



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 7060-7069

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon dan Peppermint Terhadap Penurunan Intensitas Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Pulo Ampel Tahun 2024

Mahduroh^{1✉}, Irma Jayatmi², Hidayani³

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: bundaduroh@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Latar Belakang: mual muntah yang terjadi pada kehamilan bisa menurunkan cairan elektrolit didalam tubuh ibu, sehingga terjadi hemokonsentrasi yang dapat memperlambat peredaran darah, nafsu makan menurun yang mempengaruhi tumbuh kembang janin, gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, dan penurunan berat badan. Untuk itu perlu adanya terapi yang dapat membantu untuk menurunkan mual muntah pada ibu hamil. Tujuan: untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon dan Peppermint terhadap Penurunan Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Puskesmas Pulo Ampel Tahun 2024. Metode: penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Kegiatan ini di laksanakan pada ibu hamil trimester 1 yang mengalami emesis gravidarum. Pada penelitian ini sampel sebanyak 2 orang dimana 1 sampel menggunakan intervensi pemberian aromaterapi lemon dan 1 sampel dengan terapi peppermint. Penelitian dilakukan di Puskesmas Pulo Ampel dan dilakukan pada bulan April tahun 2024. Hasil: kedua responden mengalami penurunan derajat emesis, dimana penurunan optimal dirasakan oleh responden 2 (intervensi aromaterapi peppermint) dengan skor perhitungan derajat emesis dengan kuesioner PUQE pada kunjungan awal 12 menjadi 5 pada kunjungan evaluasi, sedangkan pada responden 1 (intervensi aromaterapi lemon) dari skor 10 menjadi 6. Kesimpulan: aromaterapi peppermint terbukti lebih efektif dalam menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Pulo Ampel tahun 2024. Saran: diharapkan ibu hamil dapat menerapkan edukasi yang disampaikan bidan terkait penerapan metode komplementer mengenai penanganan mual muntah selama masa kehamilan, sehingga kejadian mual muntah dapat diatasi secara cepat dan tepat.

Kata Kunci: *Mual, Muntah, Kehamilan, Lemon, Peppermint*

Abstract

Background: nausea and vomiting that occurs during pregnancy can decrease electrolyte fluids in the mother's body, resulting in hemoconcentration which can slow blood circulation, decreased appetite which affects fetal growth and development, nutritional disorders, dehydration, weakness, and weight loss. For this reason, there is a need for therapy that can help reduce nausea and vomiting in pregnant women. Objective: to determine the effect of giving lemon and peppermint aromatherapy on reducing the intensity of nausea and vomiting in first trimester pregnant women at the Pulo Ampel Community Health Center in 2024. Method: this research uses qualitative methods with a case study approach. This activity is carried out for pregnant women in the first trimester who experience emesis gravidarum. In this study, the sample consisted of 2 people, 1 sample using lemon aromatherapy intervention and 1 sample using peppermint therapy. The research was conducted at the Pulo Ampel Community Health Center and carried out in April 2024. Results: both respondents experienced a decrease in the degree of emesis, where the optimal reduction was felt by respondent 2 (peppermint aromatherapy intervention) with a score calculated for the degree of emesis using the PUQE questionnaire at the initial visit from 12 to 5 in evaluation visit, while for respondent 1 (lemon aromatherapy intervention) the score was from 10 to 6. Conclusion: peppermint aromatherapy has proven to be more effective in reducing the intensity of nausea and vomiting in first trimester pregnant women at the Pulo Ampel Community Health Center in 2024. Suggestion: it is hoped that pregnant women can apply the education provided by midwives regarding the application of complementary methods regarding the treatment of nausea and vomiting during pregnancy, so that the incidence nausea and vomiting can be treated quickly and precisely.

