

Efektifitas Kombinasi Akupresur P6 Dan Aromaterapi *Peppermint* Terhadap *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Puskesmas Koto Baru

Sri Andar Puji Astuti¹, Siti Aina Mumtazah², Salminah³

^{1,2,3} Universitas Dharmas Indonesia

Email Penulis Korespondensi: sriandarpuji@gmail.com

Article History:

Received Sep 19th, 2025

Accepted Dec 12th, 2025

Published Jan 19th, 2026

Abstrak

Akupresur P6 adalah metode nonfarmakologis untuk mengurangi mual dan muntah selama kehamilan. Aromaterapi peppermint menggunakan minyak esensial dari tanaman *peppermint* (*Mentha × piperita*) untuk mengatasi masalah kesehatan seperti mual, memanfaatkan senyawa aktif seperti menthol dan menthone yang memiliki efek menenangkan dan antiemetik. Masalah ini dapat memengaruhi kualitas hidup ibu hamil, menyebabkan ketidaknyamanan, penurunan nafsu makan, dan gangguan aktivitas sehari-hari, berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas kombinasi akupresur P6 dan aromaterapi peppermint terhadap pengurangan gejala emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Koto Baru Dharmasraya. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *pre-experiment* (*one group pretest-posttest*). Intervensi diberikan 1 kali sehari selama 1 minggu menggunakan Stopwatch dan alat pengukur skor PUQE. Populasi penelitian sebanyak 487 orang, dengan sampel 10 ibu hamil trimester 1 yang mengalami emesis gravidarum, diambil dengan purposive sampling. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil menunjukkan penurunan signifikan pada tingkat keparahan emesis gravidarum setelah intervensi, dari sedang menjadi ringan, dengan nilai *p-value* = 0,000 (*p* lebih dari 0,05). Ini menunjukkan efektivitas kombinasi akupresur P6 dan aromaterapi peppermint sebagai alternatif yang aman untuk mengatasi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1.

Kata Kunci : Akupresure, *Emesis Gravidarum*, Ibu Hamil, *Peppermint*

Abstract

P6 acupressure is a non-pharmacological method to reduce nausea and vomiting during pregnancy. Peppermint aromatherapy uses essential oils from the peppermint plant (*Mentha × piperita*) to address health problems such as nausea, utilizing active compounds such as menthol and menthone which have calming and antiemetic effects. This problem can affect the quality of life of pregnant women, causing discomfort, decreased appetite, and disruption of daily activities, negatively impacting physical and mental health. This study aims to determine the effectiveness of the combination of P6 acupressure and peppermint aromatherapy to reduce symptoms of emesis gravidarum in first-trimester pregnant women at the Koto Baru Dharmasraya Community Health Center. The method used was quantitative with a pre-experimental design (*one group pretest-posttest*). The intervention was given once a day for 1 week using a stopwatch and a PUQE score measuring tool. The study population was 487 people, with a sample of 10 pregnant women in the first trimester who experienced emesis gravidarum, taken by purposive sampling. Data analysis was carried out using univariate and bivariate methods. The results showed a significant decrease in the severity of emesis gravidarum after the intervention, from moderate to mild, with a *p-value* = 0.000 (*p* greater than 0.05). This indicates the effectiveness of the combination of P6 acupressure and peppermint aromatherapy as a safe alternative to overcome emesis gravidarum in pregnant women in the first trimester.

Keywords: *Acupressure, Emesis Gravidarum, Pregnant Women, Peppermint*

1. PENDAHULUAN

Emesis gravidarum adalah gejala mual yang umum terjadi pada kehamilan trimester pertama, terutama pada usia kehamilan 5–12 minggu. Gejala ini dialami oleh sekitar 70–80% wanita hamil, dengan mual dan muntah dialami oleh 50–90% wanita hamil. Dari jumlah tersebut, 60–80% kasus terjadi pada primigravida, sedangkan 40–60% pada multigravida. Sebanyak 25% wanita hanya mengalami mual tanpa disertai muntah. Secara keseluruhan, mual dialami oleh 70–85% ibu hamil, dan sekitar setengah dari persentase ini mengalami muntah (Ani dan Alvina, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) emesis gravidarum terjadi diseluruh dunia dengan angka kejadian mencapai 12,5% dari seluruh kehamilan. Angka kejadian emesis gravidarum yang terjadi di dunia sangat beragam yaitu 10,8% di China, 2,2% di Pakistan, 1-3% di Indonesia, 1,9% di Turki, 0,9% di Norwegia, 0,8% di Canada, 0,5% di California, dan 0,5- 2% di Amerika (WHO, 2021).

