

Bab IV

Pemanfaatan Aroma Terapi *Pappermint* Kombinasi Kapulaga Untuk Mengatasi Hyperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil

Fathiya Luthfil Yummi, S.Kep.,Ns.,M.Kep

A. Latar Belakang

Kehamilan menyebabkan banyak perubahan fisiologis, psikologis dan hormonal pada tubuh ibu. Hal tersebut menimbulkan bermacam-macam keluhan, salah satunya adalah mual muntah atau *moring sicness* yang biasa terjadi pada awal trisemester kehamilan (Ayu, 2017). Mual muntah merupakan gejala umum yang terjadi pada ibu hamil namun, disuatu kondisi fisiologis dan psikologis tertentu yang mengakibatkan *hyperemesis gravidarum* muncul dan mengakibatkan sang ibu mengalami gangguan nutrisi. Pada ibu hamil dengan frekuensi >10 kali sehari menimbulkan gangguan aktifitas sehari-hari dan bahkan dapat membahayakan hidup ibu hamil dan jika tidak ditangani akan bisa menyebabkan kematian (Ibrahim, Syahrir, & Anggriati, 2021). Desa Berbeluk sendiri masih merupakan desa dengan angka pendidikan yang rendah, hal ini berkaitan erat dengan budaya Madura yang masih kental, beberapa anak perempuan yang belum lulus sekolah terpaksa putus sekolah dan memilih untuk menikah ataupun dinikahkan oleh orang tuanya, sehingga tingkat pengetahuan mengenai kehamilan dan fase-fase nya serta respon tubuh saat sedang hamil masih belum mengetahui. Tingkat pengetahuan yang rendah dan juga budaya yang kental sering membahayakan bagi ibu hamil (Retni & Damansyah, 2022).

Hyperemesis gravidarum mencapai angka kejadian sebesar 12,5% dari jumlah seluruh kehamilan di dunia (WHO, UNICEF, 2017). Ibu hamil yang mengalami *hyperemesis 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 Tuki (Yuni Kurniati, 2019). Sedangkan di Indonesia angka kejadiannya mulai dari 1-3% dari seluruh kehamilan (Masruroh & Retnosari, 2016). Sedangkan kejadian *hiperemesis gravidarum* di provinsi Jawa Timur pada Trisemester 1-2 atau pada cakupan K1-K2 mencapai 10-15% dari jumlah ibu hamil yang ada yaitu sebanyak 182.815 orang pada tahun 2015 (Depkes, 2017). Data tersebut telah mencakup beberapa desa di Bangkalan Madura termasuk desa Berbeluk kecamatan Arosbaya, dimana ibu hamil yang mengalami

hiperemesis gravidarum atau mual muntah ini banyak di alami oleh ibu-ibu hamil dengan usia muda sekitar 15% dari keseluruhan ibu hamil yang ada di desa Berbeluk.

Beberapa penelitian sebelumnya membuat jamu sebagai tindakan pencegahan dan mengatasi rasa mual pada ibu hamil. Jamu di berikan 700 mg perhari dan penelitian tersebut berhasil mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Dosis maksimum yang dianjurkan untuk mengkonsumsi jamu adalah di bawah 1000 mg/hari (Rusman, Andiani, & Fakultas Ilmu Kesehatan, 2017). Namun, efektivitas ini hanya bertahan untuk sementara waktu dan dapat beresiko pada calon bayi jika di konsumsi secara terus menerus. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa, ibu yang mempunyai kebiasaan mengkonsumsi jamu selama hamil akan beresiko untuk mempunyai cairan ketuban keruh dan mengakibatkan gangguan pada janin (Savitri, 2019).

Menghirup aroma terapi dengan menggunakan indra penciuman merupakan salah satu yang memiliki reseptor saraf yang berhubungan dengan saluran ke otak sehingga efek yang diberikan bisa langsung dirasakan oleh ibu hamil yang mengalami mual muntah (Rusman et al., 2017). Kandungan yang berada dalam *pappermint* seperti *menthol*, *menton*, *mentil asetat*, dan *derivat menoterpen* lain seperti *pulegon*, *piperiton*, dan *mentafuran* dapat memberikan aroma terapi yang memberikan efek mempercepat sirkulasi, meringankan kembung, mual dan kram. Sedangkan, dalam kapulaga terdapat kandungan *cineol* yang sifatnya sedap agak pedas menghangatkan seperti minyak kayu putih. Sehingga kami tertarik untuk melakukan penelitian yang menggabungkan Kedua bahan tersebut. *pappermint* dan kapulaga jika di padukan dapat memeberikan efek aroma terapi menghangatkan dan juga menyejukkan, sehingga rasa mual akan berkurang. Peneliti juga mempertimbangkan tingkat efektivitas penggunaan baju lebih sering digunakan daripada media lainnya dan apabila aroma therapis ini selalu melekat pada ibu hamil dapat mengurangi rasa mual yang sering terjadi tanpa sengaja akibat faktor hormonal. Selain itu, tujuan dari peneliti ini dapat memberikan inovasi baru dari kedua bahan tersebut dan juga pada proses pencegahan *hiperemesis gravidarum*.

B. Hyperemesis Gravidarum

1) Pengertian hyperemesis Gravidarum

Sebagian ibu hamil mengalami mual ketika bangun tidur, kondisi ini umum dikenal sebagai morning sickness, dan biasanya akan mereda antara minggu ke-16 hingga minggu ke-22 kehamilan. Menurut pratiwi, Arantika M., dan Fatimah (2019), hiperemesis gravidarum sering dianggap sebagai bentuk lebih para dari morning sickness, karena gejalanya jauh lebih menyakitkan dibandingkan mual biasa yang dialami ibu hamil. Sementara itu, syamsuddin, syahril, dan rekan-rekannya (2018) menyebutkan bahwa mual muntah berlebihan atau hiperemesis gravidarum merupakan salah satu komplikasi kehamilan yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan ibu serta perkembangan janin. Gangguan ini sebenarnya bisa dikenali dan dicegah sejak awal masa kehamilan, terutama karena mual muntah adalah keluhan yang paling sering terjadi pada trimester pertama kehamilan.

Hiperemesis gravidarum adalah kondisi mual dan muntah berlebihan yang dialami oleh ibu hamil hingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan menyebabkan kondisi umum memburuk akibat dehidrasi. Meskipun sebagian besar wanita hamil dapat menyesuaikan diri dengan gejala ini, dalam beberapa kasus, mual dan muntah yang berat dapat berlangsung hingga empat bulan, sehingga pekerjaan sehari-hari terganggu dan kondisi umum menjadi buruk. Kondisi ini ditandai dengan mual dan muntah yang menetap, frekuensi muntah lebih dari lima kali sehari, penurunan berat badan lebih dari 5% dari berat sebelum hamil, serta dapat menyebabkan ketidakseimbangan elektrolit dan asam basa, kekurangan gizi, bahkan kematian (Aryasih, Udayani, & Sumawati, 2022).

