

EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI PEPPERMINT DAN LAVENDER TERHADAP PENURUNAN MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I

Nurul Azmi Aprianti¹, Yulia Herawati², Rini Aulia³

^{1,2,3}Program Studi S1 Kebidanan, STIKes Mitra RIA Husada, Jakarta Timur
Email: nurulazmi426@gmail.com

ABSTRAK

Mual muntah, atau emesis gravidarum, adalah ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu hamil pada trimester pertama. Aromaterapi merupakan terapi tambahan dalam praktik kebidanan yang menggunakan minyak esensial dari tanaman beraroma untuk mengatasi masalah kesehatan. Peppermint, atau *Mentha piperita* L, adalah tanaman herbal yang sangat dikenal di seluruh dunia, sedangkan aromaterapi lavender mengandung linalool dan linalyl asetat yang memberikan efek menenangkan dan nyaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas aromaterapi peppermint dan lavender dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan deskriptif analitik, dan menerapkan desain *two group pre-test and post-test*. Populasi penelitian adalah ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual dan muntah di RS Karisma Pamanukan Subang, dengan jumlah sampel sebanyak 20 responden. Data dikumpulkan menggunakan instrumen 24-hour *Pregnancy-Unique Quantification of Emesis (PUQE-24) Scale*. Analisis dilakukan dengan uji deskriptif dan uji Wilcoxon pada tingkat kepercayaan 95% CI. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa aromaterapi peppermint ($p=0,004$) lebih efektif dalam mengurangi mual muntah dibandingkan aromaterapi lavender ($p=0,003$). Kesimpulannya, aromaterapi peppermint lebih efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama dibandingkan dengan aromaterapi lavender di RS Karisma Pamanukan Subang pada tahun 2024.

Kata Kunci: Aromaterapi, Ibu Hamil, Lavender, Mual Muntah, Peppermint

EFFECTIVENESS OF PEPPERMINT AND LAVENDER AROMATHERAPY ON REDUCING NAUSEA AND VOMITING IN PREGNANT WOMEN IN THE FIRST TRIMESTER

ABSTRACT

Nausea and vomiting, or emesis gravidarum, is a discomfort that is often experienced by pregnant women in the first trimester. Aromatherapy is an adjunct therapy in obstetrics practice that uses essential oils from scented plants to address health problems. Peppermint, or *Mentha piperita* L, is a well-known herbal plant worldwide, while lavender aromatherapy contains linalool and linalyl acetate that provide a calming and soothing effect. This study aims to evaluate the effectiveness of peppermint and lavender aromatherapy in reducing nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester. This study uses a quasi-experimental design with a descriptive analytical approach, and applies a two-group pre-test and post-test design. The study population was first trimester pregnant women who experienced nausea and vomiting at Karisma Pamanukan Subang Hospital, with a sample of 20 respondents. Data were collected using the 24-hour Pregnancy-Unique Quantification of Emesis (PUQE-24) Scale instrument. The analysis was performed by descriptive test and Wilcoxon test at a confidence level of 95% CI. The results of the analysis using the Wilcoxon test showed that peppermint aromatherapy ($p=0.004$) was more effective in reducing nausea and vomiting than lavender aromatherapy ($p=0.003$). In conclusion, peppermint aromatherapy is more effective in reducing nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester compared to lavender aromatherapy at Karisma Pamanukan Subang Hospital in 2024.

Keywords: aromatherapy, lavender, nausea and vomiting, peppermint, pregnant

PENDAHULUAN

Gejala mual muntah merupakan salah satu dari berbagai ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil di trimester I. Sebagian besar ibu hamil (50-80%) mengalami mual muntah dengan berbagai derajat keparahan sepanjang kehamilan. Mual muntah yang berlebihan pada kehamilan disebut *hyperemesis gravidarum*, dimana HEG mempengaruhi 0,5 – 3% pada seluruh kehamilan. HEG ditandai dengan penurunan derajat kesehatan ibu hamil seperti mual muntah berlebih, berat badan yang berkurang hingga 5% dibandingkan sebelum hamil, kekurangan cairan (dehidrasi), teridentifikasi keton dalam urin (ketonuria) dan kekurangan kalium dalam darah (hipokalemia). HEG sering menjadi alasan utama untuk rawat inap pada trimester pertama kehamilan.¹