Berdasarkan data Di Indonesia sebanyak 50 - 75% ibu hamil mengalami mual dan muntah pada trimester I kehamilan (Kemenkes RI, 2021). Berdasarkan *Survey Demografi Kesehatan Indonesia* (SDKI) tahun 2021 bahwa untuk prevalensi muntah dan tidak mau makan mencapai 3% dari jumlah ibu hamil. Di Indonesia tahun 2021 terdapat ibu hamil berjumlah 5.324.107 di Indonesia sebanyak 50% - 75% ibu hamil mengalami mual dan muntah pada trimester I (Kemenkes RI, 2021).

Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat, *emesis gravidarum* dialami oleh sekitar 65% ibu hamil di provinsi tersebut. Dari jumlah ini, sekitar 15% menunjukkan gejala yang berat dan membutuhkan perawatan medis di fasilitas kesehatan, termasuk pemberian cairan intravena untuk mencegah dehidrasi. (Dinkes sumbar, 2024)

Berdasarkan data Kabupaten Dharmasraya memiliki tingkat prevalensi emesis gravidarum yang sebanding dengan rata-rata provinsi. Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Dharmasraya (2024) mencatat bahwa 65% (483,6) ibu hamil mengalami *emesis gravidarum*, dan 12% (89,28) di antaranya memerlukan rujukan ke fasilitas kesehatan tingkat lanjut. Faktor pemicunya meliputi perubahan hormonal, kondisi psikologis, dan pola makan (Dinkes , 2024)

Berdasarkan data ibu hamil trimester satu pada 1 tahun terakhir di wilayah kerja Puskesmas Koto Baru pada tahun 2024 pada bulan Januari sampai Desember dengan jumlah 487 ibu hamil trimester pertama, Koto Baru sebanyak 242 ibu hamil trimester pertama, Ampang Kuranji sebanyak 55 ibu hamil trimester pertama, Sialang Gaung sebanyak 84 ibu hamil trimester pertama ,Koto Padang sebanyak 106 ibu hamil trimester pertama (Puskesmas Koto Baru 2024).

Program pemerintah tentang komplemeter yang dilakukan atau didukung oleh kementerian Kesehatan (kemenkes) republic Indonesia terutama dalam kerangka kebijakan, edukasi, dan penerapan di Masyarakat. berdasarkan peraturan menteri Kesehatan nomoe1109/Menkes/per.IX/2019, jenis jenis terapi komplemeter yang diakui dan dapat diterapkan dalam peraktik kebidanan pengobatan alternatif seperti akupunter, akupresur, naturopathy, aromaterapi.(kemenkes RI, 2019)

Peran Bidan harus memahami filosofi praktik kebidanan, kode etik, dan regulasi yang terkait dengan praktik kebidanan agar dapat memberikan pelayanan yang irasional dan berkualitas. Menurut pasal 46 Undang-Undang Nomor 4 Tahun 2019 tentang Kebidanan, Bidan memiliki izin melakukan asuhan kepada Ibu hamil salah satunya yaitu pemeriksaan terfokus pada ibu hamil trimester 1(kemenkes RI, 2019)

Emesis gravidarum (mual muntah di pagi hari) adalah perubahan fisiologis yang terjadi akibat peningkatan hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) yang diproduksi oleh plasenta. Gejala mual dan muntah biasanya muncul sekitar 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan

berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Mual muntah ini terjadi pada 60–80% wanita hamil, terutama primigravida. Kondisi ini sering muncul di pagi hari, sehingga dikenal sebagai morning sickness, dan umumnya dianggap sebagai keluhan normal selama kehamilan. Namun, jika mual muntah terjadi secara berlebihan dan terus-menerus tanpa mengenal waktu, hal ini dapat menyebabkan gangguan cairan tubuh seperti dehidrasi (Supiantari et al., 2024).

Faktor penyebab emesis gravidarum adalah perubahan fisiologis yang terjadi akibat peningkatan hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) yang diproduksi oleh plasenta. Gejala mual dan muntah biasanya muncul sekitar 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Dampak dari emesis gravidarum jika tidak ditangani akan menjadi mual muntah yang secara berlebihan dan terus-menerus tanpa mengenal waktu, hal ini dapat menyebabkan gangguan cairan tubuh seperti dehidrasi atau menjadi hyperemesis gravidarum (Supiantari et al., 2024).

