

## Literatur Review: Efektivitas Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Pengurangan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I

### Literature Review: The Effectiveness of Administering Peppermint Aromatherapy on Reducing Nausea and Vomiting in First Trimester Pregnant Women

Maria Oktavia <sup>1\*</sup>

Ika Avriline haryono <sup>2</sup>

Susanti Suhartati <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

<sup>2</sup>D-III Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

<sup>3</sup>Profesi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

\*email:

[mariaoktavia65@gmail.com](mailto:mariaoktavia65@gmail.com)

#### Abstrak

Latar Belakang: Mual dan muntah kehamilan atau sering disebut dengan “ morning sickness ” adalah gejala mual yang biasanya disertai dengan muntah dan bersifat fisiologis akibat kehamilan, yang umumnya terjadi pada trimester pertama. Jika terjadi mual dan muntah dan segera tidak ditangani maka dapat menimbulkan gejala mual dan muntah ke arah lebih parah yang akan terjadi di awal kehamilan sehingga dapat menyebabkan dehidrasi, gangguan elektrolit atau defisit nutrisi atau yang disebut sebagai hiperemesis gravidarum. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa Efektivitas Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Pengurangan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Metode: Pada penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur review dengan menggunakan beberapa sumber jurnal atau artikel yang di pilih berdasarkan kriteria yang telah di tetapkan. Hasil dari 11 jenis literatur review terdapat 9 jurnal mengatakan aromaterapi peppermint dapat mengurangi mual dan muntah, 2 jurnal mengatakan bahwa aromaterapi peppermint memberikan efektivitas yang kurang dalam mengurangi mual dan muntah. Kesimpulan: Adanya efektivitas pemberian aromaterapi peppermint ini dalam mengatasi untuk kasus mual dan muntah pada ibu hamil sehingga ada terjadi pengurangan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

#### Kata Kunci:

Mual Muntah  
Ibu Hamil Trimester I  
Aromaterapi Peppermint

#### Keywords:

Nausea and Vomiting  
First Trimester Pregnant Women  
Peppermint Aromatherapy

#### Abstract

*Background: Nausea and vomiting of pregnancy or often referred to as "morning sickness" is a symptom of nausea which is usually accompanied by vomiting and is physiological due to pregnancy, which generally occurs in the first trimester. If nausea and vomiting occurs and it is not treated immediately, it can cause more severe symptoms of nausea and vomiting that will occur early in pregnancy so that it can cause dehydration, electrolyte disturbances or nutritional deficits or what is known as hyperemesis gravidarum. Purpose: This study aims to determine the effectiveness of Peppermint Aromatherapy for Reducing Nausea and Vomiting in Trimester I Pregnant Women. Methods: This study uses a literature review study approach using several journal sources or articles that are selected based on predetermined criteria. The results of 11 types of literature review, there are 9 journals saying peppermint aromatherapy can reduce nausea and vomiting, 2 journals say that peppermint aromatherapy provides less effectiveness in reducing nausea and vomiting. Conclusion: The effectiveness of peppermint aromatherapy in dealing with cases of nausea and vomiting in pregnant women so that there is a reduction in nausea and vomiting in trimester I pregnant women.*



© 2023 The Authors. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i2.5670>.

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan hal yang fisiologis yang dapat diikuti dengan kejadian patologis yang bisa mengancam keadaan ibu dan janinnya, (Hutahaean, 2009 dalam Agnes Widya Andriani, 2017). Pada masa kehamilan juga bisa terjadi masalah yang tidak diinginkan oleh seorang

ibu hamil trimester I (Pudiastuti, 2012). Pada kehamilan I keluhan yang akan muncul dapat berupa mual muntah, air liur berlebihan, pusing, mudah lelah, dada seperti terbakar, meningkatnya frekuensi berkemih, keinginan BAB dan keluhan normal lainnya pada ibu hamil trimester I (Irianti, et al 2013).