Di Indonesia, data menunjukkan bahwa insidensi mual muntah yang berpotensi patologis, atau yang dikenal sebagai Hiperemesis Gravidarum, adalah sekitar 4 dari 1000 kehamilan. Diperkirakan bahwa 50% hingga 80% ibu hamil mengalami mual dan muntah, dan sekitar 5% dari mereka memerlukan perawatan untuk penggantian cairan dan penanganan ketidakseimbangan elektrolit. Sementara itu, prevalensi Hiperemesis Gravidarum di Indonesia berkisar antara 1% hingga 3% dari total kehamilan.²

Pada tahun 2020, angka kematian ibu di Indonesia mencapai 306 per 100.000 kelahiran hidup. Di Jawa Barat, sebanyak 745 ibu meninggal, yang menyumbang sekitar 16,1% dari total kematian ibu di seluruh Indonesia. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2012, angka kematian ibu (AKI) disebabkan oleh beberapa faktor: 28% akibat perdarahan, 24% oleh preeklamsia dan eklamsia, 11% oleh infeksi, 5% oleh partus lama atau macet, 5% oleh abortus, 3% oleh emboli, 8% oleh komplikasi masa puerperium, dan 11% oleh faktor lainnya, termasuk Hiperemesis Gravidarum. Mual dan muntah umumnya terjadi pada multigravida, dengan prevalensi sekitar 40-60%.³

Terapi komplementer adalah pengobatan non-farmakologis yang sedang marak digunakan saat ini terkhusus Indonesia. Terapi komplementer kian disukai karena manfaatnya yang beragam seperti mudah dilakukan, terjangkau, efek samping minimal bagi kehamilan dan bersifat non-invasif.⁴ Salah satu metode yang paling lama dikenal, termudah, dan tercepat untuk diterapkan adalah aromaterapi melalui inhalasi. Inhalasi sederhana dilakukan dengan cara menghirup bahan dengan metode yang mudah dan praktis, seperti menggunakan tisu yang telah ditetesi minyak esensial.⁵ Salah satu jenis aromaterapi yang sering digunakan adalah peppermint.⁶

Daun mint, yang juga dikenal sebagai peppermint dengan nama ilmiah *Mentha piperita* L., adalah tanaman herbal yang terkenal di seluruh dunia. Daun mint terbukti aman dan efektif untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Kandungan minyak atsiri dalam daun mint, yaitu menthol, berpotensi untuk memperbaiki sistem pencernaan dan meredakan kram perut. Penelitian oleh Yantina yang berjudul "Pengaruh Pemberian Minyak Esensial Peppermint Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 di Desa Way Harong Timur Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran" menunjukkan bahwa pemberian minyak esensial peppermint memiliki pengaruh signifikan terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil, dengan nilai $p=0,000$.⁷

Aromaterapi lavender berfungsi dengan mempengaruhi aktivitas otak dan sistem saraf penciuman yang terstimulasi oleh aroma tertentu. Aroma tersebut langsung berhubungan dengan hipotalamus, yang berperan sebagai penghubung dan pengatur, mengirimkan sinyal ke bagian otak dan tubuh lainnya. Sinyal-sinyal ini kemudian diubah menjadi respons berupa pelepasan senyawa elektrokimia yang memicu efek relaksasi atau sedatif.⁸ Penelitian Rosalina (2018) menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Aromaterapi ini mengandung komponen utama seperti *linalool* dan *linalyl asetat*, yang memberikan efek menenangkan dan relaksasi. Efek ini membantu mengurangi mual dan muntah serta mengurangi kebutuhan akan obat-obatan farmakologi yang mungkin memiliki efek samping.⁹