Penanganan emesis gravidarum farmakologi yaitu dengan memberikan tablet vitamin B6 1,5 mg/hari, ondemetacon 10 mg pada 50 ml intravena, Bila perlu di berikan 10 mg dokalamin dengan 10 mg vitamin B6 hingga 4 tablet/hari Bila belum teratasi tambahkan demenhidrinat 50-100 mg per oral. Penanganan emesis gravidarum non farmakologi yaitu dengan Melakukan pengaturan pada makanan yaitu dengan memodifikasi jumlah dan ukuran pada makanan, Menghindari ketegangan yang dapat meningkatkan stress dan mengganggu istirahat tidur, Kombinasi akupresur p6 dan aromaterapi peppermint, Menghindari makanan kopi/kfain tembakau dan rokok, karena selain dapat menimbulkan mual dan muntah.

Akupresur pada titik Perikardium 6 merupakan metode non farmakologis untuk mengurangi mual dan muntah selama kehamilan. Terapi ini dilakukan dengan memberikan tekanan manual pada titik tubuh tertentu, yaitu titik Perikardium 6, yang terletak tiga jari di bawah pergelangan tangan. Akupresur didasarkan pada prinsip akupunktur, tetapi tanpa menggunakan jarum, sehingga dikenal sebagai akupunktur tanpa jarum (Mariza dan Ayuningtias, 2019).

Titik akupresur P6, juga dikenal sebagai Neiguan, terletak di bagian dalam pergelangan tangan, sekitar dua jari dari lipatan pergelangan. Terapi ini bekerja dengan mengaktifkan sel-sel dalam tubuh, sehingga tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan dan relatif terjangkau. Prinsip akupresur mirip dengan teknik pijat, sehingga tidak memerlukan pelatihan khusus seperti akupunktur. Untuk mengatasi mual dan muntah, akupresur dilakukan dengan memberikan tekanan manual pada titik Perikardium 6, yang dapat dilakukan dengan mudah dan aman (Mariza dan Ayuningtias, 2019).

Aromaterapi peppermint adalah penggunaan minyak esensial dari tanaman *peppermint* (*Mentha × piperita*) untuk tujuan terapeutik, terutama dalam mengatasi masalah kesehatan seperti mual dan muntah. Aromaterapi ini memanfaatkan kandungan senyawa aktif dalam peppermint, seperti menthol dan menthone, yang memiliki efek menenangkan dan antiemetik. Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak essential yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi seseorang menjadi lebih baik. Molekul dalam minyak essential tersebut ketika dihirup melalui rongga hidung dapat merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik di otak merupakan area yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung berkaitan dengan adrenalin, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stres, keseimbangan tubuh dan pernafasan (Gupitasari et al., 2019).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 19 januari 2025 di wilayah kerja Puskesmas Koto Baru bersama bidan desa di dapat kan hasil bahwa dari 5 ibu hamil trimester 1 yang di wawancarai peneliti terdapat seluruhnya mengatakan mual. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik mengangkat judul “Efektifitas Kombinasi Akupresur P6 Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Wilayah Puskesmas Koto Baru Dharmasraya”

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis *pre-experiment* dengan pendekatan *One Group Pre test – Post test design* dimana data di kumpulkan sebelum dan setelah intervensi diberikan. untuk mengukur efektifitas kombinasi *akupresur* p6 dan aromaterapi *peppermint* terhadap *emesis gravidarum*, penelitian ini menggunakan instrumen sebelum dan sesudah intervensi. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester 1 di Wilayah Puskesmas Koto Baru sebanyak 487 orang dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang yang akan di lakukan *pre-test* dan *pos-test*.

Teknik pengambilan sampel yang di gunakan adalah *purpososive sampling* yang mana pengambilan sampel pada Teknik ini berdasarkan pertimbangan tertentu yang telah di tetapkan oleh peneliti (Sugiyono,2022) dengan sampel yang memenuhi kriteria inklusi berupa bu hamil trimester pertama (usia kehamilan ≤ 13 minggu) yang mengalami mual dan muntah dan bersedia menjadi responden serta ibu yang tidak mempunyai Riwayat penyakit (diabetes, hipertensi). Instrumen penelitian yang digunakan yaitu *Pregnancy-Unique Quantification Of Emesis/Nausea* (PUQE)-24.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1) Analisis data *univariat*

Tabel 1. Distribusi frekuensi *emesis gravidarum* sebelum diberikan kombinasi *akupresur* P6 dan aromaterapi

Kategori	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Tidak mual	0	0,0
Mual Ringan	1	10,0
Mual Sedang	9	90,0
Mual Berat	0	0,0
Total	10	100,0

