



Pengaruh Aroma Terapi Papperint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Fera Yuli Setiyaningsih^{1)*}, Any Isro'aini²⁾

^{1,2}STIKES Insan Cendekia Medika Jombang– Jl. Kemuning No. 57 A Candimulyo Jombang

*Penulis Korespondensi : email: fera.yuli@stikesicme-jbg.ac.id

Abstrak : Konsepsi atau pembuahan adalah penyatuan sel telur dengan sperma yang kemudian akan berkembang menjadi embrio dan terus berkembang menjadi janin, dan lahirlah bayi. Mual dan muntah pada kehamilan berlebihan atau hiperemesis gravidarum tidak hanya mengancam nyawa ibu hamil, tetapi juga dapat menimbulkan efek samping pada janin seperti abortus, berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, dan malformasi pada bayi baru lahir. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi peppermint pada ibu hamil trimester I. Jenis penelitian ini adalah pre-experimental design dengan Group Pre-test Post-test Designs. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 ibu hamil trimester I. Instrumen yang dapat digunakan antara lain lembar observasi, pedoman observasi (pengamatan), atau lembar checklist. analisis menggunakan SPSS 18. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum responden mendapatkan aromaterapi peppermint, separuhnya mengalami mual dan muntah dengan tingkat mual dan muntah sedang. Setelah responden mendapatkan aromaterapi peppermint, sebagian besar mengalami mual dan muntah dengan tingkat mual dan muntah ringan. Dari analisis data di atas diketahui nilai signifikansi sebesar 0,000 artinya nilai signifikansi <, sehingga dapat diketahui bahwa pemberian aromaterapi peppermint berpengaruh terhadap mual muntah pada ibu hamil pada trimester I. Pemberian aromaterapi peppermint berpengaruh terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai teknik nonfarmakologi yang efektif dalam menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil.

Kata kunci : Aromaterapi Peppermint, Mual Muntah, Kehamilan

Abstrack : Conception or fertilization is the union of an egg cell with a sperm which will then develop into an embryo and continue to develop into a fetus, and a baby is born. Nausea and vomiting in excessive pregnancy or hyperemesis gravidarum not only threaten the life of pregnant women, but can also cause side effects on the fetus such as abortion, low birth weight, premature birth, and malformations in newborns. The purpose of this study was to determine the effect of peppermint aromatherapy on pregnant women in the 1st trimester. This type of research is a pre-experimental design with Group Pre-test Post-test Designs. The sampling technique used was purposive sampling, with the determination of the sample size in the study being 20 first trimester pregnant women. Instruments that can use include observation sheets, observation guides (observations), or checklist sheets. analyze using SPSS 18. The results showed that before the respondents received peppermint aromatherapy, half of them experienced nausea and vomiting with moderate levels of nausea and vomiting. After respondents received peppermint aromatherapy, most of them experienced nausea and vomiting with mild levels of nausea and vomiting. From the analysis of the data above, it's known that the significance value is 0.000, meaning that the significance value is, so it can see that giving peppermint aromatherapy affects nausea and



Pengaruh Aroma Terapi Papperint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Fera Yuli Setiyaningsih^{1)*}, Any Isro'aini²⁾
^{1,2}STIKES Insan Cendekia Medika Jombang

vomiting in pregnant women in the 1st trimester. Giving peppermint aromatherapy affects nausea and vomiting in pregnant women in the 1st trimester. It's hoped that future researchers will be able to conduct further research on non-pharmacological techniques that are effective in reducing the intensity of nausea and vomiting in pregnant women.

Keywords : *Peppermint Aromatherapy, Nausea Vomiting, Pregnancy*

Pendahuluan

Keajaiban kehamilan berawal dari bertemunya sperma dengan sel telur dan terjadilah konsepsi atau pembuahan. Konsepsi atau pembuahan adalah bersatunya sel telur dengan sperma yang selanjutnya akan berkembang menjadi embrio dan terus berkembang menjadi janin, dan lahirlah bayi (Rahmatullah, 2019). Proses Kehamilan adalah proses dimana sel telur bertemu dengan sel sperma hingga terjadi pembuahan. Proses kehamilan (gestasi) berlangsung selama 40 minggu atau 280 hari terhitung dari hari pertama menstruasi terakhir (Syaiful dan Fatmawati, 2019).