Studi pendahuluan di Rumah Sakit Karisma Pamanukan Subang menunjukkan bahwa pada tahun 2021, terdapat 295 ibu hamil, dengan 97 di antaranya mengalami mual muntah pada trimester pertama (30%). Angka ini meningkat pada tahun 2022, dengan 320 ibu hamil, di mana 128 mengalami mual muntah pada trimester pertama (40%). Pada tahun 2023, jumlah ibu hamil meningkat menjadi 360, dan 187 di antaranya mengalami mual muntah pada trimester pertama (52%). Data ini menunjukkan adanya peningkatan kasus mual muntah dari tahun 2021 hingga 2023. Pada tahun 2023, dari 10 ibu hamil yang mengalami mual muntah pada trimester pertama, 8 orang mengalami mual muntah, sementara 2 orang tidak. Selama ini, bidan hanya memberikan pengobatan farmakologi berupa obat antiemetik atau vitamin B6 serta edukasi mengenai penurunan mual muntah. Terapi non-farmakologi, seperti aromaterapi peppermint dan lavender, belum diterapkan di Rumah Sakit Karisma Pamanukan Subang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menyelidiki efektivitas pemberian aromaterapi peppermint dan lavender dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di RS Karisma Pamanukan Subang pada tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasy experiment* bersifat deskriptif analitik dengan rancangan *two group pre-test and post-test design*. Design *two group* yaitu dalam desain ini melibatkan dua kelompok subjek. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Accidental Sampling*. Penelitian ini dilakukan di RS Karisma Pamanukan Subang Jl. Warung Cendol Rt.10 Rw.04 Rancasari, Kec.Pamanukan, Kab. Subang, Jawa Barat. Pada bulan Maret – Juni 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual dan muntah di RS Karisma Pamanukan Subang Jl. Warung Cendol Rt. 10 Rw.04 Rancasari, Kec. Pamanukan, Kab. Subang. Pada bulan Maret – Juni yang berjumlah 50 ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual muntah. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dan ditetapkan jumlah sampel sebanyak 20 orang atau sekitar 40% dari seluruh total ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah di RS Karisma Pamanukan Subang.

Pengukuran intensitas mual muntah menggunakan instrument 24- hour *Pregnancy-Unique Quantification of Emesis (PUQE-24)* Scale. Kuesioner diberikan pada responden sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi pada masing-masing kelompok (*peppermint* dan *lavender*). Aromaterapi diberikan dengan cara di teteskan selembar tissue sebanyak 2-3 tetes di hirup dengan jarak 5 cm dari hidung dan setinggi dagu, dengan 2-3 kali tarikan nafas dalam 10 menit. Setelah melakukan pendataan selama 7 hari maka langkah selanjutnya menghitung hasil penelitian yang dilakukan. Aromaterapi diberikan di setiap responden sebanyak 5 ml, dimana sudah disesuaikan selama 7 hari intervensi dengan 3 kali pakai setiap hari, di setiap pemberian 1 kali pakai di berikan sebanyak 2-3 kali tetes aromaterapi.

Metode analisis statistik yang digunakan adalah *Uji Wilcoxon Rank Test*. Uji *Wilcoxon Rank Test* merupakan uji nonparametik untuk melihat adanya perbedaan antara 2 variabel yang berpasangan. *Uji Wilcoxon Rank Test*, data yang digunakan berbentuk ordinal. Apabila $Sig < 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya ada perbedaan antar variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebelum diberikan aromaterapi lavender, ibu hamil yang mengalami mual muntah sedang sebanyak 6 responden (60%) dan mual muntah berat sebanyak 4 responden (40%). Setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender ditemukan penurunan tingkat mual muntah pada ibu hamil. Sebanyak 5 responden

mengalami mual muntah ringan (50%) dan sebanyak 5 responden mengalami mual muntah sedang (50%)

Tabel 1. Gambaran Tingkat Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Pada Kelompok Lavender

Variable	Frekuensi (F)		Presentase	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Ringan (1-6)	0	5	0%	50%
Sedang (7-12)	6	5	60%	50%
Berat (13-15)	4	0	40%	0%

Berdasarkan tabel 2 bahwa sebelum diberikan aromaterapi *peppermint*, ibu hamil yang mengalami mual muntah sedang sebanyak 7 responden (70%) dan mual muntah berat sebanyak 3 responden (30%). Setelah diberikan intervensi aromaterapi *peppermint* ditemukan penurunan tingkat mual muntah pada ibu hamil. Seluruh responden mengalami mual muntah ringan (100%).