Keywords: *Nausea, Vomiting, Pregnancy, Lemon, Peppermint*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang terjadi pada semua wanita. Kehamilan adalah proses penyatuan spermatozoa dan ovum dan di lanjutkan dengan implantasi. Kehamilan terbagi dalam tiga trimester, dimana Trimester I berlangsung dalam 12 minggu, trimester II 15 minggu dan trimester III 13 minggu. Banyak perubahan fisik, psikis dan hormonal pada tubuh ibu. Hal tersebut menimbulkan banyak keluhan, salah satunya adalah mual muntah yang biasa terjadi pada awal kehamilan (Prawirohardjo, 2014).

Mual muntah merupakan salah satu ketidaknyamanan yang di alami oleh ibu hamil pada trimester pertama yang terjadi hampir 50 % ibu hamil. biasanya ibu hamil akan mengalami mual muntah pada pagi hari. Itu dapat terjadi karena saat pagi hari lambung dalam keadaan kosong. Selain itu mual dan muntah terjadi karena perubahan pada hormone, factor emosional, adaptasi, psikologis, kelebihan asam lambung, factor neurologis dan factor peristaltic melambat (Prawirohardjo, 2014).

Mual muntah yang terjadi pada kehamilan yang disebabkan karena terjadi peningkatan kadar hormone estrogen dan progesterone yang di produksi oleh *Human Chorionic Gonadotropine* (HCG) dalam serum dalam dari plasenta. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% pada multigravida perubahan hormone pada setiap perempuan hamil responnya akan berbeda, sehingga tidak semua mengalami mual muntah pada kehamilan. Secara psikologis, mual dan muntah selama kehamilan mempengaruhi lebih dari 80 % wanita hamil serta menimbulkan efek yang signifikan terhadap *quality of life* diantaranya menurunnya cairan elektrolit didalam tubuh ibu, sehingga terjadi hemokonsentrasi yang dapat memperlambat peredaran darah, nafsu makan menurun yang mempengaruhi tumbuh kembang janin gangguan nutrisi, dehidrasi kelemahan, dan penurunan berat badan. Sebagian ibu hamil merasakan mual dan muntah merupakan hal biasa terjadi selama kehamilan. Sebagian lagi merasakan sesuatu yang tidak nyaman dan mengganggu aktivitas (Prawirohardjo, 2014).

Mual dan muntah pada ibu trimester pertama di masyarakat masih terjadi dan cara penanggulangan sebagian masih menggunakan terapi farmakologis atau di diamkan saja. Emesis gravidarum ini menyebabkan penurunan nafsu makan sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalium dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh. Rasa mual pada awal kehamilan dapat dikurangi dengan menggunakan terapi komplementer antara lain dengan tanaman herbal atau tradisional yang bisa dilakukan dan mudah di dapatkan seperti daun peppermint, lemon, jahe, salak (Puspito, 2012).

Pemberian aromaterapi lemon untuk menurunkan mual dan muntah pada kehamilan trimester pertama aromaterapi lemon mengandung *limonene, citral, linalyl, linalool, dan terpineol* yang dapat menstabilkan system syaraf dan memberikan efek menenangkan hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maternity (2016), Kustriyanti (2018), dan Rofiah (2019) Aromaterapi lemon bekerja melalui indera penciuman dimana bau akan dihantarkan oleh hidung ke sistem limbik dan sampai ke hipotalamus. Bau yang menimbulkan rasa tenang akan merangsang daerah di otak yang disebut nucleus rafe dimana akan memproduksi serotonin yang berfungsi dalam menurunkan mual dan muntah.

Aromaterapi peppermint (*metha piperita*) memiliki tingkat keharuman sangat tinggi, serta memiliki aroma yang dingin, menyegarkan, kuat, bau mentol yang mendalam, essential oil peppermint adalah penyembuhan yang andal untuk kasus mual, salah cerna, susah membuang gas di perut, diare, sembelit, juga sama ampuhnya bagi penyembuhan sakit kepala, migrain, dan juga pingsan, selain itu peppermint telah lama dikenal memberi efek karnimatif dan antispasmodik, yang secara khusus bekerja di otot halus saluran

gastrointestinal dan seluruh empedu. Aromaterapi peppermint mengandung menthol (35-45%) dan menthone (10-30%) yang bermanfaat sebagai antiemetik dan antispasmodic pada lapisan lambung dan usus dengan menghambat kontraksi otot yang disebabkan oleh serotonin dan substansi lainnya (Febriyanti & Sanjaya, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan Puskesmas Pulo Ampel bulan Desember 2023 terdapat 10 jumlah ibu hamil mengalami mual muntah dan dilakukan intervensi di berikan aroma terapi lemon dan peppermint untuk mengurangi mual dan muntah, maka peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus diwilayah Puskesmas Pulo Ampel pada ibu hamil yang mengalami mual dan muntah dan penatalaksanaan pada pasien yaitu dengan terapi pemberian lemon dan peppermint. Berdasarkan latar belakang diatas maka dari itu peneliti merasa tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon dan Peppermint terhadap Penurunan Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Puskesmas Pulo Ampel Tahun 2024".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang berbentuk deskriptif atau menggambarkan atau menggambarkan fenomena atau fakta penelitian secara apa adanya .sedangkan studi kasus secara sederhana diartikan sebagai proses penyelidikan atau pemeriksaan secara mendalam,terperinci dan detail pada suatu peristiwa tertentu yang terjadi .Studi kasus dibatasi oleh tempat dan waktu serta kasus yang di pelajari berupa peristiwa,aktivitas atau individu (Riyanto, 2017). Penelitian ini menggunakan populasi ibu hamil trimester 1 yang melakukan pemeriksaan di Puskesmas Pulo Ampel dengan masalah emesis gravidarum derajat sedang. Sampel penelitian sebanyak 2 orang ibu hamil trimester 1 dengan pemberian intervensi berbeda, yakni intervensi pemberian lemon pada responden 1 dan intervensi aromaterapi peppermint pada responden 2. Analisis Data yang digunakan pada Penelitian menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan asuhan kebidanan dan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan peppermint terhadap penurunan intensitas mual muntah pada ibu hamil di Puskesmas Pulo Ampel tahun 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 1 Gambaran Kejadian Emesis Gravidarum Responden 1 dan Responden 2 di Puskesmas Pulo Ampel Tahun 2024

	Skor PUQE	Derajat Emesis	Perbandingan
Responden 1 Intervensi Aromaterapi Lemon			
Kunjungan 1	10	Sedang	10:6
Kunjungan 2	9	Sedang	
Kunjungan 3	6	Ringan	
Responden 2 Intervensi Aromaterapi Peppermint			
Kunjungan 1	12	Sedang	12:5
Kunjungan 2	10	Sedang	
Kunjungan 3	5	Ringan	

Sumber: Hasil Pengumpulan Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa pada saat kunjungan awal kedua responden mengalami derajat emesis yang sama, yakni pada kategori derajat sedang. Namun perbedaan skor perhitungan derajat emesis berdasarkan kuesioner PUQE-24 *Hours* terlihat bahwa responden 2 yang diberi intervensi aromaterapi peppermint memiliki skor lebih tinggi (12) dibandingkan responden 1 yang diberi intervensi aromaterapi lemon (10).

Intervensi diberikan selama 7 hari dengan 1 kali kunjungan awal dan 2 kali kunjungan evaluasi (hari ke-4 dan hari ke-7). Kedua responden mengalami perbaikan kondisi setelah diberikan intervensi, namun perbaikan kondisi signifikan dirasakan oleh responden 2, dimana responden 2 sudah mendapatkan skor PUQE 5, sedangkan responden 1 mendapatkan skor 6, meskipun keduanya masih terkategori derajat emesis ringan.

Pembahasan

Responden 1 Intervensi Aromaterapi Lemon

Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa responden 1 mengalami perbaikan kondisi dari kunjungan awal, dimana pada saat kunjungan evaluasi, responden 1 masih merasa mual dan muntah 1x, namun hal ini sudah jauh membaik dari kondisi awal. Frekuensi mual dan muntah yang dirasakan oleh responden 1 pada kunjungan awal ialah muntah 4x dalam 24 jam terakhir.