Selama kehamilan tubuh membutuhkan adaptasi baik fisik maupun psikologis sehingga tidak jarang ibu akan mengalami ketidaknyamanan dalam perubahan tersebut sehingga perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan. Ketidaknyamanan yang terjadi pada ibu hamil meliputi mual muntah, mengidam, nyeri ulu hati, konstipasi, hemoroid, insomnia, sering buang air kecil, nyeri punggung, bengkak pada kaki sesak nafas, mudah lelah dan lain-lain (Farrer, 2001). Pada masa kehamilan terdapat perubahan fisiologis yang dialami oleh ibu hamil. Ketidaknyamanan trimester pertama yang sering dialami adalah mual muntah, sakit kepala, kelelahan, ngidam, keputihan nocturnal dan gatal-gatal dan kebanyakan masalah tersebut dapat hilang dengan sendirinya (Yuliani et al., 2021).

Dari hasil penelitian Aril (2012) dalam Khasanah 2017 mual muntah terjadi diseluruh dunia dengan angka kejadian yang beragam yaitu 1-3% dari seluruh kehamilan di Indonesia, 0,3% di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Canada, 0,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2,2%, di Pakistan, 1,9% di Turki dan di Amerika Serikat prevalensi mual muntah pada ibu hamil adalah 0,5%-2% (Khasanah, 2017). Diduga 50% sampai 80% ibu hamil mengalami mual muntah. Kira-kira 5% dari ibu hamil membutuhkan penanganan untuk mengganti cairan dan koreksi ketidakseimbangan elektrolit (Supriyanto, 2010). Data penelitian menunjukkan sekitar 80% dari wanita melaporkan gejala mual muntah berlangsung



sepanjang hari dan 1,8% melaporkan gejala mual muntah terjadi di pagi hari (Herrell, 2014).

Mual muntah yang terjadi pada kehamilan disebabkan karena terjadi peningkatan kadar hormone estrogen dan progesterone yang diproduksi oleh Human Chorionic Gonadotropine (HCG) dalam serum dari plasenta. Frekuensi terjadinya morning sickness tidak hanya di pagi hari melainkan bisa siang bahkan malam hari(Aritonang, 2010). Mual muntah terjadi pada 60-80% primi gravida dan 40-60% multi gravida(Prawiroharjo, 2005). Hampir 45% wanitamengalami muntah pada awal kehamilan dan hingga 90% wanita mengalami mual(Salmah & Dkk, 2006). Sebagian besar ibu hamil 70-80% mengalami mual muntah di pagi hari dan sebanyak 1-2% dari semua ibu hamil mengalami mual muntah yang berlebihan(Khasanah, 2017).

Ibu hamil akan sangat membutuhkan gizi yang banyak untuk perkembangan janin yang dikandung, persalinan dan menyusui. Perubahan hormonal dan fisik perempuan yang terjadi selama hamil akan mempengaruhi pola konsumsi makanannya. Nutrisi ibu hamil juga sangatlah penting bagi kesehatan janin dalam kandungan. Ibu hamil yang kekurangan nutrisi dapat mengakibatkanperkembangan janin tidak normal, gizi ibu hamil mempengaruhi pertumbuhan janin(Prawiroharjo, 2005). Mual muntah secara terus menerus akan menimbulkan berbagai komplikasi pada ibu dan janinnya. Kondisi ibu akan kekurangan nutrisi dan cairan sehingga keadaan fisik ibu menjadi lemah dan lelah, mengakibatkan gangguan asam, basa, pneumoni aspirasi, robekan mukosa esophagus, kerusakan hepar dan ginjal. Selain itu pertumbuhan dan perkembangan janin akan terhambat karena nutrisi yang tidak terpenuhi dari ibu(Anasari, 2012).

Mual dan muntah pada kehamilan berlebih atau hiperemesis gravidarum tidak hanya mengancam kehidupan ibu hamil, namun juga dapat menyebabkan efek samping pada janin seperti abortus, bayi lahir rendah, kelahiran prematur, serta malforasi pada bayi baru lahir. Kejadian pertumbuhan janin terhambat (Intrauterine growth retardation/IUGR) meningkat pada wanita hamil dengan hiperemesis gravidarum. Mengatasi mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan non farmakologi yang biasa disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk mengkonsumsi jahe dalam bentuk teh jahe, teknik relaksasi, dan aromaterapi(Runiari, 2010)

Salah satu aromaterapi yang sering digunakan ialah peppermint (mentha piperita).