Tabel 2. Gambaran Tingkat Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Pada Kelompok Peppermint

Variable	Frekuensi (F)		Presentase	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Ringan (1-6)	0	10	0%	100%
Sedang (7-12)	5	0	50%	0%
Berat (13-15)	5	0	50%	0%

Uji normalitas dilakukan sebelum menentukan jenis data parametrik atau non-parametrik. Uji Shapiro Wilk menunjukkan nilai $p=0.000$ yang berarti data tidak terdistribusi normal. Sehingga uji Wilcoxon digunakan untuk mengetahui perbedaan kelompok pada jenis data non-parametrik.

Tabel 3. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Kelompok Lavender

Gambaran tingkat mual muntah	N	Mean	SD	SE	P Value
Sebelum intervensi	10	2,40	.516	.163	0,003
Sesudah intervensi	10	1,50	.511	.167	0,000

Hasil uji statistic menggunakan uji-Wilcoxon pada pemberian aromatherapi Lavender didapatkan nilai p-value 0,003 dengan nilai $p\text{-value} < \alpha (0,05)$ yang berarti memiliki perbedaan nilai yang sangat bermakna. Sehingga dapat disimpulkan $p\text{ value} \leq \alpha$, maka hipotesa nol (H_0) ditolak dan hipotesa alternatif (H_a) diterima. Sehingga ada perbedaan gambaran mual muntah pada ibu hamil trimester 1.

Tabel 4. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Kelompok *Peppermint*

Gambaran tingkat mual muntah	N	Mean	SD	SE	P Value
Sebelum intervensi	10	2,30	.483	.153	0,004
Sesudah intervensi	10	1,50	.100	.167	0,000

Hasil uji statistic menggunakan uji-Wilcoxon pada pemberian aromaterapi *Peppermint* di dapatkan nilai p-value 0,004 dengan nilai p-value < alpha (0,05) yang berarti memiliki perbedaan nilai yang sangat bermakna. Sehingga dapat disimpulkan p value \leq alpha, maka hipotesa nol (H_0) ditolak dan hipotesa alternatif (H_a) diterima. Sehingga ada perbedaan gambaran mual muntah pada ibu hamil trimester 1.

Pembahasan

Gambaran Tingkat Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Sebelum dan Sesudah Intervensi Aromaterapi Lavender

Menurut tabel 1, sebelum diterapkan aromaterapi lavender, terdapat 6 responden (60%) ibu hamil yang mengalami mual muntah sedang dan 4 responden (40%) yang mengalami mual muntah berat. Setelah intervensi dengan aromaterapi lavender, terlihat penurunan tingkat mual muntah. Sebanyak 5 responden kini mengalami mual muntah ringan (50%), sementara 5 responden mengalami mual muntah sedang (50%).

Penelitian oleh Nisa et al. menunjukkan hasil yang serupa. Rerata skor PUQE pada kelompok yang menerima intervensi aromaterapi lavender menunjukkan bahwa pasien mengalami mual muntah berat dengan nilai rata-rata $11,87 \pm 1,137$ SD. Aromaterapi lavender dapat membantu mengurangi gejala Hiperemesis Gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. Aromaterapi ini berfungsi untuk mempengaruhi emosi dan meredakan gejala penyakit, serta memiliki manfaat lain seperti mengurangi stres, memperbaiki sirkulasi darah, meredakan nyeri, mengurangi bengkak, menghilangkan racun dari tubuh, serta mengatasi infeksi, luka bakar, tekanan darah tinggi, gangguan pernapasan, insomnia, gangguan pencernaan, dan berbagai kondisi lainnya.¹⁰

Aromaterapi lavender dianggap sebagai salah satu minyak esensial yang paling bermanfaat. Sebagai terapi non-farmakologis, minyak esensial lavender digunakan untuk mengurangi mual dan muntah, berkat kandungan linalool dan linalyl asetat yang memberikan efek menenangkan dan nyaman. Mekanisme kerja lavender dalam mengatasi hiperemesis gravidarum melibatkan inhalasi bahan aktif yang mudah menguap, seperti

linalool, yang memasuki rongga hidung dan berinteraksi dengan silia halus pada sel reseptor. Ketika molekul ini berikatan dengan rambut halus di hidung, sinyal elektrokimia dikirim melalui saraf penciuman dan sistem limbik ke otak, yang dapat merangsang memori dan respons emosional.¹⁰