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi *emesis gravidarum* sebelum diberikan kombinasi *akupresur* P6 dan aromaterapi *peppermint* pada 10 responden ibu hamil trimester 1 hampir seluruhnya mengalami *emesis gravidarum* kategori sedang sebanyak 9 responden (90%) dan sebagian kecil mengalami *emesis gravidarum* tingkat ringan sebanyak 1 responden (1%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi *emesis gravidarum* sesudah diberikan kombinasi *akupresur* P6 dan aromaterapi

Kategori	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Tidak mual	1	10,0
Mual Ringan	9	9,0
Mual Sedang	0	0,0
Mual Berat	0	0,0
Total	10	100,0

Berdasarkan tabel 2 Distribusi frekuensi *emesis gravidarum* sesudah diberikan kombinasi *akupresur* P6 dan aromaterapi *peppermint* pada 10 responden ibu hamil trimester 1 menurun menjadi

hampir seluruhnya 9 responden (90%) dengan *emesis gravidarum* kategori ringan dan sebagian kecil tidak mengalami mual sebanyak 1 responden (10%).

2) Analisis data bivariat

Tabel 3. *Tests of Normality*

Kategori	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretets</i>	.160	10	.200*	.942	10	.575
<i>Posttest</i>	.255	10	.065	.862	10	.080

*. *This is a lower bound of the true significance.*

a. *Lilliefors Significance Correction*

Berdasarkan tabel 3, hasil uji normalitas data pada 10 responden sebelum dan sesudah pemberian kombinasi akupresur P6 dan aromaterapi *peppermint* menggunakan *Shapiro wilk* didapatkan hasil *pretest* dengan sig.= 0,575 dan *posttest* dengan sig. = 0.080, yang mana sig. > 0,05 hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Maka uji statistic selanjutnya menggunakan uji *paired T test*.

Tabel 4. Efektivitas Kombinasi Akupresur P6 Dan Aromaterapi *Peppermint* Terhadap Pengurangan Gejala *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester Pertama

Kategori	Frekuensi (N)	Rerata (Mean)	p-Value
<i>Pretest</i>	10	7.20	0,000
<i>Posttest</i>	10	3.40	

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa rerata (*mean*) dari 10 responden sebelum pemberian kombinasi Akupresur P6 Dan Aromaterapi *Peppermint* (*pretest*) yaitu 7,20 termasuk kategori emesis gravidarum sedang dengan standar deviasi 1.317 dan sesudah pemberian kombinasi akupresur p6 dan aromaterapi *peppermint* (*posttest*) yaitu 3,40 termasuk *emesis gravidarum* kategori ringan dengan nilai standar deviasi 1.506.

Data sebelum dan sesudah intervensi diuji normalitasnya dan didapatkan data berdistribusi normal. Selanjutnya analisis *bivariat* menggunakan uji *paired T test* di dapatkan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$). hal tersebut menunjukkan bahwa bahwa h_0 ditolak dan h_a diterima artinya terdapat Efektivitas Kombinasi Akupresur P6 Dan Aromaterapi *Peppermint* Terhadap Pengurangan Gejala *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Wilayah Puskesmas Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.

Pembahasan

Berdasarkan tabel 1, hasil analisis data pada 10 responden selama 7 hari dan pengaplikasian akupresure serta aromaterapi selama 5 menit sebelum diberikan intervensi berupa kombinasi akupresur P6 dan aromaterapi *peppermint* didapatkan hampir seluruhnya ibu hamil trimester 1 mengalami *emesis gravidarum* kategori sedang yang terjadi 6-11 kali dalam 12 jam terakhir. dan tabel 2. sesudah diberikan intervensi didapatkan hampir seluruhnya menurun menjadi emesis gravidarum kategori ringan sebanyak 8 responden yang terjadi 1-5 kali dalam 12 jam terakhir.

Berdasarkan tabel 3 dan 4, data *pretest* dan *posttest* di uji normalitasnya menggunakan *Shapiro wilk* dengan hasil data berdistribusi normal selanjutnya dilakukan uji analisis bivariat menggunakan parametrik uji *paired T test* di dapatkan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$). hal tersebut

menunjukkan bahwa bahwa h_0 ditolak dan h_a diterima artinya ada Efektivitas Kombinasi Akupresur P6 Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Pengurangan Gejala Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Wilayah Puskesmas Koto Baru Dharmasraya.

Sejalan dengan penelitian Ulya, dkk, (2024) yang menunjukkan hasil penelitian, diperoleh bahwa nilai *p-value* 0,000 ($<0,05$) setelah dilakukan uji statistik *non-parametrik Wilcoxon*. dengan kesimpulan kombinasi akupresure memiliki pengaruh terhadap tingkat keparahan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama yang dilakukan selama 10 menit dan diulangi 2 kali sehari (pagi dan sore) selama 3 hari berturut-turut.