Mual merupakan perasaan yang tidak mengenakan karena seperti merasa sakit atau keinginan untuk muntah, sedangkan muntah merupakan hasil keluaran isi dari lambung melalui mulut akibat kerja otot yang tidak sadar (Tharpe, Farley & Jordan, 2014 dalam Agnes Widya Andriani, 2017). Mual dan muntah pada kehamilan atau sering disebut dengan “morning sicknes” adalah gejala mual yang biasanya disertai dengan muntah dan bersifat fisiologis akibat kehamilan, yang umumnya terjadi pada trimester pertama. Mual dan muntah adalah gejala paling awal dalam kehamilan, mual dan muntah banyak kali diabaikan karena merupakan hal yang normal pada awal kehamilan. Dampak mual dan muntah jika tidak ditangani secara baik akan dapat menimbulkan gejala mual dan muntah yang parahdam terjadi pada awal kehamilan sehingga mengakibatkan kekurangan cairan, gangguan elektrolit atau defisit nutrisi atau disebut dengan hiperemesis gravidarum (Yastina and dkk, 2016).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) mengemukakan bahwa jumlah kejadian hiperemesis gravidarum mencapai 12,5% dari jumlah seluruh kehamilan di dunia. Mual dan muntah dapat mengganggu ketidakseimbangan cairan pada jaringan ginjal dan menyebabkan hati menjadi nekrosis (WHO, 2013 dalam Tutik Rahayuningsih, 2020). Sebagian besar ibu hamil 70-80% mengalami morning sickness dan sebanyak 1-2% dari semua ibu hamil mengalami morning sickness yang ekstrim. Dari hasil penelitian Aril (2012) menjelaskan bahwa emesis gravidarum terjadi di seluruh dunia dengan angka kejadian yang beragam yaitu 1-3% dari seluruh kehamilan di Indonesia, 0,3% di Swedia, 0,5%, di California, 0,8% di Canada, 0,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan, 1,9% di Turki, dan di Amerika Serikat prevalensi emesis gravidarum adalah 0,5%-2% (Helper, 2010). Setiap tahun terdapat 5,2 juta ibu melahirkan di Indonesia dan 15 ribu ibu diantaranya mengalami komplikasi kehamilan yang menyebabkan kematian, salah satu komplikasi diantaranya adalah hiperemesis gravidarum Nugraha, 2009 (Tutik

Rahayuingsih, 2020). Kejadian emesis gravidarum di Provinsi Jawa Timur 10%-15% dari jumlah ibu hamil yang ada sebanyak 183.645 orang pada tahun 2016, (Dinkes, 2016).

Penyebab mual muntah atau emesis gravidarum karena peningkatan Human Chorionic Gonadotropine (Manuaba, 2013). Mual muntah juga disebabkan karena makanan berprotein tinggi dengan rendah berkarbohidrat dan bervitamin lebih berpeluang menderita mual hebat seperti kurang makan, kurang tidur atau istirahat dan stress dapat memperburuk rasa mual (Neil, 2014). Mual muntah umumnya terjadi bulan-bulan pertama kehamilan, pada pagi hari dan bila muntah terlampau sering bisa terjadi hiperemesis gravidarum (Wiknjosastro, 2014). Faktor lain hormonal ada faktor pendorong terjadinya emesis gravidarum yaitu pengetahuan, pengalaman, psikologis, pendidikan dan sikap, yang kurang baik dalam mengkonsumsi makanan-makanan yang harus dihindari (Tiran, 2014).

Penatalaksanaan mual dan muntah pada masa kehamilan dapat dilakukan secara farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi sendiri dilakukan dengan pemberian obat antiemetik, antihistamin, penggunaan steroid, pemberian cairan dan elektrolit. Terapi nonfarmakologi dapat dilakukan dengan cara akupuntur, aromaterapi, pendekatan nutrisi, terapi manipulatif, dan pendekatan psikologis (Tiran, 2008). Penggunaan terapi komplementer relatif mudah, relatif murah, efektif mengurangi mual dan muntah, menarik dan dapat diterima pasien (Hewitt dan Watts, 2009, dalam Supatmi 2015). Aromaterapi yang dapat digunakan berasal dari jenis sitrus yaitu peppermint (Tiran, 2008). Aromaterapi peppermint mengandung minyak atsiri menthol memiliki efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran pencernaan sehingga mampu mengatasi atapun menghilangkan mual dan muntah (Tiran, 2008 dalam Pawitasari, Utami, dan Rahmalia 2014). Mekanisme kerja aromaterapi dalam tubuh manusia berlangsung

melalui dua sistem fisiologis yaitu melalui sistem sirkulasi dan sistem penciuman (Primadiati, 2001).

Hasil penelitian dari Yuli Yantina, dkk, Hasil uji statistik menyimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara pemberian Essensial Oil Peppermint dengan kejadian mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di desa Way Harong Timur Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran Tahun 2016 dengan p-value 0,000 ( $p \leq 0,05$ ), simpulan : Sehingga dapat di harapkan bagi ibu hamil dan masyarakat untuk menggunakan pengobatan nonfarmakologis yang tepat untuk mengurangi mual dan muntah karena tidak menimbulkan efek samping yang merugikan bagi kesehatan ibu dan janin.