Emesis gravidarum atau morning sickness merupakan suatu keadaan mual yang terkadang disertai muntah (frekuensi kurang dari 5 kali). Emesis gravidarum merupakan

perasaan pusing, perut kembung, dan badan terasa lemas disertai keluarnya isi perut melalui mulut dengan frekuensi kurang dari 5 kali sehari pada ibu hamil trimester 1 (Prawirohardjo, 2014).

Definisi emesis gravidarum menurut Prawirohardjo sesuai dengan penelitian yang dilakukan terhadap responden 1, dimana responden 1 penelitian mengalami keluhan mual serta muntah yang frekuensinya kurang dari 5 kali sehari. Responden 1 penelitian mengalami kejadian emesis gravidarum pada trimester 1 kehamilan, serta keluhan yang dirasakan responden 1 berlangsung sepanjang hari, tidak hanya terjadi pada pagi hari.

Penanganan awal kejadian emesis gravidarum dapat dilakukan dengan pemberian vitamin B6 untuk meningkatkan metabolisme serta mencegah terjadinya encephalopathy, pengurangan pola konsumsi, pencegahan ketegangan, dan mengurangi konsumsi kafein. Selain itu penanganan awal dapat dilakukan secara komplementer dengan pemberian terapi herbal. Kandungan pada tanaman herbal dapat memberi kenyamanan pada perut ibu sehingga mengatasi keluhan mual muntah. Hal ini dapat terjadi karena tanaman herbal mengandung zat yang mampu memblokir serotonin (neurotransmitter yang disintesis neuron serotonergis dalam saraf pusat dan enterokromafin) (Iklima & Nur, 2022).

Terapi komplementer untuk mengatasi mual muntah salah satunya ialah dengan pemberian aromaterapi lemon. Lemon mengandung untuk meningkatkan kesehatan tubuh dan kulit. Beberapa diantaranya, vitamin C, air, protein, serat, magnesium, kalium, dan kalsium. Fungsi farmakologi lemon salah satunya adalah antiemetik (anti muntah). Manfaat air lemon untuk ibu hamil yang pertama adalah membantu mengatasi morning sickness. Morning sickness sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Selain itu, air lemon juga dapat mengurangi aliran empedu serta endapan lemak yang ada di saluran cerna. Aroma lemon yang segar mampu mengurangi mual muntah (Ayu, 2017).

Sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Ayu, peneliti memberikan intervensi aromaterapi lemon kepada responden 1 untuk mengatasi masalah mual muntah yang dialaminya. Pengkaji membuat aromaterapi lemon secara mandiri menggunakan 2 sendok makan parutan kulit lemon yang dicampur dengan 50 mL minyak zaitun. Responden di edukasi bagaimana cara menggunakan aromaterapi lemon yang benar dan efektif, yakni dengan cara meneteskan 5 tetes aromaterapi lemon ke kertas tissue kemudian dihirup selama 1-2 menit dengan jarak sekitar 2 cm dari hidung. Hal ini dilakukan secara rutin setiap hari dengan harapan mampu mengurangi frekuensi mual dan muntah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayudia dan Ramadhani (2020) dengan judul penelitian "Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Kota Padang". Penelitian ini menunjukkan bahwa

Kelompok intervensi aromaterapi lemon mengalami rerata penurunan frekuensi mual sebesar 8,00 dan hasil uji statistik diperoleh nilai P 0,001, sehingga dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lemon terbukti efektif dalam mengatasi mual muntah.

Dengan demikian peneliti berasumsi bahwa pemberian aromaterapi lemon terbukti efektif dalam mengatasi masalah mual muntah pada ibu hamil trimester 1, karena aroma lemon yang segar mampu membuat rileks dan mengurangi mual serta kandungan pada lemon yang dapat mengurangi aliran empedu dan endapan lemak, sehingga kerja saluran cerna menjadi lebih baik.

Responden 2 Intervensi Aromaterapi Peppermint

Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa responden 2 mengalami perbaikan kondisi yang sangat baik dari kunjungan awal, dimana pada saat kunjungan evaluasi, responden 2 sudah tidak mengalami muntah, meskipun masih terkadang merasa mual. Frekuensi mual dan muntah yang dirasakan oleh responden 2 pada kunjungan awal ialah muntah 4x dalam 24 jam terakhir dan adanya penurunan nafsu makan. Emesis gravidarum biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala ini kurang lebih terjadi setelah 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Emesis gravidarum merupakan perasaan pusing, perut kembung, dan badan terasa lemas disertai keluarnya isi perut melalui mulut dengan frekuensi kurang dari 5 kali sehari pada ibu hamil trimester 1 (Kemenkes RI, 2013).

Karakteristik kejadian emesis gravidarum yang disampaikan oleh Kemenkes RI sesuai dengan yang dialami oleh responden 2. Responden 2 mengalami kejadian mual muntah yang tidak hanya terjadi pada pagi hari, namun cenderung menetap dan muncul pula pada siang dan malam hari. Responden 2 mengalami muntah sebanyak 2x pada hari kunjungan awal dan sebanyak 4x dalam 24 jam terakhir.

Rasa mual pada awal kehamilan dapat dikurangi dengan menggunakan terapi komplementer antara lain dengan tanaman herbal atau tradisional yang dilakukan dan mudah didapatkan seperti daun peppermint, lemon, dan jahe (Puspito, 2012). Penatalaksanaan yang diberikan kepada responden 2 terkait dengan masalah muntah yang dialami ialah sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Puspito, yakni responden 2 diberikan intervensi aromaterapi peppermint.

Peppermint adalah tumbuhan yang sebagian besar ditanam di Eropa. Tanaman ini telah digunakan untuk keperluan pembuatan obat-obatan selama bertahun-tahun. Peppermint terkenal ampuh meredakan sakit perut, dan sering kali digunakan sebagai bahan utama dalam minuman hangat seperti teh. Daun peppermint mengandung minyak asiri dengan

kadar antara 0,5–4%. Di dalam minyak asiri ini terdapat mentol (30–55%) dan menton (14–32%). Mentol dalam daun peppermint bersifat bebas yang tersusun dari asetat dan valerat ester sebanyak 3–5%. Di dalam daun peppermint juga terdapat monoterpen lain yaitu isomenton (2–10%), 1,8-cineole (6–14%), α -pinen (1–1,5%), β -pinen (1–2%), neomentol (2,5–3,5%), dan mentofuran (1–9%) (Febriyanti & Sanjaya, 2021). Penelitian yang telah dilakukan sejalan dengan penelitian oleh Usila (2022) dengan judul penelitian “Pengaruh Pemberian Minyak Peppermint (Daun Mint) terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng”. Penelitian Usila menunjukkan hasil bahwa minyak peppermint terbukti efektif menurunkan mual muntah pada ibu hamil, dimana hal ini dibuktikan dengan uji statistik diperoleh nilai P 0,011 dan rerata penurunan 10,00.

Dengan demikian, peneliti berasumsi bahwa pemberian intervensi aromaterapi peppermint dapat mengatasi masalah mual muntah pada ibu hamil, karena adanya kandungan menthol dan methone yang tinggi pada peppermint sebagai zat yang aman dalam mengatasi masalah mual muntah dalam kehamilan.

Perbandingan Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon dan Peppermint Terhadap Penurunan Intensitas Mual dan Muntah

Pada kunjungan awal kedua responden mengalami derajat emesis yang sama, yakni pada kategori derajat sedang. Namun perbedaan derajat emesis berdasarkan kuesioner PUQE-24 terlihat bahwa responden 2 yang diberi intervensi aromaterapi peppermint memiliki skor lebih tinggi (12) dibandingkan responden 1 yang diberi intervensi aromaterapi lemon (10).

Intervensi diberikan selama 7 hari dengan 1 kali kunjungan awal dan 2 kali kunjungan evaluasi (hari ke-4 dan hari ke-7). Kedua responden mengalami perbaikan kondisi setelah diberikan intervensi, namun perbaikan kondisi signifikan dirasakan oleh responden 2, dimana responden 2 sudah mendapatkan skor PUQE 5, sedangkan responden 1 mendapatkan skor 6, meskipun keduanya masih terkategori derajat emesis ringan.

Terjadi perbedaan perbaikan kondisi antara responden 1 dan responden 2 dikarenakan adanya perbedaan intervensi antar kedua responden, dimana responden 1 diberikan intervensi aromaterapi lemon, sedangkan responden 2 diberikan intervensi aromaterapi peppermint. Responden 2 mengalami perbaikan kondisi yang lebih optimal dibandingkan dengan responden 1, meskipun kedua responden masih terkategori dalam status derajat emesis ringan.

Penelitian yang dilakukan oleh Khadijah (2020) dengan judul “Perbedaan Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon dan Peppermint terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil

Trimester I di BPM Nina Marlina” sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan, dimana penelitian oleh Khadijah menjelaskan bahwa aromaterapi peppermint efektif menurunkan mual muntah dengan hasil uji statistik nilai P 0,007, sedangkan aromaterapi lemon tidak efektif menurunkan mual muntah dengan nilai P 0,853.

Dengan demikian, peneliti berasumsi bahwa pemberian intervensi aromaterapi peppermint terbukti lebih efektif dalam mengatasi mual muntah dibandingkan dengan intervensi aromaterapi lemon, karena adanya kandungan menthol (50%) dan methone (10-30%) yang tinggi pada peppermint. Sebagaimana diketahui, bahwa kandungan menthol dan methone ini merupakan kandungan yang sangat baik dan aman dalam mengatasi masalah mual muntah pada ibu hamil.

SIMPULAN

1. Frekuensi emesis responden 1 pada kunjungan awal sebelum pemberian intervensi aromaterapi lemon adalah berada pada kategori emesis gravidarum sedang (skor PUQE 10) dan setelah pemberian intervensi mengalami penurunan derajat emesis menjadi ringan (skor PUQE 6)
2. Frekuensi emesis responden 2 pada kunjungan awal sebelum pemberian intervensi aromaterapi peppermint adalah berada pada kategori emesis gravidarum sedang (skor PUQE 12) dan setelah pemberian intervensi mengalami penurunan derajat emesis menjadi ringan (skor PUQE 5)
3. Pemberian intervensi aromaterapi peppermint terbukti lebih efektif dalam menurunkan derajat emesis pada ibu hamil trimester 1 dibandingkan dengan pemberian intervensi aromaterapi lemon dengan perbandingan penurunan skor PUQE 7 untuk aromaterapi peppermint dan skor PUQE 4 untuk aromaterapi lemon.

DAFTAR PUSTAKA

- Anissa K, dkk. (2021). Hubungan Pemberian Aromaterapi Sebagai Terapi Keluhan Mual Muntah Ibu Hamil di BPM Karliza. *Journal Midwifery*, 9(2), 48–52.
- Ayudia F, Ramadhani I. P. (2020). Pengaruh Aromaterapy Lemon Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 11(2), 76–81.
- Irianti. (2014). *Asuhan Kebidanan Berbasis Bukti*. CV Seto Agung.
- Khadijah S. R. (2020). Perbedaan Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Peppermint terhadap Ibu Hamil dengan Mual Muntah Trimester I di BPM Nina Marlina Bogor. *Journal Health Sains*, 1(2), 79–86.

- Oktaviarini D. (2022). Pemberian Aromaterapi Lemon dan Peppermint terhadap Penurunan Intensitas Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama. *Jurnal Media Utama*, 4(1), 3152–62.
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan Edisi Keempat*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Puspito, I. (2019). *Pengobatan Mandiri di Rumah Anda A-Z Gangguan Kesehatan Umum, Cara Mencegah dan Cara Mengatasinya*. Yogyakarta.
- Riyanto, A (2017). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan Nuha Medika*.
- Sebayang W. B. (2021). Pengaruh Aromatherapy Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil (Systematic Rivew). *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 7(2), 65–68.
- Usila D, dkk. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Peppermint (Daun Mint) Terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya. *Journal Health Technology Medic*, 8(2), 887–897.