

**EFEKTIVITAS AROMATERAPI *PEPPERMINT*
DALAM MENGURANGI MUAL DAN MUNTAH
PADA IBU HAMIL TRIMESTER I
DI KLINIK BINA USADA**



SKRIPSI

Oleh :

NI PUTU SRI DAMAYANTI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**EFEKTIVITAS AROMATERAPI *PEPPERMINT*
DALAM MENGURANGI MUAL DAN MUNTAH
PADA IBU HAMIL TRIMESTER I
DI KLINIK BINA USADA**

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

NI PUTU SRI DAMAYANTI

A1224038

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Putu Sri Damyanti
NIM : A1224038
Jurusan : S1 Kebidanan
Judul Proposal : Efektivitas Aromaterapi *Peppermint* dalam
Mengurangi Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil
Trimester I Di Klinik Bina Usada

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung , Mei 2025



METERAI
TEMPEL
10EAMX291549435

Ni Putu Sri Damayanti

HALAMAN PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS AROMATERAPI *PEPPERMINT* DALAM
MENGURANGI MUAL DAN MUNTAH PADA IBU
HAMIL TRIMESTER I DI KLINIK BINA USADA

Diajukan oleh :

NI PUTU SRI DAMAYANTI
A1224038

Badung, 20 Juni 2025

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb..M.Keb.
NIDN. 0822059601

Pembimbing II



Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST..M.Kes.
NIDN.0825068901

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



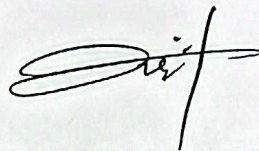
Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, SST..M.Keb.
NIDN. 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

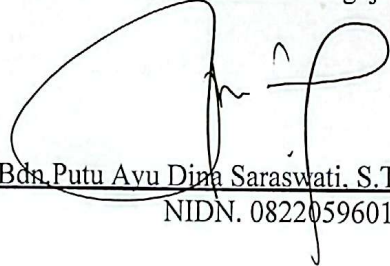
Tanggal: 30 Juni 2025

Yang terdiri dari:
Ketua Penguji



Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb.
NIDN. 0801019503

Sekretaris Penguji




Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb., M.Keb.
NIDN. 0822059601

Anggota Penguji



Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes.
NIDN.0825068901

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, SST., M.Keb.
NIDN. 0808068701

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugrahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul “Efektivitas Aromaterapi *Peppermint* dalam Mengurangi Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Klinik Bina Usada”. Proposal ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi S1 Kebidanan STIKES Bina Usada Bali.

Penyusunan proposal ini telah mendapatkan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Bersama ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, SE., MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi peneliti untuk menempuh Pendidikan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani.,SST.,M.Keb. selaku Kaprodi S1 Kebidanan STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan tugas akhir Studi Sarjana Kebidanan.
3. Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari,S.Keb.,M.Keb Selaku Penguji Utama yang telah meluangkan waktu untuk memberikan kritik dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb.,M.Keb selaku Pembimbing I yang telah dengan sabar membimbing, memberikan pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi,S.ST.,M.Kes. selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan serta saran dalam menyelesaikan Skripsi ini.
6. Keluarga tercinta yang turut andil memberikan dukungan baik moral maupun material selama proses penyusunan Skripsi ini.
7. Rekan-rekan sejawat mahasiswa S1 Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan Skripsi ini.
8. Seluruh responden yang telah ikut partisipasi dalam penelitian ini dapat di selesaikan dengan tepat waktu.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam menyusun proposal penelitian ini oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas ilmu kebidanan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima kasih.