Gambaran Tingkat Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Sebelum dan Sesudah Intervensi Aromaterapi *Peppermint*

Berdasarkan tabel 2 bahwa sebelum diberikan aromaterapi *peppermint*, ibu hamil yang mengalami mual muntah sedang sebanyak 7 responden (70%) dan mual muntah berat sebanyak 3 responden (30%). Setelah diberikan intervensi aromaterapi *peppermint* ditemukan penurunan tingkat mual muntah pada ibu hamil. Seluruh responden mengalami mual muntah ringan (100%).

Hasil uji *repeated measure* ANOVA menunjukkan bahwa pengaruh waktu terhadap mean intensitas mual muntah bermakna pada kelompok intervensi sehingga intensitas mual muntah pada kelompok intervensi mengalami penurunan terhadap waktu ($p=0,001$), namun tidak bermakna pada kelompok plasebo. Pada penelitian tersebut, penulis melakukan kombinasi aromaterapi lemon dan *peppermint* untuk mengurangi gejala mual- muntah. Peneliti menggabungkan 5% *essentials oil peppermint* dan 5% *essentials oil* lemon. Intervensi diberikan kepada responden selama 4 hari dengan pengulangan setiap 5 menit bila diperlukan.¹¹

Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender dan *Peppermint* Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Analisis data menunjukkan aromaterapi lavender ($p=0,003$) dan *peppermint* ($p=0,004$) efektif dalam mengurangi gejala mual muntah pada ibu hamil trimester I. Penggunaan aromaterapi, khususnya melalui inhalasi, dapat membantu ibu hamil tetap merasa nyaman dan tenang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Yosi et al. menyatakan terdapat penurunan yang signifikan tingkat mual muntah ibu hamil trimester I setelah pemberian terapi inhalasi lavender ($p=0,000$).¹² Aromaterapi Lavender mengandung minyak atsiri yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan emosional. Lavender mengandung zat aktif seperti linalool dan linalyl acetate, yang memiliki efek analgesik dan relaksan. Saat dihirup, molekul aromatik melewati selaput di rongga hidung dan mencapai area olfaktori, yaitu saraf yang mengirimkan impuls dari hidung ke pusat kontrol otak untuk indera penciuman. Saraf ini terletak di bagian dalam,

di atas hidung. Setelah impuls mencapai otak, proses reaksi kompleks dimulai. Seluruh bagian otak, termasuk sistem limbik, terlibat dalam menginterpretasikan reaksi ini. Sistem limbik adalah kelompok struktur otak yang terlibat dalam emosi, motivasi, memori, hormon, gairah seksual, dan denyut jantung, serta menghubungkan memori dengan stimulus fisik. Tubuh merespons stimulus aromaterapi dengan memberikan rasa nyaman, relaksasi, dan mengurangi mual.¹³

Aromaterapi peppermint dikenal memiliki manfaat dalam mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil. Peppermint mengandung menthol (50%) dan menthone (10-30%), yang efektif saat digunakan melalui inhalasi. Sejalan dengan hasil penelitian Usila, et al. menunjukkan bahwa minyak esensial peppermint efektif dalam mengurangi intensitas mual dan muntah, dengan penurunan rata-rata 5,42 dan nilai $p=0,000$. Selain itu, aromaterapi lavender juga terbukti efektif dalam menurunkan mual muntah, dengan penurunan rata-rata 3,28 dan nilai $p=0,001$. Namun, minyak esensial peppermint lebih efektif dibandingkan lavender dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil. Aromaterapi peppermint menggunakan minyak esensial dari daun mint dan bekerja dengan cara menyerap molekul yang menguap melalui mukosa nasal. Molekul aroma ini dikirim sebagai sinyal kimia melalui saraf olfaktori, merangsang reseptor di epitel hidung, dan memicu sistem limbik serta thalamus untuk melepaskan endorfin dan serotonin. Interaksi ini menghasilkan efek psikologis yang menyegarkan dan menenangkan, mempengaruhi kadar serotonin untuk meningkatkan rasa rileks dan mengurangi stres serta mual. Mekanisme kerja aromaterapi melibatkan sistem sirkulasi dan sistem penciuman.¹⁴