Pengaruh Aroma Terapi Papperint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Fera Yuli Setyaningsih^{1)*}, Any Isro'aini²⁾

^{1,2}STIKES Insan Cendekia Medika Jombang

Peppermint termasuk dalam marga labiate yang memiliki tingkat keharuman yang sangat tinggi, aroma yang dingin menyegarkan dan bau mentol yang mendalam. Peppermint mengandung khasiat anti kejang dan penyembuhan yang andal untuk kasus mual, salah cerna, susah membuang gas diperut, diare, sembelit, sakit kepala dan pingsan (Zuraida, 2018). 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 (Stea et al., 2014).

Aromaterapi peppermint yang mengandung minyak atsiri menthol memiliki efek karnimatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran pencernaan sehingga mampu mengatasi ataupun menghilangkan mual muntah (Tiran, 2009). Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Aroma Terapi Pappermint terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I".

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah pre eksperimen dengan desain "One Group Pre test Post test Designs". Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian dilakukan pada bulan Juni dengan jumlah sampel 20 ibu hamil trimester I. Instrumen yang dapat digunakan antara lain lembar observasi, panduan pengamatan (observasi) atau lembar checklist.

Pada penelitian ini, sebelum dilakukan intervensi setiap ibu hamil akan dilakukan pre test dengan menanyakan tentang berapa kali mual dan muntah dalam sehari, setelah itu ibu hamil akan diberikan intervensi selama 4 hari. Setelah 4 hari akan dilakukan post test tentang mual dan muntah setelah diberikan aromaterapi peppermint. Analisa data, analisa univariat dan bivariate.

Kriteria Inklusi adalah ibu hamil yang bersedia menjadi responden, ibu hamil trimester pertama dengan keluhan mual dan muntah, tidak menderita alergi terhadap peppermint. Kriteria eksklusi adalah ibu hamil yang tidak bersedia menjadi responden, ibu hamil trimester I tidak ada keluhan mual dan muntah dan ibu hamil yang alergi peppermint.



Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	Prosentase
1	< 20 tahun	4	20
2	20 – 35 tahun	16	80
	Total	20	100

Berdasarkan tabel 1 di atas bisa diketahui bahwa sebagian besar ibu pada saat hamil berusia 20- 35 tahun.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi	Prosentase
1	SMP	3	15
2	SMA	12	60
3	Perguruan Tinggi	5	25
	Total	20	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar pendidikan terakhir ibu hamil adalah SMA.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	Frekuensi	Prosentase
1	IRT	6	30
2	Karyawan Swasta	9	45
3	PNS	5	25
	Total	20	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa hampir setengahnya dari ibu hamil bekerja sebagai karyawan swasta.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Kehamilan

No	Kehamilan	Frekuensi	Prosentase
1	Primigravida	7	35
2	Multigravida	13	65
	Total	20	100

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar responden pernah hamil sebelumnya.



Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Sebelum diberikan Aroma Terapi Pappermint di PMB Lilis Suryawati, S.ST.M.Kes

No	Tingkat Mual dan Muntah	Frekuensi	Prosentase
1	Tidak Mual dan Muntah	0	0
2	Ringan	3	15
3	Sedang	10	50
	Berat	7	35
	Total	20	100

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa sebelum responden mendapatkan aroma terapi peppermint setengahnya mengalami mual muntah dengan tingkat mual dan muntah sedang.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Setelah diberikan Aroma Terapi Pappermint di PMB Lilis Suryawati, S.ST.M.Kes

No	Tingkat Mual dan Muntah	Frekuensi	Prosentase
1	Tidak Mual dan Muntah	2	10
2	Ringan	12	60
3	Sedang	4	20
	Berat	2	10
	Total	20	100

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa setelah responden mendapatkan aroma terapi peppermint sebagian besar mengalami mual muntah dengan tingkat mual dan muntah ringan.

