
**EFEKTIFITAS PEMBERIAN KOMBINASI AROMATERAPI
PEPPERMINT DAN LEMON UNTUK MENGURANGI MUAL
MUNTAH YANG BERLEBIHAN PADA IBU HAMIL
TRIMESTER I DI PMB RONNI SIREGAR**

Suci Nanda Resti Tarigan¹, Friska Margareth Parapat², Eva Hotmaria Simanjuntak³

^{1,2,3}Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia

Email: cicitarigan86@yahoo.com¹, chamidwifeparapat@gmail.com², evasimanjuntak92@gmail.com³

ABSTRACT

One of the problems that occur during pregnancy that can increase the degree of pain is the occurrence of gestosis during pregnancy or diseases that typically occur during pregnancy, and one of the gestosis in pregnancy is hyperemesis gravidarum. The impact can occur on the mother and fetus. The purpose of this study was to determine the effectiveness of the combination of Peppermint and Lemonade Aromatherapy in reducing excessive vomiting nausea in 1st trimester pregnant women. This study uses a type of quantitative research with a Quasi-Experimental design with a Non Randomized Pretest Posttest Design. This research was conducted in December 2023 at the Midwifery Room of Medan Adventist Hospital. The sampling technique in this study was total sampling with a sample of 10 people. The instrument in this study used the observation sheet PUQE-24 Scoring System. Based on researcher data from 10 respondents before the intervention was given, 6 of them experienced severe vomiting nausea and 4 respondents experienced moderate vomiting nausea and after the intervention there was a decrease in the level of vomiting nausea, namely 6 respondents with moderate vomiting nausea and 4 respondents experienced a decrease in mild vomiting nausea. The statistical test in this study used the Paired Sample T Test. The results of statistical tests with the Paired Sample Test obtained p values of $0.000 < 0.05$. The conclusion of the results of this study is that the combination of peppermint and lemonade aromatherapy is effective in reducing excessive vomiting nausea in 1st trimester pregnant women.

Keywords: *Pregnant Women, Nausea and Vomiting, Combination of Peppermint and Lemonade Aromatherapy*

PENDAHULUAN

Ibu dan anak merupakan kelompok rentan dalam keluarga. Ini berkaitan dengan tahap kehamilan, persalinan dan nifas pada ibu dan anak yang harus menjadi prioritas utama dalam pembangunan Kesehatan di Indonesia. Indikator utama Angka Kesehatan Ibu (AKI) dapat digunakan untuk menilai keberhasilan program Kesehatan Ibu. Dalam rasio ini, kematian ibu didefinisikan sebagai semua kematian yang terjadi selama kehamilan, persalinan, dan nifas yang disebabkan oleh perawatan tetapi tidak disebabkan oleh alasan lain seperti

kecelakaan (Profil Kesehatan, 2021).

Terjadinya gestosis pada masa kehamilan, yang merupakan istilah untuk penyakit yang khas terjadi selama masa kehamilan, adalah salah satu masalah yang terjadi selama masa kehamilan adalah hiperemesis gravidarum (Rukiyah, 2010). Emesis terjadi pada 60- 80 primigravida dan 40- 60 multigravida. Seratus dari seribu kehamilan, gejala ini menjadi lebih berat. Rasa mual disebabkan karena meningkatnya kadar hormon estrogen dan Hcg dalam serum. Pengaruh fisiologis peningkatan hormon ini belum diketahui, ini dapat terjadi karena penurunan

Suci Nanda Resti Tarigan et. all / Efektifitas Pemberian Kombinasi Aromaterapi Peppermint Dan Lemon Untuk Mengurangi Mual Muntah Yang Berlebihan Pada Ibu Hamil Trimester I Di PMB Ronni Siregar

pengosongan lambung atau sistem saraf yang dapat menyebabkan mual dan muntah pada ibu hamil (Santi, 2013).

Akibat dari mual muntah pada ibu dan janin, seperti kekurangan nutrisi dan cairan yang menyebabkan ibu menjadi Lelah dan lemah secara fisik. Jika hiperemesis pada bayi hanya terjadi di awal kehamilan itu tidak akan berdampak serius, namun jika ibu mengalami hiperemesis gravidarum sepanjang kehamilan, mungkin bayinya mengalami BBLR, IUGR, prematur keguguran (Rukiyah, 2014).