KESIMPULAN

Sebagian besar ibu hamil trimester 1 mengalami mual muntah sedang sebelum diberikan aromaterapi *peppermint* (70%) dan lavender (60%) di RS Karisma Pamanukan Subang Tahun 2024. Sebanyak 50% ibu hamil mengalami mual muntah sedang dan sisanya mual muntah berat sebelum diberikan aromaterapi lavender. Seluruh ibu hamil trimester 1 mengalami mual muntah ringan sesudah diberikan aroma terapi *peppermint* (100%) dan sebagian besar mengalami mual muntah ringan (50%) dan sedang (50%) sesudah diberikan aromaterapi lavender di RS Karisma Pamanukan Subang Tahun 2024. Berdasarkan uji Wilcoxon menyatakan pemberian aromaterapi *peppermint* ($p=0,004$) lebih efektif dalam penurunan mual muntah dibandingkan aromaterapi lavender ($p=0,003$) di RS Karisma Pamanukan Subang Tahun 2024

DAFTAR PUSTAKA

1. Evi Pratami. Evidence-Based dalam Kebidanan. Buku Kedokteran EGC; 2018. 303.
2. Hariani Ratih R, Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Abdurrah Pekanbaru Riau fakultas. PEMBERIAN AIR REBUSAN DAUN MINT UNTUK MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I [Internet]. Vol. 7, Jurnal Kebidanan Malahayati). 2021. Available from: <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan>
3. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Kasus Kematian Ibu Terbanyak di Indonesia. 2020.
4. Imelda Diana Marsilia, Eka Maulana Nurzannah, Siti Sholehathul Anwaroh. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Penurunan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di PMB BDN. L Kab. Bogor. Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Kebidanan. 2023 Mar;
5. Arini L, Syarli S, Keperawatan I, Piala Sakti Pariaman Stik. Implementasi Terapi Inhalasi Uap Minyak Kayu Putih Pada Anak dengan Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA). Jurnal Pusat Akses Kajian Keperawatan. 2022 Dec 28;2.
6. Sundara AK, Larasati B, Meli DS, Wibowo DM, Utami FN, Maulina S, et al. REVIEW ARTICLE : AROMATERAPI SEBAGAI TERAPI STRES DAN GANGGUAN KECEMASAN. Jurnal Buana Farma. 2022 Jun 30;2(2):78–84.
7. Yuli Yantina SIAY. Pengaruh Pemberian Essensial Oil Peppermint Terhadap Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu 195. Jurnal Kebidanan. 2016;2(4).
8. Sunarsih T, Martines AP, Yulaikhah L. Efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Holistik Jurnal Kesehatan [Internet]. 2024 Nov 21;18(9):1145–52.
9. Rosalina. AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENGURANGAN MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL LAVENDER AROMATHERAPY TOWARD REDUCING VOCABILITY IN PREGNANT WOMEN Rosalina. Jambura Health and Sport Journal. 2019;1(2).
10. Khairun Nisa H, Ernawati W, Studi Kebidanan P, Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada S. Science Midwifery The effect of lavender aromatherapy on the frequency of decreasing emesis gravidarum in the 1st trimester pregnant women [Internet]. Vol. 11, Science Midwifery. Online; 2023.
11. Safajou F, Soltani N, Taghizadeh M, Amouzeshi Z, Sandrous M. The effect of combined inhalation aromatherapy with lemon and peppermint on nausea and vomiting of pregnancy: A double-blind, randomized clinical trial. Iran J Nurs Midwifery Res. 2020;25(5):401.
12. Febri Kurnia DPR Y. Efektifitas Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Efektifitas Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil The Effectiveness of Lavender Aromatherapy to Reduce Nausea and Vomiting in Pregnant Women. Indonesian Journal of Midwifery [Internet]. 2022;5. Available from: <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm>
13. Haniyah S, Adriani P. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Hiperemesis Gravidarum Trimester I (Literatur Review). Jurnal Kesehatan Pena Medika [Internet]. 2021

Jun;11(1). Available from: <http://jurnal.unikal.ac.id/index.php/medika>

14. 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. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*. 2022 Oct 2;8(2):2615–109.