

EFEKTIFITAS PEMBERIAN AROMATERAPI PAPERMINT DAN KONSUMSI MINUMAN ZINGIBER OFFICINALE VAR RUBRUM RHIZOMA TERHADAP IBU HAMIL DENGAN EMESIS GRAVIDARUM DI PMB A TAHUN 2024

Asih¹, Meinasari Kurnia Dewi², Ratna Wulandari³

^{1,2,3}Universitas Indonesia Maju

E-mail: nikoriantoby89@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Received :27-08-2024

Revised : 14-09-2024

Accepted :20-09-2024

Keywords:Emesis
Peppermint , Jahe

Kata Kunci: Emesis ,
Peppermint , Jahe

DOI:10.62335

ABSTRACT

Emesis Gravidarum in pregnant women often occurs at the beginning of pregnancy in the first trimester. Mothers who experience it experience mild, moderate and severe nausea and vomiting. Giving peppermint aromatherapy and lemon aromatherapy can help reduce nausea and vomiting in pregnancy. This research aims to determine the effectiveness of giving peppermint aromatherapy and consuming Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma drinks on pregnant women with emesis gravidarum in PMB A in 2024. Qualitative research, using a case study method. The research sample was 2 TM I pregnant women with nausea and vomiting for 4 days. The results of the research on the first patient who was given peppermint aromatherapy intervention for nausea and vomiting in first trimester pregnant women at PMB A in 2024. The result was a score of 9 with a PUQE index of 7 – 12, still in the same category, namely moderate nausea and vomiting. The second patient was given the Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma drink, obtained a score of 6 with a PUQE index of 6 in the category of mild nausea and vomiting and complaints had reduced. Conclusion: The Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma drink intervention is more effective in reducing nausea and vomiting in TM I Pregnant Women compared to the intervention given peppermint aroma therapy. It is recommended that pregnant women drink Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma to reduce nausea and vomiting during the 1st trimester.

ABSTRAK

Emesis Gravidarum pada ibu hamil sering terjadi pada awal kehamilan Trimester I ibu yang mengalaminya ada yang mual muntah ringan, sedang dan berat dengan pemberian aroma terapi peppermint dan aroma terapi lemon dapat membantu mengurangi mual muntah pada kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektifitas Pemberian Aromaterapi Papermint Dan Konsumsi Minuman Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma Terhadap Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum Di PMB A Tahun 2024. Penelitian kualitatif, dengan metode studi kasus (case study). Sampel penelitian 2 ibu hamil TM I dengan mual dan muntah selama 4 hari. Hasil penelitian pada pasien pertama yang diberikan Intervensi aroma terapi papermint terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di PMB A tahun 2024. Didapatkan hasil Skor 9 dengan indeks PUQE 7 – 12 masih dengan kategori yang sama yaitu mual muntah sedang. Pasien kedua diberikan minuman Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma , Didapatkan Skor 6 dengan indeks PUQE 6 dengan kategori mual muntah ringan dan keluhan sudah berkurang. Kesimpulan intervensi minuman Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma yang lebih efektif untuk mengurangi mual dan muntah pada Ibu Hamil TM I dibandingkan intervensi yang diberikan aroma therapy papermint. Disarankan ibu hamil untuk meminum minuman Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma untuk mengurangi rasa mual dan munta pada saat Trimester 1.

PENDAHULUAN

Emesis gravidarum disebabkan karena meningkatnya kadar HCG dan estrogen secara drastis. Lambung bekerja lebih lambat dalam mencerna makanan dibandingkan sebelum hamil sehingga dapat memicu muntah. Emesis gravidarum merupakan keadaan yang dapat menyebabkan penurunan berat badan, gangguan metabolisme tubuh, kekurangan gizi,lemah, dan dehidrasi pada ibu hamil.(HENUKH & M., 2019)

Kehamilan merupakan proses yang terjadi dari pembuahan sampai kelahiran. Proses ini dimulai dari sel telur yang dibuahi oleh sperma, lalu tertanam di dalam lapisan rahim, dan kemudian menjadi janin. Kehamilan terjadi selama 40 minggu, yang terbagi ke dalam tiga trimester yaitu Trimester pertama (0-13 minggu) struktur tubuh dan sistem organ bayi berkembang, Trimester kedua (14-26 minggu) fase perkembangan dan pertumbuhan janin, Trimester ketiga (27-40 minggu) fase maturasi atau kematangan organ dan pertumbuhan janin. (Rasida Ning Atiqah S.Tr.Keb, 2020)

Merupakan proses yang alamiah dari seseorang wanita. Namun selama kunjungan antenatal mungkin ia akan mengeluh bahwa ia akan kehamilan mengalami ketidaknyamanan. Sebagian besar keluhan ini adalah normal. Sebagai bidan penting untuk membedakan ketidaknyamanan yang umum dalam kehamilan. Walaupun ketidaknyamanan yang umum dalam kehamilan tidak mengancam keselamatan jiwa ibu, tetapi hal tersebut dapat mengganggu ibu. Sebagai seorang bidan harus dapat memberikan asuhan kebidanan. Untuk mengatasi keluhan-keluhan tersebut, salah satu ketidaknyaman yan g dialami ibu

hamil adalah rasa mual dan muntah (Morning Sicknes). (Pujihartati, S. H., Wijaya, M., & Demartoto, A, 2020)

Angka kejadian emesis gravidarum pada World Health Organisation (WHO) memperkirakan bahwa sedikitnya 14 % dari semua wanita hamil yang terkena emesis gravidarum. Menurut Kemenkes 2019, Rata-rata angka kehamilan ibu dengan kejadian kasus emesis gravidarum pada tahun 2019 yaitu 67,9%. Di mana 60% sampai 80% terjadi pada ibu hamil primigravida, sedangkan 40% sampai 60% terjadi pada ibu hamil multigravida. Jika ditotalkan angka ibu hamil dengan kejadian emesis gravidarum di Indonesia selama tahun 2019, dari 2.203 angka kehamilan Ibu didapatkan sebanyak 543 ibu hamil yang menderita emesis gravidarum. (WHO, 2019)

Data Depkes RI, rata-rata angka kejadian kasus emesis gravidarum pada tahun 2021 yakni sebanyak 67,9%. Dimana, 60 hingga 80% angka kejadian ini terjadi pada ibu dengan primigravida, serta 40 hingga 60% angka kejadiannya pada ibu hamil dengan multigravida. Sedangkan data Dinas Kesehatan Kota Bogor tahun 2022 kejadian emesis gravidarum mencapai 325 ibu hamil dan kasus ini menurun dari tahun sebelumnya padatahun 2021, penanganan yang tepat pada ibu dengan emesis gravidarum dapat mencegah terjadinya hiperemesis. (Depkes RI, 2020)

Data di PMB A dari Tahun 2022 ada 24 ibu hamil yang mengalami Mual Muntah, sedangkan tahun 2022 terdapat 27 ibu hamil yang mengalami Mual Muntah, dan di Januari – Juni tahun 2024 terdapat 18 ibu hamil yang mengalami Mual Muntah.

Dampak yang terjadi pada ibu akibat dari mual dan muntah yaitu menurunnya cairan elektrolit didalam tubuh ibu, sehingga terjadi hemokonsentrasi yang dapat memperlambat peredaran darah, nafsu makan menurun yang mempengaruhi tumbuh kembang janin, gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, dan penurunan berat badan. Mual dan muntah yang hebat juga dapat mempengaruhi janin mengalami BBLR, IUGR, premature hingga terjadi abortus. Apabila emesis gravidarum tidak ditangani dengan segera dapat menyebabkan hiperemesis gravidarum. Hiperemesis gravidarum (HEG) adalah suatu keadaan ibu hamil yang mengalami mual muntah sebanyak lebih dari 5 kali sehari disertai dengan penurunan berat badan (>50% dari berat badan sebelum hamil). (Khadijah, S. R, 2020)

Penatalaksanaan mual dan muntah pada masa kehamilan dapat dilakukan secara farmakologidan non-farmakologi. Terapi farmakologi sendiri dilakukan dengan pemberian obat antiemetik, anti-histamin, penggunaan steroid, pemberian cairan dan elektrolit. Terapi non- farmakologidapat dilakukan dengan cara seperti pemberian aromaterapi lemon dan Pepermint. (Kartiani, dkk, 2023)

Hasil penelitian Pawitasari, Utami, dan Rahmalia menyatakan bahwa Aromaterapi peppermint mengandung minyak atsiri menthol memiliki efek karminatif dan antispasmodik yang bekerja di usus halus pada saluran pencernaan sehingga mampu mengatasi ataupun menghilangkan mual dan muntah. Ini disebabkan oleh kandungan papermint berupa minyak atsiri yaitu mentol yang dapat meringankan kembung, mual, muntah. Sedangkan pada hasil penelitian Yayat, Nurlatifah dan Hastuti (2018), salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan adalah Lemon minyak esensial (Citrus lemon). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pemberian terapi kombinasi peppermint dan lemon dalam menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dan II. (Kartiani, dkk, 2023)

Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma (Jahe) merupakan salah satu tanaman yang digunakan sebagai obat tradisional. Penelitian Dina,dkk Tahun 2019 dengan judul “Pengaruh Minuman Sari Jahe Dalam Mengurangi Emesis gravidarum Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Alak” didapatkan Hasil penelitian ada efektifitas penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil setelah pemberian minuman sari jahe bagi ibu hamil di Puskesmas Alak tahun 2018 dengan nilai p-value sebesar 0,001 ($\alpha=0,05$). (HENUKH & M., 2019)

Terapi komplementer merupakan bidang ilmu kesehatan yang mempelajari cara-cara menangani berbagai penyakit menggunakan teknik tradisional. Pengobatan dalam terapi komplementer tidak menggunakan obat-obat komersial, melainkan menggunakan berbagai jenis obat herbal dan terapi. Terapi komplementer dapat digunakan untuk mengatasi ketidaknyamanan selama masa kehamilan. Salah satu ketidaknyamanan yang terjadi di masa-masa awal kehamilan adalah munculnya gejala mual (nausea) dan muntah (emesis gravidarum). Ada beberapa terapi komplementer yang bisa dilakukan dalam masa kehamilan yaitu akupunktur kehamilan, aromaterapi kehamilan, refleksiologi kehamilan, kiropraktik kehamilan, ayurveda kehamilan, yoga kehamilan dan pengobatan herbal kehamilan. (Kartiani,dkk, 2023)

Aromaterapi pappermint banyak dimanfaatkan untuk mengatasi Morning sickness atau mual muntah dalam kehamilan diperlukan 2-3 tetes aromaterapi pappermint yang dihirup saat rasa mual dapat memberikan pertolongan pertama. Dengan menghirup aromaterapi pappermint secara teratur dengan dosis yang ditentukan akan berinteraksi dengan senyawa yang ada pada pappermint dengan sistem pencernaan ibu hamil. Kandungan anti mual yang ada pada aromaterapi pappermint memberikan sensasi rileks, tenang dan menyegarkan sehingga mampu menurunkan rangsangan otonom dengan berkurangnya produksi saliva dan mengurangi reaksi mual serta tidak berlanjut muntah pada ibu hamil. (Khadijah, S. R, 2020)

Rimpang jahe yang mengandung dua komponen utama yaitu kompon envolatile dan komponen non-volatile. Komponen volatile terdiri dari oleoresin (4,0-7,5%), yang bertanggung jawab terhadap aroma jahe (minyak atsiri) dengan komponen terbanyak adalah zingiberen dan zingiberol. Komponen non-volatile pada jahe bertanggung jawab terhadap rasa pedas, salah satu diantaranya adalah gingerol. Gingerol merupakan senyawa identitas untuk tanaman jahe dan berfungsi sebagai senyawa yang berkhasiat obat. Gingerol yang terkandung di dalam jahe memiliki efek sebagai anti inflamasi, antipiretik, gastroprotective, cardi tonic dan antihepatoksik, antioksidan, antikanker, antiinflamasi, antiangiogenesis dan anti-atherosclerotic. Kandungan-kandungan ini yang mampu membantu mengurangi rasa mual pada ibu hamil. (HENUKH & M., 2019)

Berdasarkan data yang telah dipaparkan pada latar belakang, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian tentang “Efektifitas Pemberian Aromaterapi Papermint Dan Konsumsi Minuman Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma Terhadap Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum Di PMB A Tahun 2024”

METODE PENELITIAN

Metode dalam studi kasus ini adalah menggunakan studi kualitatif, dengan enelitian case study atau studi dengan metode accidental sampling yang dilakukan secara langsung kepada Ibu Hamil yang mengalami Emesis Gravidarum. Data yang digunakan merupakan

data primer yang diperoleh dengan cara mengobservasi emesis sebelum dan sesudah diberikan Aromaterapi Papermint Dan Minuman Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma. Responden yang bersedia mengikuti penelitian ini merupakan ibu Hamil yang sesuai dengan kriteria inklusi dan bersedia mengikuti penelitian ditandai dengan persetujuan pada informed consent.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Efektivitas Sebelum dan sesudah diberikan Aroma Terapi Papermint Dalam Mengurangi Intensitas Emesis Pada Ibu Hamil Trimester I Di PMB A Tahun 2024.

Penelitian dilakukan 4 hari dengan 3 kali observasi yang dilakukan pada hari pertama, hari kedua dan hari ke empat. Kunjungan pertama sebelum dilakukan intervensi terapi papermint dilakukan pengukuran mual muntah dengan menggunakan indeks PUQE yang didapat skore 18. Setelah 30 menit diberikan terapi papermint di ukur kembali ndeks mual muntah dan didapatkan hasil yang sama yaitu skore 18, dengan kategori mual muntah berat. Kunjungan ke 2 dilakukan pada hari kedua didapatkan indeks PUQE 7 – 12 yaitu dengan skore 12, sehingga dikategorikan mual muntah sedang. Kunjungan terakhir dilakukan hari ke empat, didapatkan Skor 9 dengan indeks PUQE 7 – 12 masih dengan kategori yang sama yaitu mual muntah sedang.

Hasil penelitian juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sari, 2018 tentang Pengaruh Aromaterapi Blended Peppermint dan Ginger Oil terhadap Rasa Mual Pada Ibu Hamil Trimester Satu menunjukkan aromaterapi peppermint efektif menurunkan rasa mual pada ibu hamil trimester I.

Aromaterapi pappermint banyak dimanfaatkan untuk mengatasi Morning sickness atau mual muntah dalam kehamilan diperlukan 2-3 tetes aromaterapi pappermint yang dihirup saat rasa mual dapat memberikan pertolongan pertama. Dengan menghirup aromaterapi pappermint secara teratur dengan dosis yang ditentukan akan berinteraksi dengan senyawa yang ada pada pappermint dengan sistem pencernaan ibu hamil. Kandungan anti mual yang ada pada aromaterapi pappermint memberikan sensasi rileks, tenang dan menyegarkan sehingga mampu menurunkan rangsangan otonom dengan berkurangnya produksi saliva dan mengurangi reaksi mual serta tidak berlanjut muntah pada ibu hamil. (Kartikasari, 2017)

Menurut peneliti Penurunan intensitas mual sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi inhalasi peppermint ini sesuai dengan teori bahwa peppermint (daun mint) diketahui bisa menjadi obat yang aman dan efektif untuk mengobati mual dan muntah pada ibu hamil.

b. Efektivitas Sebelum dan sesudah diberikan terapi minuman Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma Dalam Mengurangi Intensitas emesis Pada Ibu Hamil Trimester I Di PMB A Tahun 2024.

Penelitian dilakukan 4 hari dengan 3 kali observasi yang dilakukan pada hari pertama, hari kedua dan hari ke empat. Kunjungan pertama sebelum dilakukan intervensi terapi jahe dilakukan pengukuran emesis dengan menggunakan indeks PUQE yang didapat skore 19. Setelah 30 menit diberikan terapi minuma jahe di ukur kembali ndeks mual muntah dan didapatkan hasil yang sama yaitu skore 19, dengan kategori mual muntah berat. Kunjungan ke 2 dilakukan pada hari kedua didapatkan indeks PUQE 7 – 12 yaitu dengan

skore 12, sehingga dikategorikan mual muntah sedang. Kunjungan terakhir dilakukan hari ke empat, didapatkan Skor 6 dengan indeks PUQE 6 dengan kategori mual muntah ringan.

Hasil penelitian juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Yulina tahun 2019 dengan judul Aromaterapi Lemon Dan Wedang Jahe Dapat Menurunkan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Kota Medan. Didapatkan hasil bahwa pemberian wedang jahe dan aromaterapi lemon dapat menurunkan skor mual muntah pada ibu hamil dengan tingkat signifikansi masing-masing $p=0.001$, Kesimpulan yang didapat bahwa aromaterapi lemon dan wedang jahe berperan menurunkan mual muntah.

Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma (Jahe) merupakan salah satu tanaman yang digunakan sebagai obat tradisional. Penelitian Dina,dkk Tahun 2019 dengan judul “Pengaruh Minuman Sari Jahe Dalam Mengurangi Emesis gravidarum Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Alak” didapatkan Hasil penelitian ada efektifitas penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil setelah pemberian minuman sari jahe bagi ibu hamil di Puskesmas Alak tahun 2018 dengan nilai p -value sebesar 0,001 ($\alpha=0,05$). (HENUKH & M., 2019)

Menurut peneliti Penurunan intensitas mual sebelum dan sesudah diberikan minuman jahe ini sesuai dengan teori bahwa jahe diketahui bisa menjadi obat yang aman dan efektif untuk mengobati emesis pada ibu hamil.

c. Perbandingan Efektivitas Aroma Terapi Papermint Dan Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma Dalam Mengurangi Intensitas emesis Pada Ibu Hamil Trimester I Di PMB A Tahun 2024.

Setelah dilakukan asuhan kebidanan pada Ibu hamil yang diberikan intervensi terapi Papermint yang diberikan dalam waktu 4 hari, dimana hari pertama didapatkan kadar PUQE 18, hari ke dua didapatkan 12, hari ke empat didapatkan 9 yang mana dalam waktu empat hari turun menjadi 9 ibu megalami muntah sedang. Hal ini dapat terjadi karena antusias ibu mengikuti saran dari bidan untuk menggunakan terapi pepermint dalam mengurangi emesis.

Setelah dilakukan asuhan kebidanan pada Ibu hamil yang diberikan intervensi terapi Papermint yang diberikan dalam waktu 4 hari, dimana hari pertama didapatkan kadar PUQE 19, hari ke dua didapatkan 12, hari ke empat didapatkan 9 yang mana dalam waktu empat hari turun menjadi 6 ibu megalami muntah ringan. Hal ini dapat terjadi karena antusias ibu mengikuti saran dari bidan untuk menggunakan terapi minuman jahe dalam mengurangi emesis.

Ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan intensitas mual pada kelompok Aromaterapi papermint dan minuman jahe. Intensitas mual sesudah diberikan aromaterapi papermint rata-rata sebesar 9 sedangkan sesudah diberikan minuman jahe rata-rata mual sebesar 6. Hal ini menunjukkan bahwa minuman jahe lebih efektif mengurangi mual pada ibu hamil dibandingkan Aromaterapi papermint.

Kandungan di dalam jahe terdapat minyak atsiri Zingiberena (zingirona),zingiberol, bisabilena, kurkumen, gingerol,flandrena, vit A dan resin pahit yang dapat memblok serotonin yaitu suatu neurotransmitter yang di sintesiskan pada neuron-neuronserotonergis dalam sistem saraf pusat dan sel-selenterokromafin dalam saluran pencernaan sehingga di percaya dapat sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut sehingga dipercaya sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut sehingga dapat mengatasi mual muntah.(Hastuty & D., 2021)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Efektifitas Pemberian Aromaterapi Papermint Dan Konsumsi Minuman Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma Terhadap Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum Di PMB A Tahun 2024” di peroleh kesimpulan sebagai berikut ” di peroleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Mengetahui Mengetahui Ewektifitas diberikan Aroma Terapi papermint Dalam Mengurangi Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di PMB A Tahun 2024. Didapatkan Skor 9 dengan indeks PUQE 7 – 12 masih dengan kategori yang sama yaitu mual muntah sedang.
- b. Mengetahui Efektivitas diberikan minuman Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma (Jahe) Dalam Mengurangi Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di PMB A Tahun 2024. Didapatkan didapatkan indeks PUQE ≤ 6 yaitu dengan skore 6, sehingga dikategorikan mual muntah Ringan.

Mengetahui perbandingan Efektivitas diberikan Aroman terapi papermint dan Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma (Jahe) Dalam Mengurangi Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di PMB A Tahun 2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan intensitas mual pada kelompok Aromaterapi papermint dan minuman jahe. Intensitas mual sesudah diberikan aromaterapi papermint rata-rata sebesar 9 sedangkan sesudah diberikan minuman jahe rata-rata mual sebesar 6. Hal ini menunjukkan bahwa minuman jahe lebih efektif mengurangi mual pada ibu hamil dibandingkan Aromaterapi papermint.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia 2020. In Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI. <https://doi.org/10.1524/itit.2006.48.1.6>
- Dr. K. M. Agus Riyanto. (2019). Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan (A. Fiddarain (ed.); 3rd ed.). Nuamedika.
- Hastuty, & D., Y. (2021). Aromaterapi Lemon Dan Wedang Jahe Dapat Menurunkan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Kota Medan.
- HENUKH, & M., D. (2019). Pengaruh minuman sari jahe dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil di puskesmas alak. CHMK Midwifery Scientific Journal, 2(2), 39-44.
- Kartiani,dkk. (2023). No Title. Efektifitas Pemberian Aromaterapi Kombinasi Pepermint Dan Lemon Dalam Menurunkan Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Dan II. Jurnal Keperawatan, 15(2), 853-858.
- Khadijah, S. R. (2020). No Title. Perbedaan Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Ibu Hamil Dengan Mual Muntah Trimester I Di BPM Nina Marlina Bogor, Jawa Barat, Tahun 2020. Jurnal Health Sains, 1(2), 79-86.
- Kholifa, et, A. (2023). . EFEKTIVITAS PEMBERIAN MINUMAN JAHE DAN AROMATERAPI PEPPERMINT TERHADAP EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I. Menara Medika, 5(2), 207-218.
- Kholifa, D., R., Choirunissa, R., & K., & R. (2023). EFEKTIVITAS PEMBERIAN MINUMAN JAHE DAN AROMATERAPI PEPPERMINT TERHADAP EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I. Menara Medika, 5(2), 207-218.

- Marlina, S., Putri, R. R. C., & Zakiyya, A. (2021). No Title. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Dengan Aromaterapi Peppermint Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum. *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Science)*, 9(2), 79-94.
- Oktaviarini, D. (2022). No Title. PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON DAN PEPPERMINT TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA: LITERATURE REVIEW. *Jurnal Medika Utama*, 4(01 Oktober), 3152-3162.
- Pujihartati, S. H., Wijaya, M., & Demartoto, A. (2020). No Title. Unprioritizing Maternal Health: Lack of Regulation on Maternity Waiting Home Implementation in Wonogiri. *Journal of Social and Political Sciences*, 3(2).
- Rasida Ning Atiqah S.Tr.Keb. (2020). KUPAS TUNTAS HIPEREMESIS GRAVIDARUM (MUAL MUNTAH BERLEBIH DALAM KEHAMILAN) - RASIDA NING ATIQOH, S.Tr.Keb. - Google Buku. In *One Peace Media* (p. 215).
- Retnowati, Y. (2019). No Title. Faktor-Faktor Yang Memperngaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Kehamilan Trimester I Di Puskesmas Pantai Amal. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(1), 40-59.
- Rudiyanti, & Rosmadewi. (2019). No Title. Hubungan Usia, Paritas, Pekerjaan Dan Stres Dengan Emesis Gravidarum Di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 7-18.
- Suryati, dkk. (2018). No Title. Pengaruh Aromatherapy Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Prosiding Pin-Litamas*, 1(1), 1.
- WHO. (2019). No Title. Anaemia in Women and Children. World Health Organization.
- Wulandari, dkk. (2021). No Title. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Universitas Ibn Khaldun Bogor. *Tropical Public Health Journal*, 1(2), 72-75.