Pengobatan farmakologis dan non farmakologis dapat membantu mencegah mual dan muntah. Cairan pengganti seperti glukosa 5 s/d 10, vitamin C dan vitamin B, serta anti mual muntah dapat digunakan sebagai metode farmakologis(Manuaba, 2020). Selain itu, akupuntur, diet , dan aromaterapi adalah metode non farmakologis untuk terapi (Handerson, 2005). Pengobatan non farmakologi dapat membantu mengurangi mual dan muntah karena obat-obatan farmakologi dapat menyebabkan efek samping pada ibu dan bayi. Terapi komplementer dapat digunakan sebagai satu-satunya obat yang digunakan untuk meningkatkan Kesehatan seseorang, menurut Spaber (2005) (Dewi & Rahmita, 2019).

Menurut jurnal internasional J Reprod Infertil (2018) Joulaeraad, dkk melakukan penelitian di Iran pada Desember 2014 hingga Mei 2015 tentang bagaimana aroma peppermint dapat membantu 56 wanita hamil yang mengalami mual dan muntah dan ditemukan bahwa inhalasi peppermint dapat mengurangi rasa mual dan muntah. Saragih Ayu juga melakukan penelitian di Medan dari April hingga Juni 2016 tentang efek aromaterapi lemon pada 430 ibu hamil yang mengalami mual dan muntah. Hasilnya menunjukkan bahwa aromaterapi lemon dapat mengurangi rasa mual dan

muntah pada ibu hamil trimester pertama. Selain itu, penelitian di Indonesia, yang dilakukan oleh Kartiani, dkk di BPM diwilayah puskesmas Lere tahun 2023 pada 32 orang ibu hamil, menemukan bahwa ibu hamil trimester I dan trimester II mengalami lebih sedikit mual dan muntah Ketika mereka menggunakan campuran aromaterapi peppermint dan lemon.

Berdasarkan data dari survei awal yang dilakukan penulis di PMB Ronni Siregar pada tahun 2021 dari 55 ibu hamil, 25 diantaranya mengalami hiperemesis gravidarum. Pada tahun 2022, 14 pasien tambahan ditemukan menderita penyakit ini. Survei yang dilakukan penulis dalam 3 bulan terakhir dari September hingga November 2023, menunjukkan bahwa 10-11 ibu hamil yang mengalami mual dan muntah, 2 diantaranya mengalami penurunan elektrolit setiap bulannya dan 5 ibu hamil mengalami mual dan muntah dan memerlukan rawat jalan setiap bulannya. Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektifitas Pemberian Kombinasi Aromaterapi Peppermint, Lavender dan Lemon Dalam Mengurangi Mual Dan Muntah Yang Berlebihan Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di PMB Ronni Siregar Tahun 2023”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *Quasi Eksperimental* dan rancangan *Non Randomized Pretest Posttest Design*. Sebelum penerapan tindakan, penelitian ini hanya melakukan intervensi pada sekelompok subjek tanpa melibatkan kelompok pembanding yang sebelumnya diuji melalui test pre-test. Setelah tindakan selesai, kelompok eksperimen akan diuji kembali untuk mengetahui keadaan mereka setelah tindakan. Penelitian ini dilakukan dari bulan Desember 2023 dan melibatkan 10 responden ibu hamil trimester 1 yang

Suci Nanda Resti Tarigan et. all / Efektifitas Pemberian Kombinasi Aromaterapi Peppermint Dan Lemon Untuk Mengurangi Mual Muntah Yang Berlebihan Pada Ibu Hamil Trimester I Di PMB Ronni Siregar

mengalami mual dan muntah di PMB Ronni Siregar dengan sampel berjumlah 10 responden dan analisa data menggunakan uji Parametrik yaitu uji Paired T Test dengan nilai P , 0,005.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan pada bulan Desember 2023 kepada ibu hamil trimester 1 disajikan dalam bentuk tabulasi data. Di PMB Ronni Siregar, analisa univariat digunakan untuk melihat menggambarkan karakteristik responden, termasuk umur, pendidikan, pekerjaan dan gravida sedangkan di sisi lain, analisa bivariat digunakan untuk menentukan seberapa efektif aromaterapi peppermint, lavender dan lemon untuk mengurangi mual dan muntah yang berlebihan pada ibu hamil trimester 1.