Berdasarkan hasil kajian literatur yang didapatkan dari menelaah 11 jurnal mengatakan dengan memakai aromaterapi untuk mengatasi mual dan muntah terutama pada ibu hamil trimester I. Hal inilah yang membuat peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan kajian literatur review. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi peppermint terhadap pengurangan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

## **METODOLOGI**

Metode penelitian menggunakan literature review. Metode literature review merupakan bentuk penelitian yang dilakukan melalui penelusuran dengan membaca berbagai sumber baik buku, jurnal, dan terbitan-terbitan lain yang berkaitan dengan topik penelitian, untuk menjawab isu atau permasalahan yang ada (Neuman, 2011).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Hasil review jurnal berdasarkan karakteristik umur, usia gravida, frekuensi mual dan muntah, Pendidikan dan pekerjaan. Sebanyak 11 jurnal yang didapatkan yaitu 9

jurnal mengatakan bahwa aromaterapi *peppermint* ini memberikan efektivitas yang sangat baik baik dalam mengurangi mual dan muntah, 2 jurnal mengatakan bahwa aromaterapi *peppermint* hanya memberikan efektivitas yang biasa saja dan sama dengan kelompok yang diberi perawatan medis.

### **Pembahasan**

Efektivitas pemberian aromaterapi *peppermint* terhadap pengurangan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I:

Menurut penelitian Zuraida 2018 Minyak peppermint mengandung khasiat anti kejang dan 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. Peppermint mempunyai khasiat untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil, Kandungan yang terdapat pada peppermint adalah menthol (50%) dan menthone (10%-30%) yang tinggi dengan cara pemberian secara inhalasi dengan menggunakan tissue dengan 3-4x tetes lalu dihirup selama 2-3 menit dengan Hasil: menunjukkan bahwa minyak esensial peppermint efektif dalam mengurangi intensitas mual muntah dengan penurunan rata-rata 5,42 dan  $p = 0,000$ , terapi pemberian aroma lavender juga efektif melawan penurunan mual muntah ibu hamil dengan rata-rata penurunan mual muntah 3,28 dan  $p = 0,001$ . Minyak esensial peppermint lebih efektif melawan penurunan mual muntah pada ibu hamil dengan  $p = 0,017$ . Simpulan: Dapat disimpulkan bahwa minyak esensial peppermint lebih efektif.

Sejalan dengan penelitian dari Menurut Penelitian dari Yuli Y, tahun 2016 mengatakan bahwa Essensial Oil Peppermint adalah penyembuhan terbaik untuk masalah pencernaan. Minyak ini mengandung khasiat anti kejang dan 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, dikarenakan kandungan menthol (50%) dan methone (10-30%) yang tinggi,

dengan cara pemberian secara diffusi dengan alat diffuser lalu mint oil sebanyak 4 tetes dalam 20 ml air, terhadap ibu hamil yang mengalami mual dan muntah lalu dibiarkan selama selama 2-3 menit dengan jarak 30 cm dari alat diffuser dengan hasil: hasil uji statistik menyimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara pemberian Essensial Oil Peppermint dengan kejadian mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di desa Way Harong Timur Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran Tahun 2016 dengan p-value 0,000 ( $p \leq 0,05$ ).

Menurut penelitian Agnes 2017 dan Rizky 2018 menyatakan bahwa aromaterapi peppermint dapat mengurangi mual dan muntah selama kehamilan trimester I karena didalam peppermint oil memiliki kandungan Komponen tersebut diantaranya yaitu Limonene (5,96%), cis-Dihydrocarvone (19,19%), Pulegone (13,30%), Carvone (42,53%),  $\beta$ -Caryphyllene (6,78%) dimana ini dapat meringankan mual dan muntah secara efektif dengan pemberian menggunakan inhalasi diteteskan 4-5 kali di kain lalu dihirup selama 2-3 menit dengan hasil dari penelitian Agnes 2017, tingkat mual dan muntah sebelum diberikan aromaterapi peppermint pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati II sebagian besar adalah kategori berat sebanyak 9 orang (60%). Tingkat mual dan muntah setelah diberikan aromaterapi peppermint pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati II sebagian besar adalah kategori ringan sebanyak 8 orang (53,3%). Hasil uji Wilcoxon Sign Rank Test diperoleh p-value 0,001 dan hasil dari penelitian Rizky 2018: Penurunan mual dan muntah pada kelompok yang diberikan aromaterapi peppermint inhalasi lebih tinggi 8,63 dibandingkan dengan kelompok control 5,11. Hasil uji statistic didapatkan nilai p-value  $0,001 < 0,05$  maka dapat disimpulkan ada perbedaan signifikan antara mual dan muntah sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint inhalasi. Variabel luar yang berpengaruh terhadap mual dan muntah adalah pekerjaan, pengetahuan, paritas, Pendidikan dengan nilai  $p < 0,25$  dengan kesimpulan: Pemberian aromaterapi

peppermint inhalasi pada ibu hamil trimester I efektif menurunkan mual muntah.