Badung, 07 juni 2025

Penulis

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN**

Skripsi, juni 2025

Ni Putu Sri Damayanti

Efektivitas Aromaterapi *Peppermint* dalam Mengurangi Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Klinik Bina Usada

(xiv +71) halaman + 7 tabel + 2 skema + 15 lampiran

ABSTRAK

Mual dan muntah merupakan keluhan umum yang dialami ibu hamil trimester pertama dan dapat berdampak pada kondisi fisik maupun psikologis ibu. Salah satu upaya non-farmakologis untuk mengatasi keluhan ini adalah dengan penggunaan aromaterapi *peppermint*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas aromaterapi *peppermint* dalam menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Klinik Bina Usada. Desain penelitian ini adalah quasi eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel terdiri dari 40 responden yang dipilih dengan teknik total sampling. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Rank. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan tingkat mual dan muntah setelah pemberian aromaterapi *peppermint* selama enam hari berturut-turut, dengan nilai rata-rata posttest 5,48 lebih rendah dibandingkan pretest 12,07 dan nilai $p < 0,001$. Hasil ini menunjukkan adanya efektivitas yang signifikan dari aromaterapi *peppermint* dalam meredakan mual dan muntah. Dapat disimpulkan bahwa aromaterapi *peppermint* efektif dalam mengurangi intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dan dapat dijadikan sebagai intervensi pendukung dalam pelayanan kebidanan. Saran bagi ibu hamil trimester I agar dapat menjadikan aromaterapi *peppermint* salah satu alternatif dalam mengatasi pengurangan mual dan muntah.

Kata Kunci : Aromaterapi, Ibu hamil, Mual, Muntah, *Peppermint*

Daftar Pustaka: 57 (2019-2025)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR OF MIDWIFERY AND PROFESSIONAL MIDWIFE
PROGRAM**

Undergraduate Thesis, June 2025

Ni Putu Sri Damayanti

*The Effectiveness of Peppermint Aromatherapy on Reducing Nausea and Vomiting
in the First Trimester Pregnant Women at Bina Usada Clinic*

(xiv + 71) pages + 7 tables + 2 schemes + 15 appendices

ABSTRACT

Nausea and vomiting are typical complaints among pregnant women throughout the first trimester, and they can have an impact on the mother's physical and psychological well-being. Peppermint aromatherapy is one non-pharmacological method for treating this issue. The purpose of this study at the Bina Usada Clinic is to assess the efficacy of peppermint aromatherapy on reducing the intensity of nausea and vomiting in the first trimester pregnant women at the Bina Usada Clinic. This study's design was quasi-experimental, utilizing a one-group pretest-posttest approach. The sample comprised of 40 respondents chosen using the complete sampling technique. Data were analyzed using the Wilcoxon Rank test. The results showed a decrease in the level of nausea and vomiting after administration of peppermint aromatherapy for six consecutive days, with an average posttest value of 5.48 lower than the pretest of 12.07 and a p value <0.001. These findings showed that peppermint aromatherapy was highly efficient at relieving nausea and vomiting. It may be concluded that peppermint aromatherapy was beneficial in lowering the severity of nausea and vomiting in pregnant women during the first trimester and can be utilized as a complementary intervention in obstetric services. Suggestions for pregnant women in the first trimester are to make peppermint aromatherapy one of the alternatives in overcoming the reduction of nausea and vomiting.

*Keywords: Aromatherapy, Pregnant women, Nausea, Vomiting, Peppermint
Bibliography: 57 (2019-2025)*

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan.....	5
D. Manfaat.....	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teoritis.....	8
B. Kajian Empiris.....	34
C. Kerangka Teori.....	37
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL	38
A. Kerangka Konsep	38
B. Hipotesis.....	39
C. Definisi Operasional.....	39
BAB IV METODE PENELITIAN	41
A. Rancangan Penelitian	41
B. Populasi dan Sampel	41
C. Tempat Penelitian.....	42
D. Waktu Penelitian	42