Distribusi frekuensi karakteristik responden

Variabel	Frekuensi (f)	%
Umur		
Resiko rendah (20-35 tahun)	9	90
Resiko tinggi < 20 dan > 35 tahun	1	10
Total	10	100
Pendidikan		
SMP	0	0
SMA	4	40
Diploma/Sarjana	6	60
Total	10	100
Pekerjaan		
IRT	4	40
PNS	1	10
Wiraswasta	2	20
Pegawai Swasta	3	30

Total	10	100
Paritas		
Primigravida	5	50
Multigravida	3	30
Secundigravida	20	20
Total	10	100

Distribusi frekuensi Rasa Mual Muntah yang Berlebihan Sebelum dan Sesudah Diberi Kombinasi Aromaterapi Peppermint dan Lemonade Pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Ronni Siregar

Tingkatan Mual	Sebelum diberi kombinasi aromaterapi		Sesudah diberi kombinasi aromaterapi	
	F	%	F	%
Mual muntah ringan	0	0	4	40
Mual muntah sedang	4	40	6	60
Mual muntah berat	6	60	0	0
Total	10	100	10	100

Uji Normalitas Data Pada Ibu Hamil Trimester I Dengan Mual Muntah Berlebihan Di PMB Ronni Siregar

	Kolmogorov-smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig	Statistic	df	Sig
Pretest	0,246	10	0,086	0,852	10	0,061
Posttest	0,178	10	0,178	0,897	10	0,205

Uji Homogenitas Data

Mual muntah pada ibu hamil	Based on Mean	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
		0,434	1	18	0,518

Efektifitas sebelum dan sesudah pemberian kombinasi aromaterapi

peppermint dan lemonade dalam mengurangi mual muntah yang berlebihan pada ibu hamil trimester I di PMB Ronni Siregar

	N	Mean	Std Deviation	df	P Value
Sebelum diberi intervensi	10	12.40	1.333	9	0.000
Sesudah diberi intervensi (H1)	10	10.90			
Sesudah diberi intervensi (H2)	10	9.50			
Sesudah diberi intervensi (H3)	10	7.30			
Sesudah diberi intervensi (H4)	10	6.40			

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi karakteristik dari 10 responden (ibu hamil dengan mual muntah berlebihan) di Rumah Sakit Advent Medan sebagai berikut yaitu umur, menunjukkan responden mayoritas dengan umur resiko rendah (20-35tahun) berjumlah 9 responden (90%), pendidikan menunjukkan bahwa responden mayoritas dengan pendidikan DIII/PT berjumlah 6 responden (60 %), pekerjaan menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga berjumlah 4 responden (40%) dan gravida menunjukkan bahwa responden mayoritas dengan kehamilan pertama yaitu berjumlah 5 responden (50%)

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa tingkat mual muntah responden sebelum diberikan kombinasi aromaterapi Peppermint dan Lemonade sebagian besar adalah mual muntah berat sebanyak 6 responden (60 %) sedangkan setelah

diberikan kombinasi aromaterapi Peppermint dan Lemonade sebagian besar mengalami mual muntah sedang sebanyak 6 responden (60 %)

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa Uji normalitas dilakukan untuk melihat normal tidaknya distribusi data yang akan dianalisis. Berdasarkan tabel 4.3 diperoleh nilai uji Shapiro-Wilk bahwa kelompok pretest nilai signifikan (p) 0,061, dan kelompok posttest nilai 39 signifikan (p) 0,205. Semua nilai signifikan tersebut $>0,05$ yang berarti data berdistribusi normal.

Berdasarkan tabel 4 diatas diperoleh nilai uji Levene Statistic di aplikasi SPSS, dari hasil pengujian didapatkan nilai signifikan (p) 0,518 $>0,05$ maka data dapat dikatakan homogen. Dengan demikian, dari dua hasil pengujian normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dan pengujian homogenitas menggunakan Uji F Levene Statistic diatas didapatkan data berdistribusi normal sehingga pengujian statistiknya menggunakan uji Paired Sample T Test.

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa hasil uji statistik Paired Sample T Test pada 10 orang responden dapat diketahui rata-rata intensitas mual muntah setelah diberi intervensi dengan pemberian inhalasi kombinasi aromaterapi peppermint dan lemonade pada hari pertama yaitu 10,90, pada hari kedua penurunan intensitas mual muntah tidak begitu signifikan yaitu sebesar 9,50, pada hari ketiga rata-rata mual muntah sebesar 7.30 dan pada hari keempat mengalami penurunan signifikan sebesar 6.40 dengan p value 0,000. Hasil uji statistik dengan Paired Sample Test diperoleh nilai p value $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan adanya efektifitas pada pemberian intervensi kombinasi aromaterapi peppermint dan lemonade terhadap pengurangan mual muntah yang berlebihan pada ibu hamil trimester 1 di PMB Ronni Siregar.

Pembahasan Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian di PMB Ronni Siregar pada karakteristik responden didapatkan karakteristik responden mayoritas berada pada usia reproduktif dengan kategori resiko rendah yaitu 20-35 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden sudah siap untuk mengandung dan melahirkan. Menurut Hartanto (2013) dalam jurnal Sujik Nuryati (2015), umur antara 20-35 merupakan periode yang terbaik untuk mengandung dan melahirkan. Pada karakteristik pendidikan menunjukkan responden memiliki pendidikan tinggi dimana mayoritas sudah menyelesaikan jenjang pendidikan perguruan tinggi sebanyak 6 responden (60 %). Hal ini sejalan dengan penelitian dari Walyani (2015) yaitu bahwa pendidikan sangat mempengaruhi bagaimana seseorang bertindak dan mencari tahu penyebab dan solusi di dalam hidupnya. Demikian juga dengan ibu hamil yang berpendidikan tinggi akan memeriksakan dirinya dan calon anak dalam kandungannya. Pada karakteristik pekerjaan menunjukkan sebagian ibu memiliki pekerjaan sebagai rumah tangga sebanyak 40%. Menurut Tiran (2008), factor-faktor berikut dapat mempengaruhi mual dan muntah responden: aktivitas sehari-hari, aroma, lingkungan rumah dan faktor psikologis responden, seperti sedih, marah, gelisah. Menurut Bobak (2005), stres, kelelahan, dan bau lingkungan (asap rokok, keringat, parfum dll) dapat menyebabkan mual dan muntah. Namun seperti yang ditunjukkan oleh karakteristik kehamilan, kebanyakan kehamilan dengan muntah berlebihan terjadi pada kehamilan pertama. Karena perubahan hormonal yang terjadi pada Wanita hamil anak pertama dibandingkan dengan Wanita multigravida, primigravida biasanya mengalami mual dan muntah lebih sering daripada wanita multigravida(Suryaningrum,2017).Manuaba (2012), juga mengatakan bahwa wanita

primigravida, kehamilan ganda dan mola hidatidosa mengeluarkan hormon yang berlebih.

Frekuensi Tingkatan Rasa Mual Muntah Yang Berlebihan Sebelum dan Sesudah Diberi Kombinasi Aromaterapi Peppermint Dan Lemonade Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di PMB Ronni Siregar Tahun 2023Berdasarkan

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 didapatkan 4 responden mengalami penurunan mual muntah derajat ringan setelah pemberian inhalasi kombinasi aromaterapi peppermint dan lemonade dengan persentase 40 %. Dan sebanyak 6 responden mengalami penurunan mual muntah derajat sedang setelah pemberian inhalasi kombinasi aromaterapi peppermint dan lemon dengan persentase 60 %. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi peppermint dan lemon dapat membantu ibu hamil mengurangi mual dan muntah. Hasil ini diperoleh dari lembar indeks gestation Unique Quantification of Emesis and Nausea(PUQE- 24). Hal ini disebabkan adanya kandungan menthol(menthol) dan monoterpene pada daun peppermint serta kandungan Lemon, Tepinol dan Linalyl, aroma peppermint yang segar dan harum dapat merangsang sensori dan reseptor yang ada dihidung untuk mengirim impuls kepenciuman langsung ke otak. berhubungan dengan hipotalamus, yang memiliki kemampuan untuk menenangkan dan membuat seseorang merasa senang, tenang dan rileks sambil mempengaruhi perubahan fisik dan internal. Akibat dari menghirupnya dapat mengurangi mual dan muntah yang dialami ibu hamil di trimester I. Selain itu, peppermint dikatakan dapat menyegarkan saluran pernafasan dan mengurangi perut kembung dan mual(Putri & Rahmita, 2017). Selain itu, minyak lemon banyak digunakan selama kehamilan dan dianggap aman untuk ibu hamil(Astriana et al, 2015 dalam Harahap H, 2020)