Sejalan dengan Menurut penelitian dari Zuraida 2018, Rismara 2019 dan Tutik 2020 mengatakan Pemberian aromaterapi peppermint efektif untuk mengatasi masalah mual muntah pada ibu hamil trimester I, dimana kandungan yang terdapat pada aromaterapi peppermint ini kandungan menthol (50%) dan menthone (10%-30%) yang tinggi, dengan pemberian secara inhalasi menggunakan kain tipis/tissue yang mudah menyerap diteteskan sebanyak 2-3 kali lalu dihirup selama 2 menit dengan hasil ada penurunan yang sangat signifikan, hasil dari penelitian Zuraida 2018 hasil: bahwa minyak esensial peppermint efektif dalam mengurangi intensitas mual muntah dengan penurunan rata-rata 5,42 dan  $p = 0,000$ , Hasil dari penelitian Rismara 2019 hasil: Setelah diberikan aromaterapi minyak peppermint secara inhalasi mayoritas ibu hamil tidak mengalami mual muntah sebanyak 12 orang (80%). Ada perbedaan nilai rata-rata skor mual muntah ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi minyak peppermint secara inhalasi sebesar 6,13. Hasil uji Wilcoxon Sign Rank Test diperoleh nilai p value 0,001, simpulan: Pemberian aromaterapi peppermint efektif untuk mengatasi masalah mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Menurut penelitian dari Suci 2020, Azam 2020, Farzanes 2020 mengatakan bahwa pemberian aromaterapi peppermint dan juga kelompok plasbeo perawatan, memberikan efek yang sama-sama signifikan tetapi pada aromaterapi lebih sedikit berpengaruh dimana penelitian ini menggunakan perbandingan dalam penelitiannya, pada penelitian ini membahas kandungan yang terdapat di oil peppermint ini adalah kandungan menthol 50%, methone, dan metil asteat, dengan cara pemberian, minyak pappermint diteteskan sebanyak 2-3 tetes ke dalam kertas tisu setelah dihirup didalamnya 5-10 menit dengan jarak 3-5 cm dari hidung, hasil dari penelitian Suci 2020 hasil: Rata-rata keluhan mual dan muntah pada ibu hamil sebelum diberikan minyak pappermint

aromaterapi sebesar 17,50 dan setelah diberikan minyak pappermint aromaterapi sebesar 10,60. Pengaruh minyak pappermint aromaterapi untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil ( $p$ -value  $0,000 < \alpha 0,05$ ).

Hasil penelitian dari Azam, 2020: Pada kedua kelompok, rata-rata skor indeks Rhodes dan MSA menurun secara signifikan setelah intervensi ( $P < 0,001$ ), dan Hasil dari Farzenes 2020: Pada kedua kelompok, rata-rata skor indeks Rhodes dan MSA menurun secara signifikan setelah intervensi ( $P < 0,001$ ) sehingga simpulan yang didapatkan bahwa aromaterapi peppermint dapat menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dibandingkan dengan kelompok placebo (perawatan). Menurut penelitian dari Albofzl 2019 dan Narges 2017 mengatakan bahwa aromaterapi pepperint tidak memberikan efek yang signifikan dengan pemberian secara inhalasi dengan menggunakan ember kecil lalu dimasukan air sebanyak 1 liter air lalu diteteskkan dengan oil peppermint sebanyak 4-5x dalam 4 menit sejauh 3 cm dari hidung dengan hasil dari dari Albofzl : tidak menunjukkan hasil yang signifikan perbaikan. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok plasebo dan aromaterapi mengenai skor total mual dan muntah pada ibu hamil pada hari ketiga (standar perbedaan rata-rata [SMD] = -0,347; 95% Confidence Interval [CI]: -0,980 hingga 0,287;  $P = 0,284$ , heterogenitas;  $I^2 = 72\%$ ;  $P = 0,054$ ). Hasil dari Nargess 2017: perbandingan tingkat keparahan NVP selama masa penelitian dan pada akhirnya tidak signifikan secara statistik antara kelompok plasebo dan kelompok intervensi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan kemungkinan mekanisme neurologis yang menyebabkan NVP, efek aromaterapi dengan minyak peppermint dan plasebo adalah sama pada penelitian ini. Kesamaan ini bisa jadi karena dampak psikologis dari intervensi pada ibu hamil. Maka dapat disimpulkan bahwa aromaterapi *peppermint* berpengaruh terhadap