Pada trimester pertama kehamilan, mual dapat terjadi tidak hanya di pagi hari, tetapi juga di malam hari atau sepanjang hari. Gejala tersebut biasanya mulai muncul sekitar enam minggu setelah Hari Pertama Haid Terakhir (HPHT) dan berlangsung selama kurang lebih sepuluh minggu. Mual dan muntah dialami oleh sekitar 60–80% ibu hamil yang baru pertama kali mengandung (*primigravida*) dan sekitar 40–60% pada ibu hamil yang sudah pernah melahirkan (*multigravida*). Kondisi ini umumnya dipicu oleh peningkatan kadar hormon estrogen dan Human Chorionic Gonadotropin (hCG). Dalam bentuk yang lebih berat dan menetap, keadaan ini dikenal sebagai **hiperemesis gravidarum** (Citrawati & Arwidianan, 2023).

1. Etiologi (Penyebab) *Hyperemesis Gravidarum*

Penyebab pasti hiperemesis gravidarum belum diketahui, akan tetapi menurut (Suriati & Yusnidar, 2021) interaksi kompleks dari faktor biologis, psikologis dan sosial budaya diperkirakan menjadi penyebab hiperemesis gravidarum. Selain itu kehamilan kembar, perempuan dengan kehamilan pertama, usia 35 tahun, kehamilan mola serta berat badan berlebih menjadi faktor pencetus pada beberapa penelitian. Ada beberapa teori yang diusulkan sebagai penyebab hiperemesis gravidarum, yaitu :

- 1) **Perubahan hormonal:** Peningkatan kadar hormon human chorionic gonadotropin (hCG) dan estrogen selama trimester pertama kehamilan telah dikaitkan dengan kejadian HG. Hormon-hormon ini dapat mempengaruhi fungsi tiroid dan sistem pencernaan, yang berkontribusi pada mual dan muntah berlebihan.
- 2) **Disfungsi Gastrointestinal:** Infeksi *Helicobacter pylori* telah ditemukan lebih sering pada wanita hamil dengan HG dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami kondisi ini. Bakteri ini dapat menyebabkan gangguan pada sistem pencernaan, memperburuk gejala mual dan muntah.
- 3) **Faktor Psikologis:** Stres, kecemasan, dan perubahan emosional selama kehamilan dapat mempengaruhi kejadian HG. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan lingkungan sosial yang baik dapat membantu mengurangi risiko HG.
- 4) **Faktor Genetik:** Riwayat keluarga dengan HG dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami kondisi serupa selama kehamilan. Studi di Norwegia menunjukkan bahwa wanita dengan ibu atau saudara perempuan yang pernah mengalami HG memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami kondisi ini.

- 5) **Sensitivitas Penciuman dan Sistem Vestibular:** Peningkatan sensitivitas terhadap bau tertentu, seperti aroma makanan atau parfum, dapat memicu mual dan muntah pada beberapa wanita hamil. Gangguan pada sistem vestibular juga telah dikaitkan dengan HG.

2. Faktor Resiko *Hyperemesis Gravidarum*

Menurut (Nurbaity, Candra, & Fitranti, 2019) faktor risiko terjadinya *Hyperemesis Gravidarum* di antaranya;

- a. Riwayat *hyperemesis gravidarum* baik keturunan maupun kehamilan sebelumnya
- b. Hamil pertamakali/primigravida
- c. Obesitas/berat badan berlebih
- d. Kehamila gamelli/mengandung anak kembar
- e. Mengandung janin perempuan

3. Tanda dan Gejala *Hyperemesis Gravidarum*

Berdasarkan berat dan ringannya tanda dan gejala *Hyperemesis Gravidarum*, yang ditemukan oleh Mochtar, Rustam (2008) dibagi menjadi 3 tingkatan, yaitu;

1) Tingkat 1 (Ringan)

Pada tingkat ini, gejala yang muncul masih tergolong ringan dan dapat ditangani dengan perawatan rawat jalan. Tanda dan gejala yang umum meliputi:

- a. Mual dan muntah yang terus-menerus, mempengaruhi kondisi umum ibu
- b. Kehilangan nafsu makan
- c. Penurunan berat badan
- d. Nyeri pada daerah epigastrium
- e. Tekanan darah sistolik menurun
- f. Nadi meningkat sekitar 100 kali per menit
- g. Turgor kulit berkurang, lidah kering, dan mata cekung

2) Tingkat 2 (Sedang)

Jika gejala tidak membaik atau semakin parah, kondisi ini masuk ke tingkat sedang. Gejala yang muncul antara lain:

- a. Kelemahan dan apatis
- b. Lidah kotor dan mata sedikit ikterik
- c. Penurunan berat badan lebih lanjut
- d. Hipotensi, hemokonsentrasi, dan oliguria
- e. Nadi kecil dan cepat, suhu tubuh kadang meningkat
- f. Konstipasi dan napas berbau aseton

3) Tingakt 3 (Berat)

Pada tingkat ini, kondisi ibu sangat serius dan memerlukan perawatan intensif di rumah sakit. Gejala yang dapat muncul meliputi:

- a. Penurunan kesadaran, mulai dari somnolen hingga koma
- b. Muntah berhenti, namun nadi menjadi kecil dan cepat, suhu tubuh meningkat
- c. Tekanan darah semakin menurun, kadar bilirubin dalam darah meningkat, menyebabkan ikterus (kulit dan mata menguning)
- d. Nistagmus, yaitu gerakan bola mata yang tidak terkendali

4. Komplikasi *Hyperemesis Gravidarum*

Hiperemesis gravidarum (HG) adalah kondisi mual dan muntah berlebihan selama kehamilan yang dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius, baik bagi ibu maupun janin.

a) Dampak Pada Ibu Hamil

HG dapat menyebabkan dehidrasi dan kekurangan nutrisi, yang berdampak pada penurunan berat badan dan kelemahan fisik. Kondisi ini juga dapat mengganggu keseimbangan asam basa tubuh, menyebabkan gangguan fungsi hati dan ginjal, serta meningkatkan risiko infeksi saluran pernapasan akibat aspirasi muntah. Selain itu, muntah yang terus-menerus dapat menyebabkan robekan pada mukosa esofagus (sindrom Mallory-Weiss), yang berpotensi menyebabkan perdarahan.

b) Dampak pada janin

Kekurangan nutrisi dan cairan pada ibu akibat HG dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Beberapa risiko yang dapat terjadi pada janin meliputi:

- 1) Berat Badan Lahir Rendah (BBLR): kondisi ini terjadi akibat kurangnya asupan nutrisi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan janin.
- 2) Kelahiran Prematur: HG meningkatkan risiko kelahiran sebelum usia kehamilan mencapai 37 minggu.
- 3) Intrauterine Growth Restriction (IUGR): Pertumbuhan janin terhambat di dalam rahim, yang dapat berdampak pada kesehatan jangka panjang bayi.
- 4) Abortus (Keguguran): Dalam kasus yang parah, HG dapat meningkatkan risiko keguguran.

