum sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi peppermint. Dengan demikian, aromaterapi peppermint dapat menjadi salah satu terapi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Tongkuno Kabupaten

Muna. Ibu hamil diharapkan dapat memanfaatkan aromaterapi peppermint sebagai salah satu upaya untuk membantu mengurangi mual muntah selama trimester pertama dengan tetap memperhatikan keamanan penggunaannya.. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah responden yang lebih besar, memperpanjang waktu intervensi, serta membandingkan efektivitas aromaterapi peppermint dengan terapi nonfarmakologis lainnya, seperti pemberian seduhan jahe, sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR REFERENSI

- Adellia, D., Dewi, N. R., & Dewi, T. K. (2024). *Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Morning Sickness Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Iringmulyo Kecamatan Metro Timur Implementation Of Health Education About Morning Sickness In Trimester I Pregnant Women In The Working Area Of I. 4*(September), 360–366.
- Area, W., Uptd, O. F., Purwosari, P., & North, K. E. C. (2023). *3* 1,2,3. 3.
- Aulia, S., Afni, R., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Pekanbaru, H. (2021). *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal) Kompres Air Dingin Sebagai Upaya Mengurangi. 1*, 56–61.
- Di, G., Sakit, R., Dewi, U., & Kota, S. (2023). *Jurnal Pelita Sains Kesehatan. 3*(6), 1–8.
- Dwi, A., & Pamungkas, A. (2025). *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat Manajemen Mual Dan Muntah Pada Primigravida Dengan Hiperemesis Gravidarum. 3*(2).
- Fauziah, N. A., & Sari, D. N. (2022). *Majalah Kesehatan Indonesia Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Emesis Gravidarum Pada Ibu. 3*(1), 13–18. <https://doi.org/10.47679/Makein.202227>
- Ghamarnia, H., Basiri, M., Ghobadi, M., Sumber, T., Air, D., Pertanian, F., & Razi, U. (2023). *Machine Translated By Google Kinerja Tanaman Peppermint (Mentha Piperita L .). 3*(2), 84–95. <https://doi.org/10.22126/Atic.2023.8839.1085>
- Harismayanti, Retni, A., Muhamad, Z., & Katili, S. F. (2025). *Jambura Nurisng Journal. 7*(1), 26–34.
- Hormon, P., Chorionic, H., & Ibu, U. (2021). *Jurnal Tadris Ipa Indonesia. 1*(3), 394–402.
- Ibu, P., Trimester, H., Emesis, I. D., Di, G., Oni, B., & Depok, M. (2023). *No Title. 7*(4), 1123–1130.
- Istiani, E., Sahab, K. I., & Antari, G. Y. (2025). *Morning Sickness Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Batujai. 3*(2), 433–439. <https://doi.org/10.58540/Sambarapkm.V3i2.863>
- Konsumsi, E., Untuk, J., Mual, M., Of, E., Consumption, G., Reduce, T. O., Of, N., In, V., Pregnant, T. I., At, W., & Ii, B. (2023). *Jurnal Ilmiah Permas : Jurnal Ilmiah Stikes Kendal. 13*(Mild), 863–870.
- Luthfatul Latifah, Nina Setiawan, E. D. H. (2017). *Efektifitas Self Management Module Dalam Mengatasi Morning Sickness. 5*(April).
- Mufidati, D., Pertiwi, D., Bidan, P. P., Tinggi, S., Kesehatan, I., Mahakam, M., Muntah, P. M., & Jahe, W. (2024). *Pengaruh Wedang Jahe Dan Peppermint Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Jurnal Media Informatika [Jumin]. 4*(2), 117–120.

- Muntah, M., Ibu, P., & Trimester, H. (2022). *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*. 6(2), 139–145.
- Pramulya, Rindi Mayasari, Endang Handayani, F. (2025). *Midwifery Care For Pregnant Women In The Trimester I With Nausea And Vomiting At Pmb Nurhayati Working Area Of Air*. 4(1).
- Rishel, R. A., Armalini, R., & Amelia, J. (2024). *Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Pauh Kamar The Effect Of Peppermint Aromatherapy On Reducing Nausea And Vomiting In Pregnant Women In The First Trimester At The Pauh Berdasarkan Data Dinas Kesehatan*. 3–6.
- Risma, D. Capriani R. (2022). *Sentri : Jurnal Riset Ilmiah*. 1(1), 17–34.
- Sickness, M., Wilayah, D., & Puskesmas, K. (2024). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Simanjuntak, H., Vivi, Y., Purba, S., Lumbantobing, P., & Pintamas, S. (2023). *No Title*. 15.
- Sitti Nur Farida, S. (2025). *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan, Volume 17 Nomor 1 Januari 2025 Halaman | 58*. 17, 58–66.
- Sriadnyani, N. W., Made, N., Mahayati, D., & Suindri, N. N. (2022). *Karakteristik Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum Di Praktik Mandiri Bidan “ Ps . ”* 10(2).
- Sukarsih, M. R. I., Mudlikah, S., & Rachmawati, A. (2022). *Faktor Tingkat Pendidikan , Usia , Paritas , Status Pekerjaan Dan Riwayat Emesis Gravidarum Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I*. 1(2), 45–53.
- Suliawati, Emi Sutrisminah, Rr Catur Leny Wulandari, A. (2024). *Open Access*. 7(4), 778–786.
- Tahun, T., Putu, N., & Putri, O. (2025). *Gambaran Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Dengan Menggunakan Puqe-24 Skor Di Kelurahan*. 2(3), 61–67.
- Trust, I., Journal, H., Harahap, N. R., Nasution, P., Syari, M., & Pitriana, D. (2022). *Pengaruh Aroma Terapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum*. 5(2), 57–63.
- Usila, D., Masthura, S., & Desreza, N. (2022). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Peppermint (Daun Mint) Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya The Effect Of Peppermint Oil Aromatherapy (Mint Leaves) On Decreasing The Severity Of Nausea And Vomiting Among Pregnant Women In The Working Area Of Krueng Barona Jaya Public Health Center In 2022*. 8(2), 887–897.
- Wahyuni, R., & Rohani, S. (2024). *Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Tm I Di Desa Waluyoajati Tahun 2024*. 14–18