E. Etika Penelitian	42
F. Alat Pengumpulan Data	45
G. Prosedur Pengumpulan Data	46
H. Rencana Analisis Data	48
BAB V HASIL PENELITIAN.....	51
A. Tempat dan Waktu Penelitian	51
B. Analisis Univariat.....	52
C. Analisis Bivariat.....	54
BAB VI PEMBAHASAN.....	55
A. Interpretasi Penelitian.....	55
B. Keterbatasan Penelitian	68
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Kesehatan, Pendidikan dan Penelitian.....	68
BAB VII PENUTUP.....	70
A. Simpulan.....	70
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 <i>Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea</i> (PUQE) <i>Scoring System</i>	22
Tabel 3.1 Definisi Operasional.	39
Tabel 5.1 Karakteristik Responden	52
Tabel 5.2 Hasil pengamatan klinis pada ibu hamil trimester I dengan mual dan muntah sebelum dilakukan aromaterapi <i>peppermint</i>	53
Tabel 5.3 Hasil pengamatan klinis pada ibu hamil trimester I dengan mual dan muntah setelah dilakukan aromaterapi <i>peppermint</i>	54
Tabel 5.4 Hasil Analisis <i>Wilcoxon Rank</i>	54

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka teori	37
Skema 3.1 Kerangka konsep	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Gantt Chart

Lampiran 2. Permohonan studi pendahuluan

Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan

Lampiran 4. *Ethical Approval*

Lampiran 5. Surat Permohonan Izin Penelitian

Lampiran 6. Surat izin penelitian

Lampiran 7. Lembar Pengantar Kuesioner

Lampiran 8. Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 9. Kuesioner Demografi

Lampiran 10. *24 Hours Pregnancy- Unique Quantification of Emesis (PUQE 24)*

Lampiran 11. Lembar Observasi

Lampiran 12. SOP aromaterapi *peppermint*

Lampiran 13. Hasil Jawaban Responden

Lampiran 14. Hasil Analisis SPSS

Lampiran 15. Dokumentasi

Lampiran 16. Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

ACTH	: <i>Adrenocorticotropic Hormone</i>
ACOG	: <i>College of Obstetricians and Gynecologist</i>
CTZ	: <i>Chemoreceptor Trigger Zone</i>
hCG	: <i>Human Chorionic Gonadotrophin</i>
HG	: <i>hiperemesis gravidarum</i>
IL	: <i>Interleukin</i>
LDM	: <i>Laser Doppler Machine</i>
NIRS	: <i>Near Infrared Spectroscopy</i>
NVP	: <i>Nausea Vomiting induced Pregnancy</i>
PUQE	: <i>Pregnancy Uniqe Quantification of Emesis</i>
USD	: <i>United State Dollar</i>
WHO	: <i>World Health Organizaition</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi, M. *et al.* (2022) 'Effects of supportive counseling using a positive psychology approach on coping patterns among pregnant women with nausea and vomiting', *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04603-4>.
- Agustin, S., Iswari, I. and Handayani, T. (2024) 'Hubungan Pendidikan Ibu dan Dukungan Suami Dengan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan di Rumah Sakit Siti Aisyah Kota Lubuklinggau', *Journal Of Midwifery*, 12(1), pp. 10–17. Available at: <https://doi.org/10.37676/jm.v12i1.6181>.
- Akbar, R.A. *et al.* (2019) 'Analysis of the Effect of Work Environment Against Pregnancy Disorders to the Female Workers in PT.X.', *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 10(9). Available at: <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.01146.X>.
- Anissa, K., Rosita, T. and Sari, L.Y. (2021) 'Hubungan Pemberian Aromaterapi Sebagai Terapi Keluhan Mual Muntah Ibu Hamil di BPM Karliza, Amd.Keb', *Journal Of Midwifery*, 9(2), pp. 48–52. Available at: <https://doi.org/10.37676/jm.v9i2.1921>.
- Aryasih, I.G.A.P.S., Udayani, N.P.M.Y. and Sumawati, N.M.R. (2022) 'Pemberian Aromaterapi Peppermint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I', *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), pp. 139–145. Available at: <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.367>.
- Atiqoh, R.N. (2020) *Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah Berlebihan dalam Kehamilan)*. Jakarta: Penerbit One Peach Media.
- Bahrah, Simanjuntak, M.K. and Isnaini, Y.S. (2024) *Kandungan Senyawa Aktif Jahe Merah (Zingiber officinale Rosc.Var.Rubrum) sebagai Terapi Emesis Gravidarum*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.
- Bensoussan, M. (2023) 'The Effects of Nausea and Vomiting on Mother and Child', *The Science Journal of the Lander College of Arts and Sciences*, 17(1), pp. 74–79. Available at: <https://touro scholar.touro.edu/sjlcas/vol17/iss1/10>.
- Bottone-Post, C. (2022) 'Chapter 11 - Nausea and vomiting of pregnancy', in *Clinical Pharmacology During Pregnancy (Second Edition)*. Colorado: Academic Press, pp. 155–176.
- Bray, N. *et al.* (2019) 'The psychosocial impact of nausea and vomiting during pregnancy as a predictor of postpartum depression', *SAGE Journals*, 26(7). Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1359105319859048>.
- Choi, H.J. *et al.* (2018) 'Evaluation of nausea and vomiting in pregnancy using the

Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea scale in Korea’, *Obstetrics and Gynecology Science*, 61(1), pp. 30–37. Available at: <https://doi.org/10.5468/ogs.2018.61.1.30>.

Committee on Obstetric Practice (2018) ‘ACOG Practice Bulletin No. 189: Nausea And Vomiting Of Pregnancy’, *American College of Obstetricians and Gynecologists*, 131(1), pp. e15–e30. Available at: <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000002456>.

Dewi, R. and Rahmi, R. (2020) ‘Efektivitas pemberian pisang kepok (*Musa paradisiaca formatipyca*) dan vitamin B 6 dalam menurunkan intensitas emesis gravidarum pada ibu hamil’, *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 1(2), p. 180. Available at: <https://doi.org/10.30867/gikes.v1i2.413>.

Fajria, L., Amelia, N. and Oktafah, S.N.A. (2024) *Terapi Komplementer Mual Muntah Dalam Kehamilan*. Indramayu: Penerbit Adab.

Fauziah, Y., Aulya, Y. and Widawati, R. (2022) ‘the Effectiveness of Peppermint Aromatherapy and Lemon Aromaterapy to Reduce Nausea and Vomiting in Pregnant Women in Trimester I’, *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(2), pp. 443–450.

Fiurašková, K., Havlíček, J. and Roberts, C. (2021) ‘Dietary and psychosocial correlates of nausea and vomiting in pregnancy’, *Food Quality and Preference*, 93. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S095032932100149X>.

Gani, A. *et al.* (2022) *Pendidikan Kesehatan Program Pencegahan Kanker Payudara (terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja)*. Indramayu: CV Adanu Abimata.

Gultom, L. and Hutabarat, J. (2020) *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Sidoarjo: Zifatama Jawara.

Hadya, R.A. and Sulaiman (2024) ‘Efektivitas Pemberian Kapulaga Jahe dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Desa Suka Raya’, *Journal of Public Health Science*, 1(2), pp. 173–180.

Hastuty, Y.D., Siregar, Y. and Suswati (2024) *Pemanfaatan Terapi Komplementer dalam Mengatasi Mual Muntah Pada Ibu Hamil*. Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia.

Heleen, L.M. (2021) *Perbedaan siklus, lama menstruasi dan tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa kebidanan sebelum dan pada masa pandemi covid-19*. Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Hirose, M. *et al.* (2020) ‘The effects of nausea, vomiting, and social support on health-related quality of life during early pregnancy: A prospective cohort study’, *Journal of Psychosomatic Research*, 136. Available at:

<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110168>.