5. Pencegahan *Hyperemesis Gravidarum*

Menurut (Yuliana, Mariana, Monica, & Sulastri, 2023) pencegahan hiperemesis gravidarum dapat dilakukan melalui pendekatan edukatif, gaya hidup sehat, serta terapi non-farmakologis, seperti:

a. Edukasi Kehamilan

Menjelaskan bahwa kehamilan dan persalinan adalah proses fisiologis yang kan dilalui oleh setiap ibu hamil

b. Penerimaan Mula sebagai Hal Normal

Memberikan pengertian bahwa mual dan muntah merupakan gejala umum pada kehamilan muda dan biasanya akan berkurang setelah usia kehamilan 4 bulan.

c. Pola Makan Teratur

Mengajukan makan dalam porsi kecil namun sering, untuk mencegah perut kosong yang biasa memicu mual.

d. Konsumsi Makanan Ringan Pagi Hari

Disarankan untuk mengonsumsi biskuit atau roti kering serta minum teh hangat sebelum bangun dari tempat tidur di pagi hari.

e. Hindari Makanan Tertentu

Makanan berlemak atau yang memiliki bau menyengat sebaiknya dihindari karena bisa memicu rasa mual.

f. Penyajian Makanan yang Sesuai

Makanan sebaiknya disajikan dalam kondisi panas atau sangat dingin, sesuai dengan preferensi ibu hamil, untuk meminimalkan mual.

g. **Rutinitas Buang Air Besar**

Menganjurkan ibu hamil untuk memiliki pola defekasi yang teratur agar tidak terjadi gangguan pencernaan.

h. **Asupan Karbohidrat Cukup**

Kekurangan karbohidrat dapat memperparah mual muntah. Oleh karena itu, disarankan mengonsumsi makanan tinggi gula atau karbohidrat kompleks

i. **Pemeriksaan Kehamilan Rutin**

Pemeriksaan rutin sejak usia kehamilan 4 minggu sangat penting untuk memantau kondisi janin serta mendeteksi kelainan secara dini (Husin, 2013).

j. **Penggunaan Aroma Therapy**

Aromaterapi seperti minyak esensial peppermint, lemon, atau jahe terbukti dapat membantu mengurangi rasa mual dan muntah pada kehamilan.

Penggunaan aromaterapi telah didukung oleh beberapa penelitian yang menunjukkan efek relaksasi dan antiemetik dari aroma tertentu terhadap ibu hamil (Yuliana et al., 2023)

6. **Penatalaksanaan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Simon dan rekan (2010), hanya sekitar 1-5% kasus hiperemesis gravidarum (HEG) yang memerlukan perawatan di rumah sakit. Oleh karena itu, tenaga kesehatan, khususnya bidan sebagai garda terdepan dalam pelayanan masyarakat, perlu mampu mengenali gejala-gejala HEG sejak dini agar dapat melakukan pencegahan serta deteksi awal. Apabila ibu hamil datang dengan tanda-tanda dehidrasi dan penurunan kesadaran, bidan harus segera melakukan penanganan awal guna menstabilkan kondisi ibu sebelum dirujuk untuk perawatan lanjutan (Husin, 2013).

Menurut (Hidayati, Hakimi, & Claramita, 2017) penanganan lanjutan dilakukan oleh tenaga medis di fasilitas kesehatan tingkat lanjutan. Terapi yang diberikan mencakup pemberian vitamin B1 sebanyak 100 mg yang dicampur dengan 100 ml cairan fisiologis, diberikan selama 30-60 menit setiap minggu, antiemetik, vitamin B6 dalam larutan fisiologis, serta terapi steroid yang diberikan atas indikasi dokter. Kewenangan bidan dalam kasus HEG terbatas pada penanganan kondisi ringan dan melakukan deteksi dini untuk rujukan lebih lanjut. Salah satu alat bantu yang digunakan untuk menilai tingkat keparahan HEG adalah PUQE (Pregnancy-Unique Quantification of Emesis/Nausea), yaitu instrumen yang mengukur kuantitas mual dan muntah secara objektif. Penilaian PUQE mencakup tiga aspek: perubahan berat badan, tanda dehidrasi, serta hasil laboratorium mengenai keseimbangan elektrolit.

Menurut Runiari yang dikutip oleh Putri, A.D., Haniarti, dan Usman (2017), mual dan muntah selama kehamilan dapat ditangani melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan nonfarmakologis yang sering disarankan oleh tenaga kesehatan mencakup teknik relaksasi serta penggunaan aromaterapi. Jenis aromaterapi yang terbukti

bermanfaat dalam meredakan gejala mual dan muntah pada ibu hamil adalah minyak esensial peppermint dan kapulaga (Hidayati et al., 2017).

Aromaterapi peppermint mengandung senyawa mentol yang memiliki efek menenangkan dan menyegarkan saluran pernapasan. Selain itu, peppermint juga dapat memberikan sensasi sejuk yang membantu meredakan rasa mual. Sementara itu, kapulaga memiliki aroma yang hangat dan menenangkan, serta dikenal mampu meredakan ketegangan otot lambung dan meningkatkan kenyamanan sistem pencernaan. Kombinasi aroma peppermint dan kapulaga dipercaya dapat memberikan efek relaksasi dan mengurangi sensasi mual yang sering muncul di trimester pertama kehamilan (Hidayati et al., 2017).

Penggunaan aromaterapi ini dilakukan dengan cara menghirup langsung minyak esensial dari diffuser atau kapas, ataupun melalui pijatan lembut yang menggunakan minyak yang telah diencerkan. Terapi ini dianggap aman, mudah diaplikasikan, dan dapat menjadi pilihan alami untuk ibu hamil yang ingin menghindari obat-obatan.

C. Aroma Therapy *Peppermint*

1. Pengertian Aroma Therapy *Peppermint*

Aromaterapi dengan minyak esensial peppermint dikenal memiliki efek relaksasi terhadap sistem saraf serta otot yang tegang, sehingga efektif digunakan setelah aktivitas fisik yang melelahkan (Sundara et al., 2022). Peppermint, yang termasuk ke dalam kelompok tanaman herbal aromatik tertua di dunia, berasal dari Eropa namun kini telah dibudidayakan di berbagai wilayah seperti Asia, Afrika, Australia, dan Amerika Utara. Tanaman ini memiliki ciri khas berupa daun berwarna hijau gelap dengan pubesensi merah, permukaan berbulu halus, dan bunga berwarna ungu yang muncul di akhir musim panas (Batubara & Prastya, 2020). Tanaman ini memiliki ciri khas berupa daun berwarna hijau gelap dengan pubesensi merah, permukaan berbulu halus, dan bunga berwarna ungu yang muncul di akhir musim panas

Pada ibu hamil, efek ini dapat membantu mengurangi gejala mual dan muntah terutama pada trimester pertama. Kandungan menthol yang tinggi (sekitar 50%) serta methone (10–30%) memberikan efek spasmolitik dan karminatif yang menenangkan otot polos di saluran pencernaan dan saluran empedu. Selain itu, peppermint juga mengandung senyawa aromatik yang bekerja secara farmakologis untuk meredakan keluhan kehamilan (Oktavia, Haryono, & Suhartati, 2023).

2. Kandungan Aroma Therapy *Peppermint*

Daun peppermint diketahui memiliki kandungan utama berupa minyak atsiri, yang tersusun atas senyawa aktif seperti menthol, serta monoterpen lainnya termasuk menthone (10–40%), mentil asetat (1–10%), menthofuran (1–10%), cineol (2–13%), dan limonene (0,2–6%). Selain itu, sejumlah kecil senyawa lain juga hadir seperti pinene, terpinene, myrcene, β -caryophyllene, piperitone, pulegone, eugenol, carvone, serta berbagai senyawa

turunan monoterpen lainnya. Daun peppermint juga kaya akan senyawa tanin, flavonoid, asam fenolat, triterpen, serta mengandung vitamin dan mineral penting seperti vitamin C, provitamin A, fosfor, zat besi, kalsium, dan kalium (Hersila, M.P, M.Si, & M.Si, 2023).

Minyak atsiri dari peppermint secara luas digunakan dalam berbagai industri karena sifat bioaktifnya yang beragam. Dalam industri farmasi dan kesehatan, minyak ini dimanfaatkan sebagai antibakteri, antijamur, antiseptik, analgesik, dan pengobatan lesi kulit. Di sektor kosmetik, senyawa ini digunakan dalam produk seperti sabun, pasta gigi, sampo, dan losion, sementara dalam industri makanan digunakan sebagai penambah rasa dan aroma. Selain itu, minyak atsiri juga digunakan dalam industri parfum sebagai pewangi serta berperan sebagai pengawet alami dan insektisida (Hersila et al., 2023).

Menurut penelitian Oyedeji dan Afolayan (dalam Gupitasari et al., 2018), senyawa menthol yang terkandung dalam minyak atsiri peppermint termasuk golongan monoterpen, yang terbukti memiliki aktivitas antimikroba. Senyawa ini merupakan salah satu komponen tanaman dengan potensi tinggi sebagai agen penghambat pertumbuhan mikroorganisme.(Hersila et al., 2023).



Sumber : Menakshi Nagdeve (2024)

Gambar 2 1 Essential Oil Pappermint

3. Manfaat Aroma Therapy *Peppermint*

Daun peppermint memiliki berbagai manfaat kesehatan, terutama karena sifat antibakterinya yang dapat membantu menjaga kesehatan rongga mulut dan gigi serta

merangsang produksi air liur. Selain itu, peppermint juga mendukung kesehatan sistem pernapasan dan pencernaan. Daun ini dapat membantu meredakan peradangan, mengurangi rasa mual dan perut kembung, serta membantu mencegah gangguan seperti heartburn. Kandungan aktif dalam daun peppermint bekerja dengan cara merelaksasi otot polos di saluran pencernaan, sehingga dapat mencegah kram perut. Dari sisi perawatan kulit, peppermint diketahui mampu melembapkan kulit, mengatasi jerawat, mengangkat sel kulit mati, serta membuat kulit tampak lebih halus. Kandungan vitamin A dalam daun ini juga berperan dalam mengontrol produksi minyak berlebih pada kulit (Hariyani, Rajin, Urifah, & Fatmawati, 2025).

Dalam dunia industri, daun peppermint banyak digunakan dalam berbagai produk seperti obat-obatan, makanan, rokok, dan produk perawatan tubuh, contohnya pada pasta gigi, minyak angin, balsem, dan permen. Di bidang pangan, senyawa carvone dan limonene yang terdapat dalam minyak esensial peppermint terbukti memiliki aktivitas antibakteri yang membantu menghambat pertumbuhan mikroorganisme penyebab pembusukan makanan, sehingga berkontribusi dalam menjaga ketahanan dan keamanan pangan (Hariyani et al., 2025).

4. Mekanisme Aroma Terapi *Peppermint*

Menurut Santi dalam jurnalnya yang berjudul *Pengaruh Aromaterapi Peppermint dan Ginger Oil terhadap Rasa Mual pada Ibu Hamil Trimester Satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban* (2013: 52-55), indra penciuman memiliki peranan penting dalam menjaga kelangsungan hidup serta meningkatkan kualitas hidup seseorang. Dalam satu hari, manusia dapat mencium aroma sekitar 23.040 kali. Aroma tertentu bisa memberikan sinyal bahaya maupun memberikan efek menenangkan atau relaksasi. Kondisi tubuh yang relaks ditandai dengan otot-otot yang tidak dalam keadaan tegang. Relaksasi ini dapat tercapai dengan cara mengurangi tingkat stres, baik fisik maupun psikologis, serta menjaga pola tidur yang cukup dan teratur (Santi, 2016).

Minyak peppermint yang mengandung linalool merupakan salah satu jenis minyak aromaterapi yang populer saat ini, baik digunakan melalui metode inhalasi (penghirupan) maupun dengan pijatan langsung pada kulit. Ketika digunakan dengan cara dihirup, aromaterapi ini akan masuk ke sistem limbik, di mana aroma tersebut kemudian diolah sehingga dapat terdeteksi oleh indera penciuman. Saat kita mencium aroma tertentu, senyawa kimia di dalamnya akan melewati bulbus olfaktorius sebelum mencapai sistem limbik di otak. Sistem limbik sendiri merupakan bagian dalam otak berbentuk cincin yang terletak di bawah korteks serebral. Struktur ini terdiri atas 53 area dan 35 saluran atau traktus yang saling terhubung, termasuk bagian penting seperti amigdala dan hipokampus (Arsyadi, 2018).

Sistem limbik berperan sebagai pusat pengatur berbagai emosi seperti nyeri, kesenangan, kemarahan, ketakutan, dan depresi. Sistem ini menerima rangsangan dari indera pendengaran, penglihatan, serta penciuman. Selain itu, sistem limbik juga berfungsi dalam mengatur suhu tubuh, rasa lapar, dan rasa haus. Di dalam sistem ini, amigdala bertanggung jawab terhadap respons emosional kita terhadap aroma tertentu. Sementara itu, hipokampus

berperan dalam menyimpan memori dan mengenali berbagai bau, serta menjadi tempat di mana senyawa kimia dari aromaterapi merangsang pusat memori otak yang berkaitan dengan pengenalan aroma (Santi, 2016).

Minyak peppermint dikenal sebagai salah satu jenis aromaterapi yang memiliki efek menenangkan. Berdasarkan hasil penelitian pada tikus, minyak lavender menunjukkan efek sedatif yang signifikan dengan mampu menurunkan aktivitas motorik hingga 78%, sehingga kerap dimanfaatkan dalam pengelolaan stres. Penggunaan beberapa tetes minyak peppermint diyakini dapat membantu mengatasi insomnia, meningkatkan suasana hati, serta memberikan rasa relaksasi (Santi, 2016).

D. Aroma Therapy Kapulaga

1. Pengertian Kapulaga

Aromaterapi adalah metode terapi komplementer yang menggunakan minyak esensial dari tumbuhan aromatik untuk meningkatkan kesehatan fisik dan emosional melalui proses inhalasi atau aplikasi topikal (Buckle, 2015). Minyak esensial kapulaga (*Elettaria cardamomum*) adalah ekstrak aromatik dari biji kapulaga, tanaman rempah dari famili *Zingiberaceae* yang banyak digunakan dalam pengobatan tradisional.

Minyak kapulaga memiliki aroma hangat, manis, dan menyegarkan. Dalam konteks kehamilan, aromaterapi kapulaga digunakan melalui **metode inhalasi**, di mana ibu hamil menghirup uap aromatiknya untuk membantu mengurangi gejala **mual dan muntah** yang umum terjadi pada trimester pertama kehamilan.



Sumber : Andrian (2017)

Gambar 3 1 Essential Oil dari Kapulaga

2. Kandungan Aktif Minyak *Essential* Kapulaga

Minyak esensial kapulaga mengandung berbagai senyawa aktif yang memberikan efek farmakologis, antara lain:

- a. 1,8-cineole (eucalyptol): Bersifat antispasmodik, antiinflamasi, dan memberi efek menyegarkan.
- b. α -terpineol: Memiliki efek sedatif ringan dan relaksasi.
- c. Linalool: Memberikan efek penenang dan menurunkan kecemasan.
- d. Sabinene dan limonene: Bersifat antimikroba dan memberi efek menyegarkan.

3. Manfaat Aroma Therapy Kapulaga bagi Ibu Hamil

Beberapa manfaat penggunaan aromaterapi kapulaga untuk ibu hamil, terutama yang mengalami mual dan muntah (nausea dan vomiting), meliputi:

- a. Mengurangi frekuensi mual dan muntah pada trimester pertama kehamilan.
- b. Memberikan rasa tenang dan relaksasi, yang penting dalam menurunkan persepsi terhadap mual.
- c. Meningkatkan kenyamanan emosional, terutama bagi ibu hamil yang mengalami gangguan tidur atau stres akibat morning sickness.
- d. Meningkatkan nafsu makan dengan aroma yang menyegarkan (Pasha et al., 2012).

Penelitian oleh Pasha et al. (2012) menemukan bahwa ibu hamil yang menghirup minyak esensial kapulaga selama empat hari mengalami penurunan signifikan dalam intensitas dan frekuensi mual dibandingkan dengan kelompok kontrol.

4. Mekanisme Kerja Aroma Therapy Kapulaga

Mekanisme kerja aromaterapi, termasuk kapulaga, utamanya melibatkan **sistem penciuman (olfaktori)** dan **sistem limbik** di otak, sebagai berikut:

a) alur Olfaktori

Ketika minyak kapulaga dihirup, molekul aromanya masuk ke rongga hidung dan merangsang **reseptor olfaktori**. Sinyal kemudian dikirim ke **bulbus olfaktorius** yang terhubung langsung ke **sistem limbik**, yaitu pusat emosi dan respons otonom di otak (Santi, 2016; Buckle, 2015).

b) Sistem Limbik

Sistem limbik mengatur emosi seperti stres, takut, dan mual. Komponen aktif dari minyak kapulaga seperti 1,8-cineole dan linalool bekerja pada sistem ini untuk **menenangkan pusat pengatur mual di otak**, mengurangi ketegangan otot, serta memberikan efek relaksasi dan kenyamanan emosional (Pasha et al., 2012).

c) Efek Fisiologis

Efek aromaterapi ini juga merangsang **pengeluaran neurotransmiter seperti serotonin dan dopamin**, yang membantu menyeimbangkan mood dan mengurangi sensasi mual. Selain itu, beberapa senyawa dalam minyak kapulaga juga diyakini berperan dalam **menghambat pusat muntah di medula oblongata**.

E. Aroma Therapy

1. Pengertian Aroma Therapy

Terapi komplementer merupakan jenis terapi yang digunakan sebagai pelengkap dari terapi medis konvensional yang direkomendasikan dalam pelayanan kesehatan individu (Wijaya, Yudhawati, Dewi, & Khaqul, 2022). Penelitian mengenai efektivitas terapi komplementer masih tergolong terbatas, namun beberapa di antaranya telah terbukti secara ilmiah. Contohnya adalah terapi sentuhan yang dapat membantu memberikan efek relaksasi, meredakan nyeri, menurunkan tingkat kecemasan, mempercepat penyembuhan luka, serta berdampak positif terhadap aspek psikoimunologis (Widyatuti, 2008). Selain itu, terapi pijat pada bayi prematur terbukti mampu meningkatkan berat badan, memperbaiki pola makan, memperkuat citra tubuh, dan mengurangi kecemasan pada anak yang mengalami kesulitan (Yuliana et al., 2023). Terapi kiropraktik juga diketahui efektif dalam meredakan nyeri menstruasi dan menurunkan kadar prostaglandin dalam darah selama masa haid (Fontaine dalam Widyatuti, 2008). Di samping itu, penggunaan aromaterapi seperti minyak esensial telah dilaporkan bermanfaat dalam mengatasi kecemasan (Buckle dalam Widyatuti, 2008).

Aromaterapi merupakan metode pengobatan yang memanfaatkan aroma dari tanaman, bunga, dan pohon yang harum dan menyenangkan. Minyak esensial digunakan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan serta kesejahteraan, dan sering kali dikombinasikan dengan sentuhan terapeutik yang menenangkan untuk memaksimalkan manfaat penyembuhan dari minyak tersebut (Craig Hospital, 2013).

Aromaterapi adalah terapi yang memanfaatkan minyak esensial murni sebagai sarana untuk membantu menjaga atau meningkatkan kesehatan, menyemangati, menyegarkan, serta menguatkan jiwa dan tubuh. Minyak esensial yang digunakan berupa cairan hasil penyulingan dari berbagai bagian tumbuhan seperti bunga, akar, pohon, biji, getah, daun, dan rempah-rempah yang memiliki khasiat pengobatan (Sundara et al., 2022).

2. Sifat-Sifat Aromaterapi

Aromaterapi memiliki kemampuan antiinflamasi, antiseptic, perangsang selera makan, karminatif, koleretik, perangsang sirkulasi, deodorant, ekspektoran, perangsang granulasi, hiperemik, insektisida, pengusir serangga dan sedatif. Selain itu aromaterapi memiliki kekuatan untuk mengikat dan membawa oksigen serta nutrisi ke dalam sel di seluruh tubuh (Mustamin, 2015).

3. Cara Penggunaan Aromaterapi

Dalam penggunaan aromaterapi, minyak atsiri masuk ke dalam badan melalui dua jalan utama, yaitu;

- a. Ingesti: salah satu metode utama pemberian aromaterapi ke dalam tubuh. Metode ini meliputi beberapa cara, salah satunya adalah per oral, yaitu memasukkan larutan minyak esensial aromaterapi ke dalam tubuh melalui mulut (Sundara et al., 2022).



Sumber: (Sundara et al., 2022)

Gambar 4 2 Penggunaan Aromaterapi secara ingesti

- b. Olfaksi atau inhalasi aromaterapi yang diberikan melalui hidung merupakan jalur paling efektif dibandingkan metode lainnya. Hal ini dikarenakan hidung memiliki hubungan langsung dengan bagian otak yang bertugas mengaktifkan efek aromaterapi. Saraf kranial pertama, yang mengendalikan indera penciuman, mengirimkan sinyal ke sel reseptor saat molekul minyak esensial yang mudah menguap (volatile) dihirup dan dibawa oleh udara ke bagian atas rongga hidung. Di sana, molekul tersebut menempel pada rambut-rambut halus yang melapisi reseptor. Ketika molekul melekat, sinyal elektro-kimia dikirimkan melalui bulbus

olfaktorius dan saluran olfaktori ke sistem limbik otak, yang kemudian merangsang memori. Selanjutnya, hipotalamus berfungsi sebagai penghubung dan pengatur, mengirimkan pesan-pesan ke bagian tubuh lainnya. Pesan ini diubah menjadi respon berupa pelepasan senyawa elektro-kimia dalam tubuh (Hariyani et al., 2025).

Inhalasi dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu :

1) Dengan bantuan botol semprot

Botol semprot sering digunakan untuk mengatasi bau tidak sedap di ruang pasien. Caranya dengan mencampurkan 10-12 tetes minyak esensial ke dalam 250 ml air, mengocoknya hingga tercampur rata, lalu menyemprotkan larutan tersebut ke dalam kamar pasien.

2) Dihirup melalui telapak tangan

Inhalasi menggunakan telapak tangan adalah metode yang efektif, namun sebaiknya hanya dilakukan oleh orang dewasa. Caranya adalah dengan meneteskan satu tetes minyak esensial pada telapak tangan, kemudian kedua tangan diletakkan saling menutup dan digosok perlahan. Setelah itu, telapak tangan didekatkan ke hidung dengan mata tertutup. Pasien dianjurkan untuk mengambil napas dalam-dalam. Teknik ini sering digunakan untuk membantu mengatasi kesulitan bernapas atau kondisi stres.

3) Penguapan

Metode ini digunakan untuk mengatasi masalah pernapasan dan masuk angin. Caranya dengan menggunakan wadah berisi air panas yang ditambahkan minyak esensial sebanyak 4 tetes, sementara untuk anak-anak dan wanita hamil digunakan 2 tetes. Kepala pasien diletakkan di atas wadah tersebut dan ditutup dengan handuk agar uap tidak keluar, sehingga pasien dapat menghirup uap secara maksimal. Selama proses ini, pasien dianjurkan untuk menutup matanya.

F. Proses Aromaterapi Pappermint dan Kapulaga dalam Mengurangi Hiperemesis Grabidarum pada Ibu Hamil

1. Penurunan Hiperemesis Gravidarum dengan menggunakan Aromaterapi *pappermint* dan Kapulaga

Penurunan tingkat mual dan muntah pada ibu hamil yang diberikan aromaterapi lavender dipengaruhi oleh kandungan minyak atsiri, khususnya senyawa linalool dan linalyl asetat. Saat aromaterapi dihirup, molekul-molekul volatil dari minyak esensial terbawa udara menuju bagian atas rongga hidung, tempat silia halus dari sel reseptor penciuman berada. Molekul-molekul tersebut kemudian menempel pada silia, memicu transmisi sinyal elektrokimia melalui bulbus olfaktorius menuju sistem limbik di otak. Sistem limbik ini akan memberikan respon berupa efek antidepresan, menghasilkan rasa rileks dan nyaman yang dapat menurunkan tingkat stres ibu. Peningkatan relaksasi serta penurunan kecemasan inilah yang berkontribusi dalam mengurangi frekuensi mual dan muntah, terutama pada ibu hamil trimester pertama.

Minyak esensial lavender mengandung beberapa komponen utama seperti linalool, linalyl asetat, 1,8-cineole, β -ocimene, dan terpinen-4-ol. Di antara komponen tersebut, linalool dikenal memiliki sifat sedatif atau menenangkan, dan umum digunakan dalam aromaterapi untuk mempengaruhi sistem neuroendokrin tubuh. Pengaruh ini mencakup pengaturan pelepasan hormon serta neurotransmitter yang pada akhirnya dapat meningkatkan rasa nyaman pada ibu hamil yang mengalami gejala mual dan muntah (Buckle, 2013).

2. Standart Operasional Prosedur (SOP) Pemberian Aromaterapi *Pappermint* dan Kapulaga pada ibu hamil dengan *Hiperemesis Gravidarum*

Berikut merupakan standar operasional prosedur dalam terapi menurunkan mual muntah berlebihan pada ibu hamil dengan menggunakan dan memanfaatkan essensial *pappermint* dan Kapulaga;

No	Tahapan Prosedur	Tindakan
1	Pengertian	Pemberian aromaterapi dengan minyak esensial peppermint (<i>Mentha piperita</i>) dan kapulaga (<i>Elettaria cardamomum</i>) adalah terapi komplementer yang digunakan untuk membantu mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum.
2	Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengurangi intensitas dan frekuensi mual serta muntah pada ibu hamil. 2. Memberikan kenyamanan secara psikologis melalui efek relaksasi dari aromaterapi. 3. Meningkatkan kualitas hidup ibu selama kehamilan.
3	Ruang Lingkup	SOP ini berlaku bagi tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan primer maupun sekunder, seperti bidan, perawat, atau tenaga medis lainnya yang kompeten.
4	Alat dan Bahan	<ol style="list-style-type: none"> a. Minyak Essensial oil pappermint murni (100%, original) <div data-bbox="837 1624 965 1747" data-label="Image"> </div> b. Minyak essensial kapulagar murni 100% <div data-bbox="837 1803 997 1993" data-label="Image"> </div> c. Media difusi (bisa pilih salah satu):

- Difusi elektrik



- Kapas atau tisu bersih



- Aromatic/inhaler pribadi



- Air hangat (jika menggunakan difuser)
- Wadah tertutup (jika digunakan secara inhalasi langsung)
- Sarung tangan bersih (jika diperlukan untuk aplikasi tidak langsung)

5 Prosedur

Tahap Prainteraksi

1. Cuci tangan sesuai prosedur.
2. Siapkan alat dan bahan yang dibutuhkan.
3. Verifikasi identitas ibu hamil dan jelaskan prosedur serta manfaat aromaterapi.
4. Lakukan informed consent (persetujuan tindakan).

Tahap Kerja

Metode Inhalasi (direkomendasikan):

a. Menggunakan Diffuser:

1. Teteskan 2 tetes minyak peppermint dan 2 tetes minyak kapulaga ke dalam diffuser berisi air (± 100 ml).

2. Nyalakan diffuser dan tempatkan di ruangan tempat ibu berada selama 15–30 menit.
3. Pastikan ventilasi ruangan baik.

b. Menggunakan Kapas/Tisu (Inhalasi Langsung):

1. Teteskan masing-masing 1 tetes peppermint dan kapulaga ke kapas atau tisu bersih.
2. Tempatkan kapas ±10–15 cm dari hidung ibu (jangan langsung ditempelkan).
3. Anjurkan ibu untuk menghirup secara perlahan selama 3–5 menit.
4. Lakukan 2–3 kali sehari atau sesuai kebutuhan.

Observasi

1. Observasi respons ibu selama dan setelah pemberian aromaterapi (mual berkurang, tidak ada reaksi alergi).
2. Catat hasil dan waktu pemberian dalam rekam medis.
3. Evaluasi efek samping (pusing, sesak, iritasi).

Dokumentasi

1. Catat waktu, metode pemberian, dosis, dan respon ibu terhadap aromaterapi.
2. Catat adanya efek samping atau reaksi tidak diinginkan

4 Penutup

Pemberian aromaterapi ini bersifat sebagai terapi komplementer, bukan pengganti pengobatan medis. Harus dilakukan oleh tenaga kesehatan yang telah terlatih dan disesuaikan dengan kondisi klinis ibu.

3. Pengaruh Aromaterapi *peppermint* dan Kapulaga pada Ibu Hamil dengan Hiperemesis Gravidarum

Aromaterapi dengan minyak esensial peppermint (*Mentha piperita*) dan kapulaga (*Elettaria cardamomum*) terbukti memiliki manfaat dalam mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil yang mengalami hiperemesis gravidarum. Senyawa aktif seperti mentol pada peppermint memberikan sensasi sejuk dan bersifat antispasmodik, yang dapat membantu menenangkan otot polos di saluran cerna serta menstimulasi sistem saraf pusat untuk meredakan rasa mual (Buckle, 2015). Sementara itu, kapulaga mengandung senyawa seperti 1,8-sineol dan α -terpineol yang bersifat karminatif dan antispasmodik, sehingga membantu meredakan gangguan pencernaan (Putri et al., 2017). Ketika dihirup, molekul volatil dari minyak esensial akan merangsang reseptor olfaktori di rongga hidung, yang kemudian mengirimkan sinyal ke sistem limbik otak. Sistem limbik ini mengatur emosi dan respons tubuh terhadap stres, sehingga aromaterapi dapat menghasilkan efek relaksasi dan menurunkan kecemasan. Dengan penurunan kecemasan, intensitas mual dan muntah pada ibu hamil pun dapat berkurang secara signifikan (Husin, 2013). Oleh karena itu, kombinasi aromaterapi peppermint dan kapulaga dapat menjadi pendekatan komplementer yang efektif dalam menangani hiperemesis gravidarum.

G. Penutup

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa aromaterapi dengan kombinasi peppermint dan kapulaga memiliki potensi efektif sebagai terapi komplementer dalam mengatasi hiperemesis gravidarum (HG) pada ibu hamil. Kandungan senyawa aktif dalam peppermint, seperti menthol dan linalool, serta komponen dalam kapulaga, seperti cineole dan limonene, bekerja secara sinergis untuk meredakan mual, memberikan efek relaksasi, dan menstabilkan sistem saraf pusat. Mekanisme kerja keduanya melalui jalur inhalasi dapat langsung merangsang sistem limbik otak yang berperan dalam pengaturan emosi dan respons tubuh terhadap stres dan rasa mual.

Pemanfaatan aromaterapi sebagai pendekatan non-farmakologis untuk HG membuka peluang besar dalam pengembangan layanan keperawatan dan kebidanan yang lebih holistik. Aromaterapi ini menawarkan alternatif yang lebih aman, mudah diaplikasikan, dan minim efek samping dibandingkan pengobatan farmakologis. Namun, tantangan yang mungkin muncul adalah kebutuhan akan edukasi dan pelatihan tenaga kesehatan serta validasi ilmiah lebih lanjut melalui penelitian klinis berskala besar yang mengukur efektivitas dan keamanan penggunaan kombinasi peppermint dan kapulaga secara lebih rinci.

Sebagai tindak lanjut dari analisis ini, disarankan agar pihak tenaga kesehatan, khususnya bidan dan perawat, mulai mempertimbangkan penerapan aromaterapi dalam praktik klinis sebagai intervensi tambahan bagi ibu hamil dengan HG. Selain itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menguji kombinasi dosis, frekuensi penggunaan, serta pengaruhnya terhadap derajat mual muntah secara kuantitatif dan kualitatif. Dengan demikian, pemanfaatan aromaterapi peppermint dan kapulaga dapat menjadi bagian dari protokol penanganan HG yang berbasis bukti dan berorientasi pada kenyamanan serta keselamatan ibu hamil.

Referensi

- Husin, F. (2013). *Asuhan keperawatan hiperemesis gravidarum*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Putri, A. D., Asniar, & Wardani, I. Y. (2017). Pengaruh aromaterapi peppermint dan kapulaga terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(1), 45–51.
- Husin, Farid. (2013). *Asuhan Keperawatan Hiperemesis Gravidarum*.
- Rukiyah & Lia Yulianti. (2010). *Asuhan Kehamilan*.
- Putri, A.D., dkk. (2017). *Efektivitas Aromaterapi Peppermint dan Kapulaga terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil*.
- Buckle, J. (2015). *Clinical Aromatherapy: Essential Oils in Healthcare* (3rd ed.). London: Churchill Livingstone.
- Pasha, H., Behmanesh, F., Mohammadi, Z., Ranjbaran, M., & Alavi Majd, H. (2012). The Effect of Aromatherapy with Cardamom on Nausea and Vomiting During Pregnancy. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 14(11), 697–701.
- Santi. (2016). *Pengaruh Aromaterapi Peppermint dan Ginger Oil terhadap Rasa Mual pada Ibu Hamil Trimester Satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban*. Jurnal Kesehatan.
- Srivastava, J. K., Shankar, E., & Gupta, S. (2005). Chamomile: A Herbal Medicine of the Past with Bright Future. *Molecular Medicine Reports*, 3(6), 895–901.
- Arsyadi, A. (2018). Analisis urin NIM Asisten Kelompok : Ahmad Arsyadi : Mbak Ayu Program Studi Biologi Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Fakultas Sains Teknologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga*, (November).
- Aryasih, I. G. A. P. S., Udayani, N. P. M. Y., & Sumawati, N. M. R. (2022). Pemberian Aromaterapi Peppermint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 139–145. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.367>
- Batubara, I., & Prastya, M. E. (2020). Potensi Tanaman Rempah dan Obat Tradisional Indonesia Sebagai Sumber Bahan Pangan Fungsional. *Seminar Nasional Lahan Suboptimal Ke-8 Tahun 2020*, (October), 24–38. Retrieved from file:///C:/Users/user/Downloads/1943-3925-1-PB.pdf
- Citrawati, N. K., & Arwidianan, I. D. P. (2023). Characteristic Description Of Emesis Gravidarum Case To Pregnant Woman In 1st Trimester. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 5(2), 217–222.
- Hariyani, T., Rajin, M., Urifah, S., & Fatmawati, D. A. (2025). PENGARUH AROMATERAPI

PEPPERMINT TERHADAP SPINAL ANESTESI DI INSTALASI KAMAR BEDAH DAN STERILISASI RSI JOMBANG Anestesi merupakan suatu tindakan yang bertujuan untuk menghilangkan rasa sakit (nyeri) pada tubuh (Majid). Umumnya tindakan pembedahan pada pasien selalu diikuti dengan akibat pembedahan , anaestesi umum biasanya membutuhkan prosedur mayor yang mana hal Anestesi spinal merupakan jenis anestesi regional yang digunakan untuk mencegah atau menghilangkan rasa nyeri pada pasien yang hendak melakukan operasi di area bawah pinggang . Beberapa alasan menggunakan anestesi spinal antara lain sederhana , alat yang menggunakan ropivakain sebagai penggunaan obat anestesi spinal . Teknik ini memiliki efek secara sistemik jauh lebih kecil sehingga aman digunakan pada pasien dengan penyakit komorbid . Selain itu juga pasien dapat lebih cepat proses perawatannya , lebih efisien dan lebih, 3(1), 22–31.

- Hersila, N., M.P, M. C., M.Si, V., & M.Si, I. (2023). Senyawa Metabolit Sekunder (Tanin) pada Tanaman sebagai Antifungi. *Jurnal Embrio*, 15(1), 16. <https://doi.org/10.31317/embrio.v15i1.882>
- Hidayati, P., Hakimi, M., & Claramita, M. (2017). Kesehatan Tingkat Pertama Kasus Kegawatdaruratan Maternal Peserta Badan Penyelenggara Jaminan Sosial Di 3 Puskesmas Perawatan Kota Bengkulu. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*, 6(02), 94–102.
- Ibrahim, I. A., Syahrir, S., & Anggriati, T. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hyperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di RSUD Syekh Yusuf Tahun 2019. *AL GIZZAI: PUBLIC HEALTH NUTRITION JOURNAL*, 1(2), 59–70. <https://doi.org/10.24252/algizzai.v1i2.21779>
- Mustamin, Y. (2015). Pengembangan Minyak Atsiri Tumbuhan Indonesia, (May), 1–7. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.2604.6883>
- Nurbaity, A. D., Candra, A., & Fitranti, D. Y. (2019). Faktor Risiko Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Semarang. *Journal of Nutrition College*, 8(3), 123–130. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i3.25801>
- Oktavia, M., Haryono, I. A., & Suhartati, S. (2023). Literatur Review: Efektivitas Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Pengurangan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Surya Medika*, 9(2), 91–96. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i2.5670>
- Retni, A., & Damansyah, H. (2022). the Effect of Giving Ginger Aromatherapy on Reducing Hyperemesis Gravidarum in First-Trimester Pregnant Women in the Work Area Limboto Health Center. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 7(1), 10–18. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v7i1.16860>
- Rusman, A. D. P., Andiani, D., & Fakultas Ilmu Kesehatan, U. (2017). Prosiding Seminar Nasional IKAKESMADA “Peran Tenaga Kesehatan dalam Pelaksanaan SDGs” EFEKTIFITAS PEMBERIAN JAHE HANGAT DALAM MENGURANGI FREKUENSI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I. *Prosiding Seminar Nasional*, 978–979.
- Sundara, A. K., Larasati, B., Meli, D. S., Wibowo, D. M., Utami, F. N., Maulina, S., ... Gunarti, N. S. (2022). Review Article : Aromaterapi Sebagai Terapi Stres Dan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Buana Farma*, 2(2), 78–84. <https://doi.org/10.36805/jbf.v2i2.396>

- Suriati, I., & Yusnidar, Y. (2021). Causes of Hyperemesis Gravidarum. *Jurnal Kebidanan*, *11*(1), 76–81. <https://doi.org/10.31983/jkb.v11i1.6398>
- Widyatuti, W. (2008). Terapi Komplementer Dalam Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, *12*(1), 53–57. <https://doi.org/10.7454/jki.v12i1.200>
- Wijaya, Y. A., Yudhawati, N. L. P. S., Dewi, K. A. K., & Khaqul, S. I. (2022). Konsep Terapi Komplementer Keperawatan. *Universitas Brawijaya*, *III*(13), 1–13. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.17112.37121>
- Yuliana, Y., Mariana, S., Monica, O. T., & Sulastri, S. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil dengan Pencegahan Hiperemesis Gravidarum di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, *3*(7), 1821–1830. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10565>
- Yuni Kurniati, Y. K. (2019). Karakteristik Ibu Hamil Yang Mengalami Hiperemesis Gravidarum. *Jurnal Kebidanan: Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang*, *8*(2), 72–81. <https://doi.org/10.35325/kebidanan.v8i2.128>