Tabel 7 Analisa Data Menggunakan Wilcoxon

**Setelah Pemberian Aroma Terapi -
Sebelum pemberian aroma terapi**

Z	-3.819 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Dari analisa data diatas di ketahui bahwa nilai signifikansi adalah 0.000 artinya bahwa nilai signifikasinsi $< \alpha$, jadi bisa diketahui bahwa pemberian aroma terapi peppermint mempengaruhi mual muntah pada ibu hamil trimester 1.



Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 20-35 tahun sebanyak 16 orang (80%). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa semakin tua usia seseorang maka, semakin jarang dia akan mengalami mual muntah. Hal ini disebabkan karena yang berusia tua telah mempunyai pengalaman dalam mengatasi mual muntah, sedangkan pada usia muda belum mampu mengatasi mual muntah karena sebagian besar merupakan kehamilan pertama (Putri et al., 2017). Berdasarkan karakteristik pendidikan sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 9 orang (60%). Tingkat pendidikan berhubungan dengan kemampuan menerima informasi kesehatan dari media massa dan petugas kesehatan (Tiran, 2009).

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya ibu hamil adalah bekerja sebagai karyawan swasta 9 orang (45%). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Handayani dan Aiman menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara umur, paritas dan pekerjaan terhadap kejadian hyperemesis gravidarum (Handayani & Aiman, 2018). Ibu yang bekerja memiliki tingkat stress yang lebih tinggi sehingga bisa menyebabkan cemas dan pada akhirnya akan membuat ibu mengalami mual muntah yang berlebihan, kecemasan yang disebabkan oleh beban kerja yang tinggi bisa memicu meningkatnya hormon adrenalin dan norepinefrin pada ibu sehingga akan menimbulkan ketegangan fisik, salah satunya mengalami mual muntah atau bahkan akan memperburuk mual muntah (Lestari et al., 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum ibu hamil diberikan aroma terapi setengahnya mengalami mual muntah tingkat sedang yaitu 10 orang (50 %). Setelah diberikan aroma terapi peppermint sebagian besar ibu hamil mengalami mual muntah tingkat ringan 12 orang (60%). Setelah dilakukan analisa data menggunakan SPSS 18 diperoleh nilai signifikansi 0.000 ($P < 0.005$) yang artinya bahwa pemberian aroma terapi peppermint berpengaruh dalam menurunkan tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester 1.

Penelitian ini didukung oleh Sari, dkk (2015), tentang Pengaruh Aromaterapi Peppermint terhadap Penurunan Mual dan Muntah Akut Pada



Pengaruh Aroma Terapi Papperint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Fera Yuli Setiyaningsih^{1)*}, Any Isro'aini²⁾

^{1,2}STIKES Insan Cendekia Medika Jombang

Pasien yang Menjalani Kemoterapi di SMC RS Telogorejo. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah responden yang mengalami mual dan muntah ringan sebelum diberikan aromaterapi peppermint adalah sebesar 53,3% dan mengalami mual dan muntah sedang sebesar 46,7%. Jumlah responden yang mengalami mual muntah ringan setelah diberikan aromaterapi peppermint terjadi peningkatan dengan persentase 86,7% sedangkan yang mengalami mual muntah sedang terjadi penurunan dengan persentase 13,3%, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yang bermakna pemberian aromaterapi peppermint terhadap penurunan mual dan muntah akut pada pasien yang menjalani kemoterapi di SMC RS Telogorejo ($p = 0,000$) (Lestari et al., 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Yantina (2016) pemberian essential oil peppermint berpengaruh signifikan terhadap mual muntah ibu hamil dengan nilai $p = 0,000$ (Yantina et al., 2016). Penelitian lain menyebutkan bahwa ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual dan muntah diberikan seduhan peppermint mengalami penurunan frekuensi mual dan muntah (Istiqomah et al., 2017). Peppermint memberikan manfaat yang besar terhadap ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual dan muntah, sehingga bisa mengurangi ketidaknyamanan tersebut dan ibu hamil bisa melalui trimester 1 dengan rasa nyaman.

Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak essential yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik. Setiap minyak essential memiliki efek farmakologis yang unik, seperti antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, penenang, dan merangsang adrenal. Ketika minyak essential dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang memengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan (Runiari, 2010).



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 esensial 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, bagian-bagian 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 paru-paru sehingga mampu meningkatkan proses relaksasi tubuh.

Kesimpulan

Frekuensi mual muntah ibu hamil sebelum pemberian aroma terapi peppermint setengahnya mengalami mual muntah sedang. Frekuensi mual muntah ibu hamil trimester I setelah pemberian aroma terapi peppermint sebagian besar mengalami mual muntah ringan. Pemberian aroma terapi peppermint memberikan pengaruh yang signifikan terhadap mual muntah yang terjadi pada ibu hamil

Diharapkan kepada peneliti berikutnya untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang teknik-teknik non farmakologis yang efektif terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil. Diharapkan bidan bisa menggunakan aroma terapi peppermint sebagai terapi untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I.



Daftar Pustaka

- Anasari, T. 2012. *Several Determinan That Caused Theincidence of Hyperemesis Gravidarum in the Rsu Ananda Purwokerto Year 2009-2011*. *Involusi Kebidanan*, 2(4), 60–73.
- Aritonang, E. 2010. *Kebutuhan Gizi Ibu Hamil*. IPB Press.
- Farrer, H. 2001. *Perawatan Maternitas*. EGC.
- Handayani, S., & Aiman, U. 2018. *Analisis Kejadian Hiperemesis Gravidarum (HEG) Berdasarkan Karakteristiknya*. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 9(1).
- Herrell, H. 2014. *Nausea and Vomiting of Pregnancy*. American Academy of Family Physicians.
- Istiqomah, S. B. T., Yani, D. P., & Suyati. 2017. *Pengaruh Efektifitas Pemberian Seduhan Daun Peppermint Pada Ibu Hamil Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum*. *Jurnal Maternity and Neonatal*, 1(2), 103–107. <http://journal.unipdu.ac.id>
- Khasanah, P. N. 2017. *Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas I Cilongok Kabupaten Banyumas*. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. <http://repository.ump.ac.id/>.
- Lestari, W. P., Wulandari, Y., & Mardiyah, S. 2021. *Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Yang Bekerja Di Wilayah Kerja Puskesmas Matesih*. Faculty Of Health Sciences University Of Kusuma Husada Surakarta. http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/2498/1/NASKAH_PUBLIKASI_WINDA_PUJI_S17159.pdf
- Prawiroharjo, S. 2005. *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka.
- Putri, A. D., Haniarti, H., & Usman. 2017. *Efektivitas Pemberian Jahe Hangat dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I*. *Peran Tenaga Kesehatan Dalam Pelaksanaan SDGs*, 99–105.
- Runiari, N. 2010. *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Hiperemesis Gravidarum*. Salemba Medika.
- Salmah, S., & Dkk. 2006. *Asuhan Kebidanan Antenatal*. EGC.



- Stea, S., Beraudi, A., & De Pasquale, D. 2014. *Essential oils for complementary treatment of surgical patients: State of the art*. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2014. <https://doi.org/10.1155/2014/726341>
- Supriyanto, S. 2010. *Faktor Predisposisi Kejadian Emesis Pada Ibu Hamil Trimester I di RB YK WP Tahun 2010*. digilib. unimus. ac.id.
- Syaiful, Y., & Fatmawati, L. 2019. *Asuhan Keperawatan Kehamilan*. Jakad Publishing.
- Tiran, D. 2009. *Mual dan Muntah Kehamilan*. Elsevier GmbH.
- Yantina, Y., Susilawati, & Yuviska, I. A. 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), 194–199. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/593>
- Yuliani, D. R., Saragih, E., Astuti, A., Ani, W. M., Muyassaroh, Y., Nardina, E. A., Dewi, R. K., Sulfanti, S., Ismawati, I., Maharani, O., Isharyanti, S., Faizah, S. N., Miranda, R. F., Aini, F. N., Astuti, E. D., Argaheni, N. B., & Azizah, N. 2021. *Asuhan Kehamiln*. Yayasan Kita Menulis.
- Zuraida, E. 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), 142–151. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/745/664>



Pengaruh Aroma Terapi Papperint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Fera Yuli Setiyaningsih^{1)*}, Any Isro'aini²⁾
^{1,2}STIKES Insan Cendekia Medika Jombang