pengurangan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Universitas Sari Mulia yang telah mengijinkan saya untuk melakukan penelitian menggunakan metode review jurnal dan terimakasih juga pada pembimbing I dan 2 Ibu Ika Avrilina Haryono, SST., M.Kes dan Ibu Susanti Suhartati, SST., M.Kes, yang telamembimbing dan memberikan motivasi dalam melakukan penelitian review jurnal ini.

## REFERENSI

- Agnes W.W. (2017). Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Kejadian Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta. Naskah Publikasi Kebidanan Aisyiyah Yogyakarta. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarai/lu/article/view/745>. [Diakses 26 Oktober 2020].
- Albofazl F, Zahra H, Najmeh R.G, Masoome N. (2019). The Effect Of Aromatherapy on Nausea and Vomiting During Pregnancy: A Systematic Review and Meta- Analysis. International Journal Of Pediatrics. Vol 7 Issues 3 – Scrial Number 63. [https://ijp.mums.ac.ir/article\\_11665\\_365a2b79aeb5cc2faf440f23e179ca63.pdf](https://ijp.mums.ac.ir/article_11665_365a2b79aeb5cc2faf440f23e179ca63.pdf). [Diakes 30 Desember 2020].
- Farzaneh S, Narges S, Mohsen T, Zahra A, Maryam S. (2020). The Effect Of Combined Inhalation Aromateraphy with Lemon and Peppermint On Nausea and Vomiting Of Pregnancy: A Double-Blind, Randomized Clinical Trial. Journal Iranian J Nursing Midwifery Res 2020, Vol 25 No 401 -6. DOI: 10.4103/ijnmr.IJNMR\_11\_19. [Diakes 25 Desember 2020].
- Joulaeerad, N, Giti O, Homa H, Erfan G, Fatemeh S. (2017). Effect of Aromatherapy with Peppermint Oil on the Severity of Nausea and Vomiting in Pregnancy: A Single-blind, Randomized, Placebo-controlled trial. Journal National Center For Biotechnology Information, Vol 1 No. 32-38. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29850445/>. [Diakes 25 Oktober 2020].

- Ozgali, G. (2017). Effect Aromateraphy with Peppermint Oil on the Severity Of Nausea and Vomiting In Pregnancy: A Single-blind, Randomized, Placebo-controlled trial. *JIR (Journal Of Reproduction & Infertility)*, Vol 19(1):32-38. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29850445/>. [Diakses 23 Oktober 2020].
- Rahayuningsih T. (2020). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Peppermint Dengan Masalah Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kelurahan Sukoharjo. *Indonesia Journal Om Medical Science*. Vol 7. No. 2. <https://ejournal.ijmsbm.org/index.php/ijms/article/view/245>. [Diakses 26 Oktober 2020].
- Rismahara L, Sonya E, Yusniar S. (2019). Pemberian Aromaterapi Minyak Peppermint Secara Inhalasi Berpengaruh Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Pmb Linda Silalahi Pancur Batu Tahun 2019. *Colostrum. Jurnal Kebidanan* Vol. 1 No. 1. 2009. <http://ojs.poltekkesmedan.ac.id/colostrum/article/view/599>. [Diakses 20 November 2020].
- Suci S, Nurul I, Ike A. (2017). The Effect Of Mint Oil On Nausea and Vomiting During Pregnancy. *International Journal Of Nursing and Health Science*, Vol 3 No. 1. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/nursing/article/view/2855>. [Diakses 25 Desember 2020].
- Yuli.Y, Susilawati, Ike A.Y. (2016). Pengaruh Pemberian Essensial Oil Peppermint Terhadap Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Desa Way Harong Timur Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran Tahun 2016. *Jurnal Kebidanan* Vol. 2, No. 4. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/viewFile/593/527>. [Diakses 24 Desember 2020].
- Zuraida, E.D.S. (2018). Perbedaan Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint dan Aroma Terapi Lavender terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabubapetn Agam tahun 2018. *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Menara Ilmu*, Vol. 7 No. 4. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarai>