

Efektivitas Aromaterapi *Peppermint* Terhadap Penurunan *Hiperemesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil di Kecamatan Dewantara Kabupaten Aceh Utara

Peppermint Aromatherapy Effectiveness Against Decline Hyperemesis Gravidarum in Pregnant Women in Dewantara District, North Aceh Regency

Rika Mursyida*¹, Safinatuljadilah²

STIKes Bumi Persada Lhokseumawe, Alue Awe Kota Lhokseumawe, 24351, Indonesia
STIKes Bumi Perada Lhokseumawe, Kota Lhokseumawe, 24351, Indonesia

*Koresponding Penulis: rikamursyida@gmail.com ; safinatuljadilah@gmail.com ;

Abstrak

Kehamilan merupakan penyatuan *spermatozoa* dan *ovum* yang dilanjutkan dengan tertanamnya hasil konsepsi ke dalam *endometrium*, Masa kehamilan dimulai dari hasil konsepsi sampai lahirnya janin. *Hiperemesis Gravidarum* adalah mual dan muntah yang berlebihan pada wanita hamil sampai mengganggu pekerjaan sehari-hari karena keadaan umumnya menjadi buruk, karena terjadi dehidrasi. *peppermint* mengandung kasiat anti kejang dan penyembuhan yang handal untuk kasus mual, salah cerna, susah membuang gas di perut diare, sembelit, sakit kepala dan pingsan. Aromaterapi memberikan rasa efek bagi penghirupnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi efektivitas aromaterapi *peppermint* terhadap penurunan *hiperemesis gravidarum* pada ibu hamil. Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif atau *quantitatif* design dengan pendekatan desain *quasi eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengalami *hiperemesis gravidarum* yang datang ke PMB Hj. Syamsiah, S.Tr.Keb Kecamatan Dewantara, Kabupaten Aceh Utara. penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14 s/d 22 Juli tahun 2022 dengan sampel sebanyak 45 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, berdasarkan hasil uji *wilcoxon* hasil penelitian bahwa ada perbedaan mual sebelum dan sesudah di berikan aromaterapi *Peppermint* dengan nilai Z -5,995 dan pvalue $0,000 < 0,05$, dan muntah dengan nilai Z -6,033 dan pvalue $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan sebelum dan sesudah di berikan aromaterapi *peppermint*.

Kata Kunci: Kehamilan, *Hiperemesis Gravidarum*, Aromaterapi *Peppermint*

Abstract

Pregnancy is the union of spermatozoa and ovum which is followed by the implantation of the products of conception into the endometrium. The gestation period starts from the products of conception until the birth of the fetus. Hyperemesis Gravidarum is excessive nausea and vomiting in pregnant women to the point that it interferes with daily work because the condition generally gets worse, due to dehydration. Peppermint contains anti-convulsant and healing properties that are reliable for cases of nausea, indigestion, difficulty passing gas in the stomach, diarrhea, constipation, headaches and fainting. Aromatherapy gives a sense of effect to the inhaler. The purpose of this study was to identify the effectiveness of peppermint

aromatherapy in reducing hyperemesis gravidarum in pregnant women. The type of research used in this research is quantitative research or quantitative design with a quasi-experimental design approach. The population in this study were all pregnant women who came to PMB Hj. Syamsiah, S.Tr.Keb, Dewantara District, North Aceh Regency. This research was conducted from 14 to 22 July 2022 with a sample of 45 respondents. The sampling technique used total sampling, based on the results of the Wilcoxon test results that there were differences in nausea before and after being given Peppermint aromatherapy with a Z value of -5.995 and a pvalue of 0.000 <0.05, and vomiting with a Z value of -6.033 and a pvalue of 0.000 <0.05 which means there is a difference before and after being given peppermint aromatherapy.

Keywords: *Pregnancy, Hyperemesis Gravidarum, Peppermint Aromatherapy*

PENDAHULUAN

Pada trimester pertama kemungkinan besar wanita akan mengalami mual-mual dengan atau tanpa muntah. Gejala ini dimulai sekitar minggu ke enam kehamilan dan biasanya menurun drastis diakhir trimester pertama (sekitar minggu ke-13) (Onggo, 2012). Perubahan saluran cerna dan peningkatan kadar *human chorionic gonadotropin (HCG)* dalam darah menimbulkan beberapa keluhan yang membuat ibu merasa tidak nyaman saat kehamilan, diantaranya mual dan muntah (Betz dan Fane, 2020). *Hiperemesis gravidarum* adalah mual dan muntah yang berlebihan pada wanita hamil sampai mengganggu pekerjaan sehari-hari karena keadaan umumnya menjadi buruk, karena terjadi *dehidrasi* (Mochtar, 2012 dalam Hastuti, 2020).

Jumlah kejadian *hiperemesis gravidarum* mencapai 12,5% dari jumlah seluruh kehamilan di dunia (WHO, 2015). Ibu hamil yang mengalami hiperemesis gravidarum mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia dengan angka kejadian yang beragam yaitu mulai dari 0,3% di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Canada, 10,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan, dan 1,9% di Turki. Sedangkan angka kejadian *hiperemesis gravidarum* di Indonesia adalah mulai dari 1-3% dari seluruh kehamilan (Masruroh dan Retnosari, 2016).

Dinas Kesehatan Aceh tahun (2019). Menyatakan bahwa jumlah kematian ibu di Aceh lima tahun terakhir berfluktuasi, pada tahun 2019 mengalami kenaikan menjadi 172 per 100.000 kelahiran hidup dengan jumlah kematian ibu sebanyak 157 kasus, tertinggi di Kabupaten Aceh Utara sebanyak 25 kasus di ikuti Bireuen 16 kasus, terendah di Pidie Jaya sebanyak 1 kasus (Profil Kesehatan Aceh, 2019). Berdasarkan data dari Klinik Ananda Bidan Syamsyiah S.Tr., Keb Kabupaten Aceh Utara Tahun 2022 jumlah ibu hamil yang mengalami hiperemesis gravidarum dari bulan Januari sampei Mei sebanyak 45 kasus.

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 non-

farmakologi dapat dilakukan dengan cara *akupuntur*, aromaterapi, pendekatan *nutrisional*, terapi *manipulatif*, dan pendekatan psikologis (Andriani, 2017).

Terapi non-farmakologi dengan menggunakan tanaman herbal yang bisa digunakan untuk mengurangi mual muntah selama kehamilan yaitu jahe, *peppermint*, lemon (Somoyani, 2018). *Peppermint* juga diketahui bisa menjadi obat yang aman dan efektif untuk mengobati mual muntah pada ibu hamil. Daun mint mengandung minyak atsiri yaitu *menthol* yang memiliki efek anastesi ringan untuk meringankan kejang perut atau kram. Daun mint juga memiliki efek *karminatif* dan *antispasmodik* yang bekerja di usus halus atau menghilangkan mual muntah (Arumsari, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Santi (2013), hasil penelitian menyatakan bahwa Aromaterapi *blended peppermint* dan *ginger oil* dapat mengurangi rasa mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban. Hasil penelitian menemukan bahwa berdasarkan analisis data dengan menggunakan Uji Wilcoxon Sign Rank Test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$, diperoleh nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Ada pengaruh yang bermakna pemberian aromaterapi *blended peppermint* dan *ginger oil* terhadap rasa mual pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Zuraida dan Sari (2018), hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata intensitas mual muntah responden sebelum intervensi 11,57 dan setelah intervensi menurun menjadi 6,14. Terdapat perbedaan rata-rata intensitas mual muntah responden antara sebelum dan sesudah pemberian terapi *essensial oil peppermint* dengan beda rata-rata 5,42 dan nilai $p = 0,000$, artinya terdapat perbedaan rata-rata intensitas mual muntah ibu hamil trimester I yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian *essensial oil peppermint* dimana terjadi penurunan setelah intervensi.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan desain *pre eksperimen* merupakan penelitian dengan adanya perlakuan atau intervensi yang bertujuan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan sebelum dan setelah dilakukan intervensi kepada satu atau lebih kelompok (Masturo & Anggita, 2018). Pada penelitian ini peneliti ingin mengkaji efektivitas aromaterapi *peppermint* terhadap penurunan *hiperemesis gravidarum* pada ibu hamil di Kecamatan dewantara Kabupaten Aceh Utara Tahun 2022.

Penelitian ini terdiri dari satu kelompok yaitu kelompok intervensi yang diberi aromaterapi *peppermint*. Sebelum diberikan aromaterapi *peppermint* pada kelompok akan dilakukan pengukuran mual dan muntah (pre-test), kemudian mual dan muntah diukur kembali sesudah diberikan intervensi (post-test).

1) Metode Pemberian *Peppermint*

- a. Periksa mual muntah dengan PUGE
- b. Ibu hamil dengan posisi rileks
- c. Peneliti memberikan tissue kepada responden
- d. Peneliti menetes peppermint 2 tetes pada tissue
- e. Peneliti menghitung PUGE
- f. Peneliti mengukur mual/muntah setelah 20 menit setelah pemberian aromaterapi

2) Metode pengukuran Hiperemesis gravidarum

Hasil uji validitas dan reliabelitas pengukuran mual dan muntah, kualitas data ditentukan oleh validitas dan reliabilitas dari alat ukur yang digunakan. Validitas yaitu kesahihan dari alat ukur dalam mengukur apa yang seharusnya diukur (Hastono, 2007 dalam Sari, 2014). Unsur valid yang harus dipenuhi pada sebuah instrument adalah content related validity atau disebut juga validitas isi yaitu validitas yang berhubungan dengan isi dan format instrument. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ebrahimi et al, 2009 yang dilakukan pada ibu hamil yang mual dan muntah. Uji validitas instrument ini tidak dilakukan karena sudah valid. Uji reliabilitas sudah dilakukan oleh Ebrahimi Neda et al (2009) di Toronto pada 311 orang dengan hasil $p=0,031$. Uji realibilitas pada instrument ini tidak dilakukan karena sudah reliabel.

Pengukuran mual dan muntah menggunakan kuesioner mual dan muntah yaitu *PUQE-24 (24-hour Pregnancy Unique Quantification of Emesis)* untuk tujuan penelitian. Kuesioner ini berisi 2 buah pertanyaan tentang mual dan muntah dengan hasil *Score* yaitu mual ringan 1-5, sedang 6-10, berat 11-15 dan muntah ringan 1-3, sedang 4-5, dan berat 6-10 (Saragih, 2016).

Kuesioner yang digunakan oleh peneliti berdasarkan tinjauan pustaka, yang terdiri dari tiga bagian :

- a. Bagian A merupakan lembar kuesioner yang berisi tentang data demografi responden yang meliputi : nama responden, usia ibu, usia kehamilan, paritas, pendidikan terakhir, pekerjaan ibu.
- b. Bagian B merupakan lembaran kuesioner yang berisi mengenai SOP pemberian arom
- c. Bagian C merupakan lembaran kuesioner yang berisi mengenai Pengukuran Mual dan Muntah (Kuesioner *24-PUQE Scale (Pregnancy-Unique Quantification of emesis and nausea)* dengan *PUQE-24 Score* mual ringan 1-5 kali, sedang 6-10 kali, dan berat 11-15 kali. muntah ringan:1-3 kali, sedang : 4-6 kali, dan berat : ≥ 7 kali.

a. Analisa Univariat

Menurut Siyanto dan Sodik (2015), Jenis analisis ini digunakan untuk penelitian satu variabel. Analisis ini dilakukan terhadap penelitian deskriptif, dengan menggunakan statistik deskriptif. Hasil penghitungan statistik tersebut nantinya merupakan dasar dari penghitungan selanjutnya.

Rumus Distribusi Frekuensi :

$$P = \frac{L}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Presentase

L : Frekuensi teramati

n : Jumlah responden yang menjadi sampel

a. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan mual muntah dengan menguji beda 2 mean (*pretest dan posttest*) pada kelompok yang sama. Analisa bivariat menggunakan analisa statistik *dependent t-test (paired t-test)*, sebelum dan sesudah dilakukan uji ini dan *independen t-test*, penelitian ini terlebih dahulu melakukan uji normalitas data, uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *kolmogorov smirnov*, jika nilai pvalue >0,05 maka data berdistribusi normal dan jika nilai pvalue <0,005, maka data berdistribusi tidak normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 14 - 22 Juli 2022 terhadap 45 responden di PMB Hj.Syamsiah, S.Tr.Keb tentang efektivitas aromaterapi *peppermint* terhadap penurunan *hiperemesis gravidarum* pada ibu hamil di kecamatan dewantara kabupaten aceh utara adalah sebagai berikut:

Tabel 4
Penurunan *Hiperemesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Setelah Menggunakan
Aromaterapi *Peppermint* di Kecamatan
Dewantara, Kabupaten Aceh Utara

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	mual sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi peppermint	1,778	,636	,095	1,587	1,969	18,762	44	0,000
Pair 2	muntah sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi peppermint	1,444	,503	,075	1,293	1,595	19,282	44	0,000

Sumber Data Primer (Diolah Tahun 2021)

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa mual dengan nilai *p value* $0,000 < 0,05$, yang berarti lebih rendah sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi *peppermint*, sedang muntah dengan nilai *p value* $0,000 < 0,05$, yang berarti lebih rendah sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi *peppermint*.

A. Pembahasan

1. Analisa Univariat

a. Gambaran mual muntah sebelum pemberian aromaterapi *peppermint*

Berdasarkan hasil penelitian dari 45 responden didapat bahwa 21 responden (46,7%) sebelum diberikan aromaterapi *peppermint* mualnya berada pada kategori ringan, 21 responden (46,7%) berada pada kategori sedang dan 3 responden (6,7%) mualnya berada pada kategori berat. Dan sesudah diberikan aromaterapi *peppermint* 16 responden (35,6%)

berada pada kategori ringan, 26 responden (57,8%) berada pada kategori sedang dan 3 responden (6,7%) berada pada kategori berat.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Lubis (2019), menunjukkan distribusi skor mual muntah sebelum dilakukan pemberian aromaterapi minyak *peppermint* secara inhalasi pada ibu hamil. Skor mual muntah ibu hamil sebelum dilakukan pemberian aromaterapi minyak *peppermint* secara inhalasi adalah 8-11 dengan jumlah ibu hamil yang mengalami mual muntah sedang sebanyak 12 orang

Hiperemesis gravidarum adalah mual dan muntah yang hebat dalam masa kehamilan yang dapat menyebabkan kekurangan cairan, penurunan berat badan atau gangguan *elektrolit* sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan membahayakan janin didalam kandungan. Pada umumnya terjadi pada minggu ke 6-12 masa kehamilan, yang dapat berlanjut hingga minggu ke 16-20 masa kehamilan. (Tyastuti dan Wahyuningsi, 2016).

Menurut asumsi peneliti, peneliti menyimpulkan bahwa sebelum diberikan aromaterapi *peppermint* 21 responden (46,7%) sebelum diberikan aromaterapi *peppermint* mualnya berada pada kategori ringan, 21 responden (46,7%) berada pada kategori sedang dan 3 responden (6,7%) mualnya berada pada kategori berat. Dan sesudah diberikan aromaterapi *peppermint* 16 responden (35,6%) berada pada kategori ringan, 26 responden (57,8%) berada pada kategori sedang dan 3 responden (6,7%) berada pada kategori berat. *Hiperemesis gravidarum* adalah mual dan muntah yang hebat dalam masa kehamilan yang dapat menyebabkan kekurangan cairan.

b. Gambaran mual muntah sesudah pemberian aromaterapi *peppermint*

Berdasarkan hasil penelitian dari 45 responden didapat bahwa 21 responden (46,7%) sebelum diberikan aromaterapi *peppermint* muntahnya berada pada kategori ringan, 21 responden (46,7%) berada pada kategori sedang dan 3 responden (6,7%) muntahnya berada pada kategori berat. Dan sesudah diberikan aromaterapi *peppermint* 26 responden (57,8%) berada pada kategori ringan, 16 responden (35,6%) berada pada kategori sedang dan 3 responden (6,7%) berada pada kategori berat.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Lubis (2019), menunjukkan distribusi skor mual muntah sesudah dilakukan pemberian aromaterapi minyak *peppermint* secara inhalasi pada ibu hamil, skor mual muntah ibu hamil setelah dilakukan pemberian aromaterapi minyak *peppermint* secara inhalasi adalah 3 dengan jumlah ibu hamil tidak muntah sebanyak 12 orang (80%).

Hiperemesis Gravidarum adalah mual dan muntah yang berlebihan pada wanita hamil sampai mengganggu pekerjaan sehari-hari karena keadaan umumnya menjadi buruk, karena terjadi dehidrasi (Fitrihadi, 2017). Manfaat yang didapat setelah menggunakan

aromaterapi *peppermint* mengandung kasiat anti kejang dan penyembuhan yang handal untuk kasus mual, salah cerna, susah membuang gas di perut diare, sembelit, sakit kepala dan pingsan. Aromaterapi memberikan rasa efek bagi penghirupnya. Seperti ketenangan, kesegaran bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual munta (Guspitasari, dkk. 2020).

Menurut asumsi peneliti, peneliti menyimpulkan bahwa *hiperemesis gravidarum* adalah mual dan muntah yang berlebihan pada wanita hamil sampai mengganggu pekerjaan sehari-hari karena keadaan umumnya menjadi buruk, karena terjadi dehidrasi. *Peppermint* mengandung kasiat anti kejang dan penyembuhan yang handal untuk kasus mual, salah cerna, susah membuang gas di perut diare, sembelit, sakit kepala dan pingsan.

2. Analisa Bivariat

a. Efektivitas Aromaterapi Peppermint Terhadap Penurunan Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil

Berdasarkan hasil penelitian bahwa ada perbedaan mual sebelum dan sesudah di berikan aromaterapi *Peppermint*, berdasarkan hasil yang didapat selama 5 hari yang dilakukan 3 kali dalam sehari atau /8 jam dari 45 responden ibu hamil yang mengalami *hiperemesis gravidarum*. Berdasarkan pengolahan data bahwa, dari 45 responden dengan hasil uji *dependen t-test (paired t-test)* nilai pvalue $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan sebelum dan sesudah di berikan aromaterapi *peppermint*.

perbedaan muntah sebelum dan sesudah di berikan aromaterapi *Peppermint*, berdasarkan hasil uji *dependen t-test (paired t-test)* nilai pvalue $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan sebelum dan sesudah di berikan aromaterapi *peppermint* di Kecamatan Dewantara, Kabupaten Aceh Utara.

Penelitian ini di dukung oleh penelitian Zuraida dan Sari (2018), hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata intensitas mual muntah responden sebelum intervensi 11,57 dan setelah intervensi menurun menjadi 6,14. Terdapat perbedaan rata-rata intensitas mual muntah responden antara sebelum dan sesudah pemberian terapi *essensial oil peppermint* dengan beda rata-rata 5,42 dan nilai $p = 0,000$, artinya terdapat perbedaan rata-rata intensitas mual muntah ibu hamil trimester I yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian *essensial oil peppermint* dimana terjadi penurunan setelah intervensi.

Hiperemesis gravidarum adalah mual dan muntah yang hebat dalam masa kehamilan yang dapat menyebabkan kekurangan cairan, penurunan berat badan atau gangguan *elektrolit* sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan membahayakan janin didalam kandungan. (Tyastuti dan Wahyuningsi, 2016). Manfaat yang didapat setelah menggunakan aromaterapi *peppermint* penyembuhan yang handal untuk kasus mual, salah

cerna, susah membuang gas di perut diare, sembelit, sakit kepala dan pingsan bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual munta (Guspitasari, dkk. 2020).

Menurut asumsi peneliti, peneliti menyimpulkan bahwa dari hasil uji *dependen t-test (paired t-test)* mual dengan nilai *pvalue* $0,000 < 0,05$ dan muntah dengan nilai *pvalue* $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan sebelum dan sesudah di berikan aromaterapi *peppermint*, aromaterapi *peppermint* mengandung kasiat anti kejang, mual, susah cerna, susah membuang gas di perut diare, sembelit, sakit kepala dan pingsan.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang berjudul efektivitas aromaterapi *peppermint* terhadap penurunan hiperemesis gravidarum pada ibu hamil Kecamatan Dewanara, Kabupten Aceh Utara. Yang dilakukan kepada 45 ibu hamil yang mengalami hiperemesis gravidarum hasil penelitiannya adalah sebagai berikut

- a. Berdasarkan hasil penelitian didapat bahwa 21 responden (46,7%) sebelum diberikan aromaterapi *peppermint* mualnya berada pada kategori ringan, 21 responden (46,7%) berada pada kategori sedang dan 3 responden (6,7%) mualnya berada pada kategori berat. Dan sesudah diberikan aromaterapi *peppermint* 16 responden (35,6%) berada pada kategori ringan, 26 responden (57,8%) berada pada kategori sedang dan 3 responden (6,7%) berada pada kategori berat.
- b. Berdasarkan hasil penelitian didapat bahwa muntah 21 responden (46,7%) sebelum diberikan aromaterapi *peppermint* muntahnya berada pada kategori ringan, 21 responden (46,7%) berada pada kategori sedang dan 3 responden (6,7%) muntahnya berada pada kategori berat. Dan sesudah diberikan aromaterapi *peppermint* 26 responden (57,8%) berada pada kategori ringan, 16 responden (35,6%) berada pada kaegori sedang dan 3 responden (6,7%) berada pada kategori berat.
- c. dapat diketahui bahwa mual dengan nilai *p value* $0,000 < 0,05$, yang bearti terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi *peppermint*, sedang muntah dengan nilai *p value* $0,000 < 0,05$, yang bearti terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi *peppermint*.

SARAN

- a. Responden

Diharapkan kepada ibu agar dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang aromaterapi *peppermint* bisa menurunkan *hiperemesis gravidarum*.

- b. Tempat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang aromaterapi *peppermint* bisa menurunkan *hiperemesis gravidarum*.

c. Peneliti

Dapat menambah wawasan peneliti dan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.

d. Instusi Pendidikan

Diharapkan dapat dijadikan referensi bagi instusi pendidikan dalam meningkatkan pengetahuan peserta didik tentang aromaterapi *peppermint* bisa menurunkan *hiperemesis gravidarum*.

DAFTAR PUSTAKA

- Amilia. (2018). Efektifitas aromaterapi peppermint inhalasi terhadap mual dan muntah ibu hamil trimester I di puskesmas yogyakarta. Vol (09). No (03). Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Andrian. (2017). Pengaruh Aromaterapi *Peppermint* Terhadap Kejadian Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Mlati Ii Sleman Yogyakarta. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Arumsari, K. (2019). *Kadar Total Fenol, Aktivitas Antioksidan Dan Sifat Sensoris Teh Celup Campuran Bunga Kecombrang, Daun Mint Dan Daun Stevia*. Naskah tidak dipublikasikan, Repository Universitas Muhamadiyah Semarang, Yogyakarta.
- Atiqoh. (2020). *Kupas tuntas hiperemesis gravidarum (mual muntah berlebihan dalam kehamilan)*. Jakarta barat : One peach media.
- Betz, D., & Fane, K. (2020). *Human Chorionic Gonadotropin (HCG)*. USA: StatPearls Publishing LLC.
- Cahyanto, dkk. (2020). *Asuhan Kebidanan Komplementer Berbasis Bukti*. Kayen Patih : Al Qalam Media Lestari.
- Ebrahimi, N., Maltepe, C., Bournissen, F.G., & Koren, G. (2009). Nausea and vomiting of pregnancy: Using the 24-hour Pregnancy-Unique Quantification of Emesis (PUQE-24) Scale. *J Obstet Gynaecol Can*, 803–807
- Fitriahadi. (2017). *Asuhan Kehamilan Disertai Daftar Tilik*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta
- Fitriani. (2017). *Refocusing problem ibu hamil*. Unmuh Ponorogo Press : Ponorogo
- Guspitasari, dkk. (2020). *Essential Oil Peppermint Untuk Menurunkan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil*.
- Hastuti. (2020). Tingkat Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kabupaten Kendal. *Jurnal Kebidanan Malakbi* Vol 1. No 2. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal.
- Kurniasari, Devi. (2019). *Aroma Minyak Peppermint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester I Di Klinik Permata Ibu*.