- Jones, N.M.- *et al.* (2020) 'Association between hyperemesis gravidarum and psychological symptoms , psychosocial outcomes and point prospective infant bonding : a two- - case – control multicentre survey study in an inner city setting', *BMJ Open*, 10, pp. 1–12. Available at: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-039715>.
- Kayanti, S.D., Putri, D.F.A. and Chiani, S.H. (2019) 'Efektivitas pemberian seduhan jahe gajah dan madu terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I dan trimester II di wilayah kerja Puskesmas Moyo Hulu Kabupaten Sumbawa Nusa Tenggara Barat Tahun 2019', *Jurnal Kesehatan dan Sains*, 3(1), pp. 1–10. Available at: <http://jurnal.lppmstikesghs.ac.id/index.php/jks/article/view/23>.
- Kazemi, A. *et al.* (2024) 'Peppermint and menthol: a review on their biochemistry, pharmacological activities, clinical applications, and safety considerations', *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, pp. 1–26. Available at: <https://doi.org/10.1080/10408398.2023.2296991>.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2019) *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Liu, C. *et al.* (2022) 'Emerging Progress in Nausea and Vomiting of Pregnancy and Hyperemesis Gravidarum: Challenges and Opportunities', *Frontiers in Medicine*, 8(January), pp. 1–17. Available at: <https://doi.org/10.3389/fmed.2021.809270>.
- Lowe, S.A. and Stenweg, K.E. (2022) 'Review article: Management of hyperemesis gravidarum and nausea and vomiting in pregnancy', *Emergency Medicine Australasia*, 34, pp. 9–15.
- Maridanti, L. *et al.* (2024) 'The Effect of Giving Warm Ginger in Reducing Emesis Gravidarum in 1st Trimester Pregnant Women', *Jurnal Biologi Tropis*, 24(3), pp. 74–82. Available at: <http://jurnalfkip.unram.ac.id/index.php/JBT/article/view/7317>.
- Mustariningrum, D.L.T., Khiong, T.K. and Wardani, F.D.A.K. (2024) *Rahasia Pengobatan Alami dengan Peppermint Essential Oil*. Jakarta: UNJ Press.
- Nurhasanah, N., Aisyah, S. and Amalia, R. (2022) 'Hubungan Jarak Kehamilan, Pekerjaan dan Paritas dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil', *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(2), p. 736. Available at: <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i2.1800>.
- Nurhayati, A. and Pangestu, G.K. (2023) 'Efektivitas Pemberian Pisang Ambon Dan Buah Kurma Terhadap Emesis Gravidarum Di Puskesmas Leles Kabupaten Garut Tahun 2023', *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), pp. 4265–4278. Available at: <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i10.1667>.

- Nurrohmi, L.S., Lumadi, S.A. and Mumpuni, R.Y. (2021) 'Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Peppermint dan Lavender Terhadap Penurunan Efek Mual Muntah Post Kemoterapi', *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 75(17), pp. 399–405.
- Patimah, M., Nurhikmah, T.S. and Nurdianti, D. (2020) 'Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester I dan Penatalaksanaannya', *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), pp. 570–578. Available at: <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.3790>.
- Permata, P.P., Burhan, A. and Handayani, R.N. (2024) 'Pengaruh Pemeberian Aromaterapi Peppermint terhadap Post Operative Nausea and Vomiting (PONV) Post Operasi Spinal Anestesi di RSUD 45 Kuningan', *Jurnal Inovasi Global*, 2(10), pp. 1517–1534.
- Prawirohardjo, S. (2020) *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Purwasari, Y. and Aini, Q. (2024) 'The Effect of Peppermint Aromatherapy on the Degree of Nausea and Vomiting in Pregnant Women in the First Trimester at the Independent Practice of Midwife (TPMB) Yusnita Purwasari, Karawang Regency, Indonesia', *Archives of The Medicine and Case Reports*, 5(1), pp. 577–579. Available at: <https://hmpublisher.com/index.php/AMCR/article/view/473/785%0Ahttps://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/download/30784/13945/108434>.
- Putri, S.S., Isnaini, N. and Yuviska, I.A. (2020) 'The effect of mint oil on nausea and vomiting during pregnancy', *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 03(1), pp. 35–39.
- Rahmah, S., Malia, A. and Maritalia, D. (2022) *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Ratnawati, Rachmawati, I.N. and Kurniawati, W. (2020) 'Aplikasi Teori need for help Wiedenbach dan Konsep adaptasi roy pada asuhan keperawatan ibu perdarahan postpartum fase pemulihan', *Jurnal Kesehatan Aeromedika*, X(2), pp. 8–14.
- Retnoningtyas, R.D.S. and Dewi, R.K. (2021) 'Pengaruh Hormon Human Chorionic Gonadotropin dan Usia Ibu Hamil terhadap Emesis Gravidarum pada Kehamilan Trimester Pertama', *Jurnal Tadris IPA Indonesia*, 1(1), pp. 68–72.
- Roberts, M.K. (2023) *Nausea and Vomiting in Pregnancy: An evolutionary perspective*. Charles University. Available at: <https://doi.org/10.1016/B978-1-4377-1793-8.00105-9>.