Efektifitas Sebelum dan Sesudah Pemberian Kombinasi Aromaterapi Peppermint Dan Lemon Dalam Mengurangi Mual Muntah Yang Berlebihan Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di PMB Ronni Siregar Tahun 2023

Berdasarkan hasil analisis statistic Paired Sample T Test terhadap 10 orang kelompok uji ibu hamil trimester I dengan mual dan muntah berlebih di PMB Ronni Siregar selama 4 hari diperoleh hasil bahwa angka kejadian penyakit tersebut tinggi berkurang secara signifikan kombinasi mint dan flavouring lemon menunjukkan adanya penurunan skor kuesioner dibandingkan skor sebelum menerima kombinasi mint dan flavouring lemon dengan rata-rata skor kuesioner dibandingkan skor sebelum menerima kombinasi mint dan flavouring lemon dengan rata-rata skor pada hari ke 4 pemberian sebesar 6,40. Hasil dianalisis menggunakan uji statistic Paired Sample T-Test signifikan dengan nilai $t(0,000) < \alpha(0,05)$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa inhalasi campuran mint dan aromaterapi lemon efektif mengurangi rasa mual dan muntah berlebihan. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kartiani dkk(2023) yang menunjukkan bahwa kombinasi aromaterapi peppermint dan lemon dapat mengurangi rasa mual dan muntah, dengan kandungan citral limone, linalyl, linalool dan terpineol yang dapat menimbulkan rasa nikmat, meningkatkan nafsu makan, meningkatkan sirkulasi darah dan bertindak sebagai candu. Dan Peppermint mengandung minyak atsiri berupa mentol. Aromaterapi ini dapat mempengaruhi saraf di hipotalamus untuk meminimalkan rasa mual dan muntah (Aromatherapy et al,2019). Menurut Zuliyati dkk(2023), campuran aromaterapi terapeutik ini disebut sinergi, dimana sinergi ini lebih efektif dibandingkan satu minyak atsiri.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kartiani dan rekannya di PMB Ronni Siregar pada tahun 2023 terhadap 32 ibu hamil yang menemukan efektifitas penggunaan kombinasi lemon mint dan aromaterapi terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil. Wanita-wanita pada trimester I dan II, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safazou et al(2020), khususnya pengaruh aromaterapi yang dikombinasikan dengan jus lemon dan mint terhadap mual muntah selama kehamilan. Uji klinis acak binocular di Jurnal Iran J Res Nurses pada 90 ibu hamil pada bulan Februari 2015 hingga Agustus 2016 menunjukkan hasil tes Anova berulang memberikan pengaruh signifikan dan positif efektif menurunkan mual dan muntah dengan nilai mean 22,92 $t < 0,001$.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Ibu hamil dalam penelitian adalah mayoritas responden dengan usia reproduktif dimana responden sudah siap untuk hamil dan melahirkan dan sebagian besar yang mengalami mual dan muntah berlebihan adalah ibu dengan kehamilan pertama.
2. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan inhalasi kombinasi aromaterapi peppermint dan lemon menurunkan Tingkat mual dan muntah secara signifikan sebelum dan setelah penggunaan. Ini menunjukkan bahwa penggunaan inhalasi kombinasi aromaterapi peppermint dan lemon efektif dalam mengurangi rasa mual dan muntah pada ibu hamil di trimester I, dan kandungan minyak aman untuk diberikan kepada ibu hamil.

Saran

1. Bagi tempat penelitian dan fasilitas kesehatan lain Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan agar tenaga

Suci Nanda Resti Tarigan et. all / Efektifitas Pemberian Kombinasi Aromaterapi Peppermint Dan Lemon Untuk Mengurangi Mual Muntah Yang Berlebihan Pada Ibu Hamil Trimester I Di PMB Ronni Siregar

kesehatan dan petugas kesehatan lainnya dapat memberi pelayanan kesehatan terbaik kepada masyarakat dan tetap melakukan promosi kesehatan berupa penyuluhan-penyuluhan dan informasi yang penting tentang kesehatan mengenai cara mengatasi mual muntah pada ibu hamil tanpa pemberian farmakologis.

2. Bagi Responden Dengan adanya penelitian ini, diharapkan responden ibu hamil dan keluarga dapat mengaplikasikan pemberian kombinasi aromaterapi peppermint dan lemonade ataupun jenis aromaterapi lain sebagai salah satu alternatif (non farmakologis) untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil.
3. Untuk peneliti diharapkan bahwa penelitian ini, akan menjadi rujukan untuk studi terapi komplementer yang akan datang. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk meningkatkan jumlah responden yang digunakan dan dapat diterapkan dengan variabel yang lain.
4. Bagi institusi pendidikan Diharapkan untuk lebih meningkatkan kualitas dalam proses belajar dan memenuhi fasilitas yang mendukung dalam pendidikan di bidang studi terapi komplementer agar menghasilkan mahasiswa yang berkualitas dan kompeten dalam kasus penanganan mual muntah pada ibu hamil dengan didasarkan pada evidence based

DAFTAR PUSTAKA

Fauziyah , Y. (2016). *Obstetric Patologi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Hardisman. (2021). *Tanya Jawab Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.

Indonesia, P. K. (2021). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Jaelani. (2017). *Aromaterapi Jaelani*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.

Joulaeerad, N., Ozgoli, G., Hajimehdipoor, H., Ghasemi, F., & Salehimoghaddam, F. (2018). Effect of Aromatherapy with Peppermint Oil on the Severity of Nausea and Vomiting in Pregnancy: A Single-blind, Randomized, Placebocontrolled trial. *J Reprod Infertil*, 19 (1), 32-38.

Kartiani, A., Ariyandy, A., Ramadhani, S., Sartini, Nilawati, A., Prihantono, & Umar, F. (2023). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Kombinasi Peppermint dan Lemon Dalam Menurunkan Intensitas Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Dan II. *Jurnal Keperawatan*, Vol 15 No 2. Retrieved from <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>

Manuaba, I. A., Manuaba, I. B., & Manuaba, I. B. (2020). *Buku Ajar Patologi Untuk Mahasiswa Kebidanan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

Muaris, H. J. (2013). *Khasiat Lemon Untuk Kestabilan Kesehatan Fakta Gizi Lemon dan Manfaat Untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. Profil Kesehatan Indonesia. (2021). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Putri, D. M., & Amalia, R. N. (2019). *Terapi Komplementer Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.

RI, D. K. (2022). *Laporan Kinerja* .

Riyanto, A. (2021). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Rukiyah, A., & Yulianti, L. (2014). *Asuhan Kebidanan Patologi*. Jakarta: CV Trans Info Media.

Suci Nanda Resti Tarigan et. all / Efektifitas Pemberian Kombinasi Aromaterapi Peppermint Dan Lemon Untuk Mengurangi Mual Muntah Yang Berlebihan Pada Ibu Hamil Trimester I Di PMB Ronni Siregar

- Safajou, F., Taghizadeh, M., & Sandrous, M. (2020). The Effect of Combined inhalation aromatherapy with lemon and peppermint on nausea and vomiting of pregnancy (Vols. 25 (5) 401-406). Iran: Iranian J Nursing Midwifery. doi:10.4103/ijnmr.IJNMR_11_19
- Saragih, A. W. (n.d.). Efektifitas Aromaterapi Lemon Dalam Mengurangi Mual Pada Ibu Hamil Trimester Pertama. Retrieved from <https://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/17621/121101023.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sastroasmoro, S., & Ismael. (2018). Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis. Jakarta : Sagung Seto.
- Silalahi, L. N. (n.d.). Aktivitas Gel Sitonelal Dan Minyak Lavender Sebagai Penolak Nyamuk. 16-18.
- Sutanto, A. V., & Fitriana, Y. (2021). Asuhan Pada Kehamilan. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.
- Zuliyati, I. C., Fatmawati, A., & Mulyaningsih, S. (2023). The effectiveness of aromatherapy combination of pepperlav (peppermint and lavender) to relieve nausea vomiting in pregnant women. JNKI. Retrieved from <http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI>