

**PENERAPAN RELAKSASI AROMATERAPI *PEPPERMINT*  
DALAM MENGURANGI *EMESIS GRAVIDARUM*  
PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1**

<sup>1</sup>Nelly, <sup>2</sup> Tgk. Miftahul Aqna

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh

Email: nellypalawi@gmail.com

**ABSTRAK**

Ibu hamil merupakan seorang wanita yang sedang mengandung yang di mulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. *Emesis gravidarum* merupakan keluhan umum yang terjadi pada kehamilan muda juga merupakan hal yang fisiologis. Terapi non farmakologi pada *emesis gravidarum* dapat di lakukan dengan pemberian aromaterapi *peppermint*. *Peppermint* di ketahui bisa menjadi obat yang aman dan efektif untuk mengobati *emesis gravidarum* pada ibu hamil. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan efektivitas pemberian aromaterapi *peppermint* dalam menurunkan *emesis gravidarum* pada ibu hamil. Metode pengumpulan data yang di gunakan adalah lembar pengkajian, observasi, dan menggunakan alat ukur PUQE (*The Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea*). Penelitian ini dilakukan selama 7 hari dari tgl 21-30 Desember di Gampong Panterik Kecamatan Lueng Bata Kota Banda Aceh. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan *emesis gravidarum* setelah dilakukan penerapan aromaterapi *peppermint* pada kedua subjek , dimana pada subjek 1 dari skor 8 menjadi skor 1 PUQE dan pada subjek 2 dari skor 5 menjadi skor 1 PUQE. Diharapkan ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum* dapat menggunakan penerapan aromaterapi *peppermint* sebagai terapi non farmakologi dalam menurunkan *emesis gravidarum*.

**Kata Kunci :** aromaterapi, *emesis gravidarum*, ibu hamil, *peppermint*

**ABSTRACT**

A pregnant woman is a woman who is carrying a pregnancy, starting from conception until the birth of the fetus. *Emesis gravidarum* is a common complaint during early pregnancy and is also a physiological condition. Non-pharmacological therapy for *emesis gravidarum* can be done by administering *peppermint* aromatherapy. *Peppermint* is known to be a safe and effective treatment for *emesis gravidarum* in pregnant women. The aim of this research is to describe the effectiveness of *peppermint* aromatherapy in alleviating *emesis gravidarum* in pregnant women. The data collection methods used include assessment sheets, observation, and the use of the PUQE (*The Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea*) measurement tool. This study was conducted over 7 days from December 21st to December 30th in Gampong Panterik, Lueng Bata Subdistrict, Banda Aceh City. The results of the study showed a decrease in *emesis gravidarum* after the application of *peppermint* aromatherapy to both subjects. In subject 1, the PUQE score decreased from 8 to 1, and in subject 2, the score decreased from 5 to 1. It is expected that pregnant women experiencing *emesis gravidarum* can use *peppermint* aromatherapy as a non-pharmacological therapy to reduce *emesis gravidarum*.

**Keywords:** aromatherapy, *emesis gravidarum*, pregnant women, *peppermint*

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah keadaan yang diawali dengan bertemunya sel sperma dan ovum kemudian membentuk zigot, dalam proses selanjutnya zigot akan berubah menjadi morula, blastula, grastula yang akan melakukan nidasi pada endometrium. Kemudian hasil konsepsi (janin dan plasenta) akan tumbuh dan berkembang sampai aterm. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin (Sari dan Hindratni, 2022).

*Emesis gravidarum* merupakan gejala paling sering terjadi pada awal kehamilan. Kehamilan mempengaruhi sistem tubuh, baik secara hormonal, fisik, maupun psikologi. *Emesis gravidarum* biasanya timbul sejak usia gestasi 5 minggu, yang dihitung berdasarkan hari pertama haid terakhir (HPHPT), dan mencapai puncak pada usia gestasi 8 hingga 12 minggu serta berakhir pada usia gestasi 16 hingga 18 minggu (Pratami, 2016).

*Emesis gravidarum* apabila tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan gejala yang lebih berat (*intracable*) dan dapat berakibat buruk bagi ibu dan janin. Muntah yang berlebihan dapat mengakibatkan ibu hamil mengalami dehidrasi karena banyaknya cairan yang keluar dan kurangnya pemasukan nutrisi pada saat ibu hamil mengalami muntah.

Sedangkan dampak yang mungkin terjadi pada janin antara lain, yaitu terhambatnya perkembangan janin, *prematuur*, kelainan konginetal, hidrocephalus, bahkan sampai kematian bayi didalam kandungan maupun setelah dilahirkan (Mamuroh dkk, 2021).

Menurut *World Health Organization* tahun 2023 angka kejadian *emesis gravidarum* sedikitnya 15% dari semua wanita hamil. Angka kejadian *emesis gravidarum* di Indonesia yang didapatkan dari 2.203 kehamilan yang dapat diobservasi secara lengkap adalah 543 orang ibu hamil yang terkena *emesis gravidarum*.

Berdasarkan Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, 2023 jumlah ibu hamil sebanyak 5.556 orang. Kota Banda Aceh NVP (*Nausea and Vomiting in Pregnancy*) atau *emesis gravidarum* saat hamil dengan kejadian sebanyak (97,7%) dan *emesis gravidarum* sekitar (2,3%).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian relaksasi aromaterapi *peppermint* dalam menurunkan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester 1 di Gampong Panterik, Kecamatan Lueng Bata, Kota Banda Aceh.

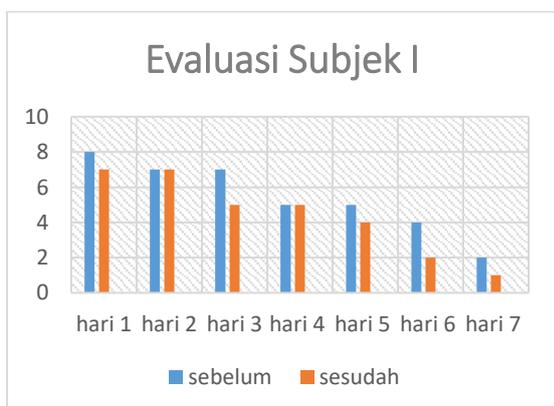
## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Studi kasus (case

study) merupakan suatu strategi penelitian untuk mengembangkan analisis mendalam dengan pokok masalah “apa/apakah”, “bagaimana” atau “mengapa” tentang suatu kasus atau kasus majemuk dari fenomena kontemporer dengan pendekatan/metode penelitian (Yusuf, 2015).

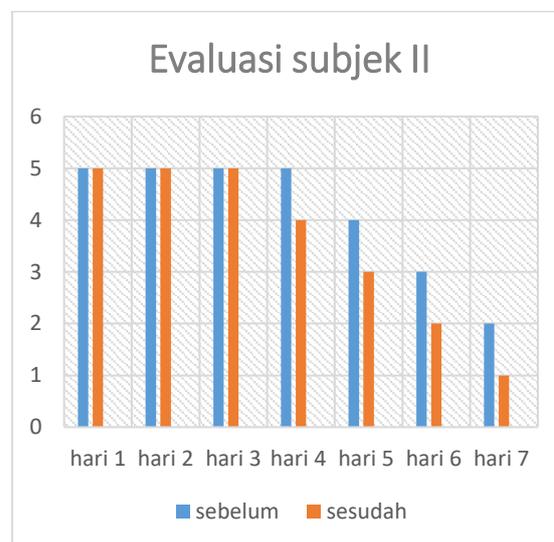
Serta cara anamnesa (pengkajian dengan wawancara langsung dengan pasien atau keluarga), observasi dan pemeriksaan fisik. Studi kasus ini bertujuan dalam mengurangi frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I melalui pemberian aromaterapi *peppermint*.

Pada penelitian ini menggunakan beberapa instrument penelitian seperti lembar pengkajian, SOP, *informed consent*, lembar observasi, lembar pengukuran PUQE, *handscoon*, aromaterapi *peppermint*, air bersih, tissue ,dan botol spray.



**Diagram I:** Hasil penerapan aromaterapi *peppermint* sebelum dan sesudah penerapan pada subjek I

Berdasarkan diagram 4.1 dapat dilihat bahwa terjadi penurunan frekuensi *emesis gravidarum* pada subjek I di mana hari pertama sebelum penerapan aromaterapi *peppermint* frekuensi *emesis gravidarum* skore 8 PUQE, dihari kedua sampai dengan hari ketiga bertahan diskore 7 di karenakan factor aktivitas yang berat yaitu bekerja dari jam 09.00 sampai jam 16.00, dihari ke-4 sampai ke-7 frekuensi *emesis gravidarum* mulai ada penurunan di karenakan Ny.P mulai mengatur jadwal aktivitas, pola istirahat dan juga menjaga factor psikologis dengan menghindari stres dalam bekerja. Hal ini memiliki arti bahwa terjadi penurunan frekuensi *emesis gravidarum* pada Ny.P



**Diagram II:** Hasil penerapan aromaterapi *peppermint* sebelum dan sesudah penerapan pada subjek II

Berdasarkan diagram 4.2 dapat dilihat bahwa terjadi penurunun frekuensi *emesis gravidarum* pada subjek II dimana

hari pertama sebelum penerapan aromaterapi *peppermint* frekuensi *emesis gravidarum* sebanyak 5 kali dalam sehari di hari pertama sampai dengan hari ketiga tidak mengalami penurunan di karenakan Ny. N merupakan ibu rumah tangga yang setiap harinya memasak makanan yang memicu ibu untuk nausea bahkan emesis, di hari ke 4 sampai dengan hari ke 7 mulai ada penurunakan di karenakan Ny. N mulai menjaga pola istirahatnya dan juga mengurangi aktivitas fisik yang berat, sesudah penerapan selama 7 hari frekuensi *emesis gravidarum* sebanyak 1 kali dalam sehari. Hal ini memiliki arti bahwa terjadi penurunan frekuensi *emesis gravidarum* pada Ny.N

## PEMBAHASAN

Hasil penerapan pemberian aromaterapi *peppermint* untuk menurunkan frekuensi *emesis gravidarum* pada subjek yang menderita *emesis gravidarum* di peroleh hasil adanya perubahan atau penurunan dalam frekuensi *emesis gravidarum*

Pada Subjek I setelah di lakukan pengkajian *emesis gravidarum* sebelum melakukan tindakan penerapan aromaterapi *peppermint* di dapatkan *emesis gravidarum* yang di rasakan ketika pagi hari selama 5-6 menit dengan skore 8 PUQE, setelah di lakukan penerapan

aromaterapi *peppermint* selama 7 hari berturut turut, pada hasil evaluasi didapatkan terjadinya penurunan frekuensi *emesis gravidarum* selama 7 hari penerapan dengan frekuensi yang menurun ditandai dengan berada pada skore 1.

Pada subjek II setelah di lakukan pengkajian *emesis gravidarum* sebelum melakukan tindakan penerapan aromaterapi *peppermint* di dapatkan *emesis gravidarum* yang di rasakan ketika pagi hari setelah mandi ataupun makan dengan skore 5 PUQE, penerepan pemberian aromaterapi *peppermint* selama 7 hari, didapatkan hasil frekuensi *emesis gravidarum* menurun, dan setiap proses mengalami kemajuan yang sangat baik, tampak pada diagram subjek II terdapat perubahan yang terjadi pada hari ke 4 sampai dengan hari ke 7 akhir penerapan di lakukan.

Faktor pertama yang mendukung keberhasilan penerapan aromaterapi *peppermint* adalah dukungan keluarga Berdasarkan dukungan keluarga juga mempengaruhi faktor keberhasilan terapi, hal ini di dapatkan pada saat penelitian subjek I mengatakan keluarganya sangat mendukung dirinya pada saat penerapan aromaterapi *peppermint* ini. Bentuk dukungan seperti menjaga pola makan subjek, selalu mengingatkan untuk menghindari makanan berminyak dan

berbau tajam. Subjek II juga mendapatkan dukungan yang besar dari keluarganya, keluarga memahami kondisi Ny. N yang sedang di fase hamil trimester 1 dan mengalami *emesis gravidarum* dari kehamilan anak pertamanya sehingga suami Ny.N selalu membantu dalam pembersihan rumah, menjaga pola makan Ny. N dan suami Ny.N membantu dalam memasak agar Ny.N dapat istirahat yang cukup juga dapat menghindari makanan yang berminyak atau berbau amis agar penerapan aromaterapi *peppermint* dapat mengurangi *emesis gravidarum*

Menurut asumsi peneliti tingkat dukungan keluarga dan motivasi berupa dukungan emosional dapat mengurangi cemas pada penderita sehingga dapat meningkatkan semangat subjek untuk menjalankan terapi yang di berikan oleh peneliti. Kehamilan juga membawa perubahan tubuh yang signifikan, seperti masalah kesehatan tertentu termasuk *emesis gravidarum*, mudah kelelahan, bahkan kesulitan tidur, kehadiran keluarga dapat membantu tugas sehari-hari, seperti memasak atau merawat anak, bisa mengurangi beban fisik ibu hamil

Hal ini didukung oleh pernyataan Mila (2019). Dukungan keluarga pada ibu hamil bukan hanya dari suami tapi juga dari orang tua, dan saudara. Perilaku ibu selama hamil akan mempengaruhi kehamilannya.

Banyak hal yang di rasakan ibu hamil salah satunya adalah *mood swing* sehingga suami atau anggota keluarganya sangat penting berperan dalam fase kehamilan ibu

Faktor kedua yang mendukung keberhasilan terapi adalah intensitas pemberian terapi. Intensitas pemberian aromaterapi *peppermint* merupakan proses yang dilakukan secara berulang dan lebih dari satu kali, dengan frekuensi *emesis gravidarum* menurun seiring berjalanya waktu. Hal ini di dapatkan pada kedua subjek terapi yang diberikan secara rutin dan terjadwal selama 7 hari berturut-turut secara konsisten terbukti dapat menurunkan frekuensi *emesis gravidarum* dan juga dapat menenangkan ibu hamil

Menurut asumsi peneliti intensitas pemberian penerapan aromaterapi *peppermint* yang di lakukan secara rutin dapat menurunkan frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester 1. Karena *peppermint* telah lama di kenal memberi efek *karminatif* dan antispasmodik, yang secara khusus bekerja di otot halus saluran *gastrointestinal* dan saluran empedu, selain itu *peppermint* juga mengandung aromaterapi dan minyak essential yang memiliki efek farmakologis

Hal ini juga di buktikan oleh penelitian Wungouw dan Hamel (2018), intensitas pemberian aromaterapi *peppermint* merupakan kegiatan yang

berulang-ulang dan lebih dari satu kali dengan frekuensi yang semakin lama semakin menurun. Sebuah tindakan atau proses yang dilakukan secara rutin dalam pemberian terapi akan lebih efektif.

Faktor ketiga yang mendukung keberhasilan terapi adalah patuh atau benar dalam memberikan penerapan aromaterapi *peppermint* dalam menurunkan frekuensi *emesis gravidarum*, di dapatkan hasil yang signifikan yaitu pada kedua subjek. Kedua subjek selalu menerapkan terapi yang di berikan oleh peneliti dalam melakukan intervensi selama 7 hari pada pagi hari. Hasil yang di dapatkan pada kedua subjek mengalami penurunan frekuensi *emesis gravidarum* dengan hasil yang baik

Menurut asumsi peneliti, patuh atau benar dalam pemberian penerapan aromaterapi *peppermint* sangat berpengaruh pada ibu hamil. Pada hasil yang didapatkan kedua subjek mengalami perubahan penurunan nilai frekuensi aromaterapi *peppermint* karena pasien dapat mematuhi aturan pemberian terapi yang di berikan oleh peneliti

Hal ini di buktikan dengan penelitian Kanander (2019), pemberian penerapan aromaterapi *peppermint* dengan benar dan sesuai petunjuk yang di berikan dapat menurunkan frekuensi *emesis gravidarum* setelah di lakukan pemberian terapi.

Adapun faktor yang memengaruhi terjadinya produksinya *emesis gravidarum* pada ibu hamil antara lain perubahan hormon, sensitifitas terhadap bau dan rasa yang tajam, dan faktor psikologis

Perubahan hormon merupakan factor utama yang mempengaruhi *emesis gravidarum*. Kedua subjek dalam penelitian ini mengalami peningkatan hormon kehamilan yaitu hormon *estrogen* dan *progesterone*, oleh karena itu aromaterapi *peppermint* dapat membantu dalam menurunkan frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil

Menurut asumsi peneliti hormon sangat memengaruhi ibu hamil, pada masa kehamilan ibu hamil akan mengalami peningkatan hormon yaitu hormon *estrogen* dan hormon *progesterone* yang dimana perubahan hormon ini dapat memicu ibu hamil *emesis gravidarum*, perubahan nafsu makan, mudah Lelah, sering buang air kecil dan perubahan suasana hati

Hal ini di buktikan berdasarkan hasil penelitian Atiqah, (2020). Banyak gejala dan keluhan yang terjadi sebagai akibat dari adaptasi perubahan hormon kehamilan. Perubahan hormon yang paling berkontribusi terhadap gejala kehamilan adalah peningkatan kadar *estrogen* dan *human chorionic gonadotropin* yang menyebabkan *emesis gravidarum*, kantuk

bahkan lemas, selain itu ibu juga akan merasa lebih lelah dari biasanya selama trimester 1 hal ini disebabkan oleh meningkatnya kadar hormon *progesteron*

Pada penelitian ini di dapatkan bahwa subjek 1 dan 2 mengatakan pada saat mencium masakan yang berbau tajam atau berminyak meningkatkan rasa ingin muntah yang kuat, bahkan ketika menggunakan minyak wangi membuat ibu merasa asam pada bagian mulut di karenakan adanya perubahan biologis dan hormonal pada ibu hamil

Menurut asumsi peneliti selain hormon faktor sensitifitas terhadap bau dan rasa yang tajam juga memengaruhi terjadi *emesis gravidarum*. Ibu hamil pada fase trimester 1 akan merasakan sensitifitas pada indra penciuman beberapa bau yang sebelumnya tidak masalah bisa memicu *nausea* atau *emesis*, seperti bau makanan, parfum, rokok, atau bau bahan kimia.

Bedasarkan pernyataan (*Continuous Education and Scientific Research Association*) CESRA (2017). Menjelaskan bahwa penurunan dan peningkatan indra penciuman dapat terjadi selama kehamilan. Bau yang meningkat lebih sering terjadi di bandingkan berkurangnya sensitivitas, dan faktor ini akan memicu *emesis gravidarum*

Hal ini di buktikan oleh hasil penelitian Agustin (2024). Mengatakan bahwa bau dan rasa yang tajam dapat

menyebabkan *nausea* dan *emesis* pada ibu hamil karena beberapa faktor biologis yang terkait dengan perubahan hormonal dan peningkatan sensitivitas indera selama kehamilan.

Faktor psikologis dapat memperburuk *emesis gravidarum* pada ibu hamil seperti stress, kecemasan dan kelelahan, di dapatkan bahwa subjek I yang bekerja dari jam 09.00 sampai jam 16.00 yang dapat memicu stress dalam bekerja, sedangkan subjek II yang bekerja sebagai ibu rumah tangga dimana setiap harinya harus memasak, berberes sehingga memicu emosi yang berubah-ubah dan juga kelelahan

Menurut asumsi peneliti faktor psikologis dapat memperburuk *emesis gravidarum* pada ibu hamil seperti stress, kelelahan, dan kecemasan pada penelitian ini peneliti di dapatkan bahwa subjek I masih aktif bekerja kantoran sedangkan subjek ke II ibu rumah tangga yang juga mengurus anak pertama berumur 6 tahun dan memasak setiap harinya, sehingga kedua subjek tidak cukup waktu untuk istirahat.

Hal ini di dukung oleh pernyataan Febriati (2021). Selama kehamilan akan terjadi perubahan hormon *esterogen* dan *progesterone*. Emosi yang labil pada ibu hamil terjadi akibat perubahan hormonal, terkadang apa yang ibu hamil bisa terima

saat ini, dapat berubah pada keesokan harinya dan keadaan emosi yang labil juga memunculkan cemas dan khawatir pada ibu hamil.

## KESIMPULAN

Berdasarkan paparan fokus studi dan pembahasan tentang *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester 1, dapat disimpulkan bahwa aromaterapi *peppermint* dapat menunjukkan perubahan, yaitu pada subjek I frekuensi mual 8 kali dalam sehari berkurang menjadi 0 kali dalam sehari, dan pada subjek II mual muntah menurun dari 5 kali hingga menjadi 1 kali dalam sehari hal ini menunjukkan adanya penurunan frekuensi mual muntah pada kedua subjek. Hal ini juga dapat dipengaruhi faktor kepatuhan dan keteraturan yang menjadi salah satu faktor kepatuhan dan keteraturan yang menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi dalam terjadinya penurunan frekuensi mual muntah, selain adanya faktor pendukung yang mempengaruhi frekuensi mual muntah, ada juga faktor yang mempengaruhi penurunan frekuensi mual muntah yaitu faktor usia serta pengaruh hormon HCG yang tinggi dan mendominasi ketika mual terjadi.

## SARAN

Berdasarkan Analisa dan kesimpulan penelitian, maka dalam bab ini peneliti akan menyampaikan beberapa saran diantaranya:

1. Bagi ibu hamil  
Ibu hamil dapat melakukan penerapan aromaterapi *peppermint* secara mandiri dan rutin, untuk hasil yang optimal aromaterapi *peppermint* dihirup satu hari sekali dengan durasi 10 menit.
2. Bagi Ilmu pengembangan dan teknologi dan keperawatan  
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan model-model penerapan terapi serta menambah ilmu dan referensi khususnya dalam penerapan aromaterapi *peppermint* dalam menangani *emesis gravidarum* pada ibu hamil di trimester I.
3. Peneliti Selanjutnya  
Peneliti dapat meningkatkan penerapan aromaterapi *peppermint* dengan baik dan sesuai untuk mendapatkan hasil yang signifikan khususnya pada ibu hamil dengan *emesis gravidarum*.
4. Institusi Akper Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh  
Kepada pihak Pendidikan diharapkan agar memperkenalkan aromaterapi *peppermint* pada saat pembelajaran agar mahasiswa mampu menguasai metode terapi yang akan diberikan pada saat

melakukan penelitian dan menambahkan buku-buku referensi tentang penerapan aromaterapi *peppermint*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abramowitz, A., Miller, E. S., & Wisner, K. L. (2017). Pilihan pengobatan untuk *hiperemesis gravidarum*. *Arsip Kesehatan Mental Wanita*, 20(3), 363-372.
- 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*
- Atiqoh, R. N. (2020). *Kupas Tuntas Hiperemesis gravidarum (Mual Muntah Berlebih Dalam Kehamilan)*. Jakarta Barat: One Peach Media.
- Dainty Materniti, D. Y. (2016). *Continuous Education and Scientific Research Association CESRA* (2017). *Cochrane Database Syst Rev* 2013;10:CD007468
- Dinkes, Provinsi Aceh. (2020) Data profil (mual muntah) ibu hamil Aceh: Dinas Kesehatan
- Fitriani, A. I. F. (2022). Edukasi Tentang Pentingnya Pemeriksaan Antenatal Care (Anc) Pada Ibu Hamil. *JCS*, 4(3).
- Gupitasari at al. Pedoman Penggunaan Essential Oil *Peppermint* Pada *Hiperemesis gravidarum* Dengan Menggunakan Media Buku Saku. *J Chem Inf Model*. Published online 2020 points. *Healthc*. 2021;9(11):1-8. doi:10.3390/healthcare9111553
- Hodijah H, Febriyanti H, Sanjaya R. Pengaruh Inhalasi *Peppermint* dengan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *J Res Soc Sci Humanit*. Published online 2021. doi:10.47679
- Indriyani, 2014. "Masalah Prilaku Tumbuh Kembang Pada Ibu Hamil". *Journal on Education*
- Katarina, K. C. (2019). Asuhan Kebidanan Berkelanjutan Pada Ny. Y.S Di Puskesmas Pasir Panjang Kota Kupang Periode 18 Februari Sampai Dengan 18 Mei 2019
- Maesaroh, S., dan Putri, M. (2019). Inhalasi Aromaterapi Lemon Menurunkan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 12(1), 30-35.
- Mamuroh, L., dan Sukmawati, F. N. (2021). Efektivitas Aromaterapi Dalam Mengurangi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I: Literature Review. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health: Vol, 4(4)*, 293.
- Nasution, D. R. P., Dachi, R. A., Pane, M., Ginting, D., Nababan, D., Bangun, H. A., & Warouw, S. P. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Ibu Hamil Dalam Melakukan Kunjungan Antenatal Care di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Botung Kabupaten Padang Lawas Tahun 2023.
- RI, Kemenkes. Profil Kesehatan Indonesia (2023). Jakarta : Kementerian Kesehatan RI
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., dan Arfiana, A. (2019). Studi fenomenologi kejadian *hiperemesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan*

- Sari, E. D. (2022) Perbedaan Efektivitas Pemberian *Essensial Oil Peppermint* dan Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017. XII(4), 142–151.
- Sasela, W. S. (2019). Asuhan Kebidanan Dengan *Emesis gravidarum*. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*
- S. Mila. (2019). "Hubungan dukungan keluarga" *Jurnal Kesehatan ANC* pada ibu hamil trimester I
- Susanto, V.A dan Fitriana Y. 2019. Asuhan Kebidanan pada Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Tarwonto dan Wartonah, 2015. Kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan
- Usila D, Masthura S, Desreza N. 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 V. 2022;8(2):887-897.
- WHO, (2023). Angka kejadian *emesis gravidarum*, *World Health Organization: 2023*
- Wiknjosastro, H., & Prawirohardjo, P. D. D. S. (2017). Ilmu kandungan edisi ketiga. *Jakarta: PT Bina Pustaka Prawirohardjo.*
- Yusmaharani, Y., Nurmaliza, N., & Ratih, R. H. Pemberian Air Rebusan Daun Mint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), 523–527.
- Zaen, N. L., dan Ramadani, D. (2019). Pengaruh Pijat Akupresur terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaramai Medan Tahun 2019.