Selama kehamilan sebanyak 70-85% wanita mengalami mual muntah yang disebabkan oleh perubahan sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan terutama meningkatnya hormom HCG dalam kehamilan (Ida dan Ningsih, 2023). Salah satu penanganan *non-farmakologis* yaitu *Akupresur*, khususnya menekan titik *Perikardium 6* (P6) atau tiga jari di bawah pergelangan tangan, adalah teknik *non-farmakologis* yang dapat meredakan mual dan muntah selama kehamilan.

Aromaterapi dengan minyak *esensial peppermint* dapat dipadukan dengan *akupresur P6* untuk mengatasi gangguan fisik dan mental. Saat dihirup, molekul *peppermint* melalui *reseptor* penciuman dan memasuki sirkulasi, mempengaruhi otak. Untuk mengurangi mual, *ondansetron* memblokir *reseptor serotonin* di saluran pencernaan dan CTZ di *medula oblongata*, yang berfungsi pada *diafragma* dan otot perut (Putri,dkk, 2020).

Menurut asumsi peneliti, Kondisi ibu hamil sebelum diberikan intervensi berupa kombinasi *Akupresurre P6* dan aromaterapi *peppermint*, tampak sedikit lemas namun masih bisa beraktivitas seperti biasanya dan mual serta muntahnya hanya terjadi di pagi hari dan diberikan penanganan berupa Intervensi berupa kombinasi akupresur p6 dan aromaterapi *peppermint* dilakukan dengan cara penekanan pada titik P6 yang terletak tiga jari di atas pergelangan tangan. Selama 5 menit. Tekanan tersebut memicu pelepasan *neuntransmitter* dan juga mempengaruhi system endokrin, sehingga meningkatkan motilitas usus dan mengurangi ketegangan otot otot disaluran cerna. Maka mual muntah dapat berkurang, di kombinasikan dengan aromaterapi *peppermint* yang mengandung *menthol*, *methone*, *e-pinene* dan *limonene* sebanyak 3 tetes dengan menggunakan *deffuser* selama 5 menit.

4. KESIMPULAN

Distribusi frekuensi *emesis gravidarum* sebelum diberikan kombinasi *akupresusr P6* dan aromaterapi *peppermint* yaitu ibu hamil dengan emesis gravidarum berada pada kategori *emesis gravidarum* sedang dan distribusi frekuensi *emesis gravidarum* sesudah diberikan kombinasi *akupresusr P6* dan aromaterapi *peppermint* yaitu berada pada kategori ringan serta terdapat efektivitas kombinasi *akupresusr P6* dan aromaterapi *peppermint* terhadap pengurangan gejala *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja Puskesmas Koto Baru.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada dan semua pihak yang telah membantu, mendukung dan memfasilitasi proses penelitian dan penerbitan jurnal ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala UPTD Puskesmas Koto Baru, Ibu bidan Koordinator, Ibu bidan desa dan kader-kadernya dan Teman sejawat yang membantu terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ani, A. M., & Alvina, D. (2022). Terapi Akupresur Pada Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum. *Jmns*, 4(2), 28–37. <https://doi.org/10.57170/jmns.v4i2.97>.
- Dinkes Sumbar . (2024). Laporan Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat 2023. Sumatera Barat : Dinas Kesehatan Sumatera Barat.
- Gupitasari, S. A., Imamah, I. N., & Hermawati. (2019). Essential Oil – Peppermint untuk Menurunkan mUal dan Muntah pada Ibu Hamil. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Kemkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mariza, A., & Ayuningtias, L. (2019). Penerapan akupresur pada titik P6 terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 218–224. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1363>
- Putri, S. S., Nurul, I., dan Ike, A. Y. (2020). The Effect of mint oil on nausea and vomiting during pregnancy. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 3(1), 35–39.
- Puskemas Koto Baru, (2024). Data jumlah ibu hamil Trimester pertama wilayah kerja Puskesmas Koto Baru Tahun 2024/2025. Koto Baru : Puskesmas Koto Baru.
- Sugiyono. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Supiantari, D., Ermasari, A., Rachmawati, F., & Yuviska, I. A. (2024). Efektivitas Terapi Akupresur Titik Pc 6 Dalam Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Wana Kecamatan Melinting. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 6(12), 4834–4844.
- Ulya, Fitria Hikmatul, dkk.(2024). Kombinasi Akupresurre P6 Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*. Vol 12 No.2, 253-260.
- WHO. (2021). *Millennium Development Goals*. World Health Organization. Geneva.