- Sari, P.P. (2021) 'Riwayat Usia Kehamilan Dengan Jumlah Koloni Bakteri Asam Laktat Pada Saluran Cerna Neonatus', *Jurnal Kesehatan Sainitika Meditory*, 4(2), p. 15. Available at: <https://doi.org/10.30633/jsm.v4i2.1251>.
- Sari, R.A., Sharief, S.A. and Istiqamah, E. (2022) 'Asuhan Kebidanan Kehamilan dengan Ketidaknyamanan Sering Buang Air Kecil pada Ny. K', *Window of Midwifery Journal*, 3(1), pp. 32–41.
- Satrianingsih, N.M.D., Adhiestiani, N.M.E. and Saraswati, P.A.D. (2024) 'The Effect of PC6 Acupressure Therapy on Emesis Gravidarum in First Trimester Pregnant Women at UPTD Puskesmas Mengwi III in 2023', *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 12(1), pp. 32–37. Available at: <https://doi.org/10.33992/jik.v12i1.3214>.
- Sinaga, R. *et al.* (2025) 'Pemberdayaan Ibu Hamil Trimester I dalam Mengatasi Hiperemesis Gravidarum menggunakan Jahe Emprit', *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 3(2), pp. 391–398.
- Smith, J.A., Fox, K.A. and Clark, S.M. (2024) *Nausea and vomiting of pregnancy: Treatment and outcome, UpToDate*. Available at: <https://www.uptodate.com/contents/nausea-and-vomiting-of-pregnancy-treatment-and-outcome> (Accessed: 12 November 2024).
- Sudayono (2019) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Mix Method*. Kedua. PT RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono (2019) *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukini, T. (2023) *Ketidaknyamanan Masa Kehamilan*. Magelang: Pustaka Rumah C1nta.
- Tutik, R. (2020) 'Efektifitas Pemberian Aromaterapi Peppermint Dengan Masalah Masalah Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kelurahan Sukoharjo', *IJMS-Indonesian Journal On Medical Science*, 7(2), pp. 169–176. Available at: <https://ejournal.poltekkesbhaktimulia.ac.id/index.php/ijms/article/view/245>.
- Ulya, F.H. *et al.* (2024) 'Kombinasi Akupressure P6 dan Aromaterapi Peppermint terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 15(2), pp. 253–260.
- Uthansingh, K. *et al.* (2024) *Natural Product-Based Treatment for Gastritis*. Singapore: Springer.
- Wandari, A. and Palpialy, C.R. (2023) *Efektivitas Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil di Puskesmas Dahlia*. STIKES Stella Maris Makassar.

- Warshaw, E.M. *et al.* (2025) 'Patch Testing to Mentha piperita (Peppermint) Oil: The North American Contact Dermatitis Group Experience (2009–2020)', *Dermatitis*, 36(1). Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1089/derm.2024.0118>.
- Wijaya *et al.* (2023) 'The Effectiveness Of Warm Ginger Therapy In Overcoming Emesis Gravidarum In Pregnant Women', *Journal of Health (JoH)*, 10(1), pp. 047–054. Available at: <https://doi.org/10.30590/joh.v10n1.529>.
- Yanti, E.M. and Fatmasari, B.D. (2023) *Buku Psikologi Kehamilan, Persalinan dan Nifas*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.
- Zuliyati, I.C., Fatmawati, A. and Mulyaningsih, S. (2023) 'The effectiveness of aromatherapy combination of pepperlav (peppermint and lavender) to relieve nausea vomiting in pregnant women', *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 11(1), pp. 58–68.