

PENGARUH AROMATERAPI LEMON TERHADAP PENURUNAN MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I

Riska Septiani¹, Sri Handayani²

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

*Email: 202016036.students@aiska-univercity.ac.id

ABSTRAK

Mual muntah merupakan salah satu perubahan fisiologis yang terjadi pada kehamilan. Mual muntah jika tidak segera diobati akan menyebabkan penurunan nafsu makan yang mengganggu keseimbangan elektrolit, dampak negatif pada kesehatan janin meningkatkan kelahiran bayi dengan berat badan rendah. Intervensi dalam menangani mual muntah dapat dilakukan dengan farmakologi dan non farmakologi. Penggunaan obat-obatan farmakologi dapat menimbulkan efek samping bagi ibu dan janin, sebagai alternatif lain pengobatan non farmakologi dapat dijadikan pilihan salah satunya menggunakan aromaterapi lemon dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Tujuan: pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I. Metode: Penelitian *pre eksperimen* dengan desain *one group pre test post test*. Sampel penelitian ibu hamil yang datang ke Puskesmas dengan keluhan mual muntah yang berjumlah 21 orang. Pengambilan sampel dengan teknik *accidental sampling* sesuai dengan kriteria inklusi. Hasil: Analisis data menggunakan uji *wilcoxon* dengan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lemon dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil dengan tingkat signifikansi 0,000. Kesimpulan: ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I

Kata kunci : Aromaterapi lemon, Kehamilan, Trimester I, Non farmakologi.

ABSTRACT

Nausea and vomiting are one of the physiological changes that occur in pregnancy. Nausea and vomiting if not treated immediately will cause a decrease in appetite that disrupts electrolyte balance, negative impacts on fetal health increase the birth of babies with low birth weight. Interventions in dealing with nausea and vomiting can be done with pharmacology and non-pharmacology. The use of pharmacological drugs can cause side effects for the mother and fetus, as an alternative non-pharmacological treatment can be an option, one of which is using lemon aromatherapy to reduce nausea and vomiting in pregnant women. Purpose: This study was to determine the effect of lemon aromatherapy on reducing nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester. Method: Pre-experimental study with one group pre-test post-test design. The research sample was pregnant women who came to the Health Center with complaints of nausea and vomiting totaling 21 people. Sampling with accidental sampling

technique in accordance with the inclusion criteria. Results: Data analysis using the Wilcoxon test with $\alpha = 0.05$. The results showed that giving lemon aromatherapy can reduce nausea and vomiting in pregnant women with a significance level of 0.000. Conclusion: There is an effect of lemon aromatherapy on reducing nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester.

Keywords: Lemon aromatherapy, Pregnancy, First Trimester, Non-pharmacology.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses alami pada wanita yang dimulai dengan penyatuan sperma dan ovum, dilanjutkan dengan implantasi. Proses ini terbagi menjadi tiga trimester, dengan trimester I berlangsung selama 12 minggu, trimester II selama 15 minggu, dan trimester III selama 13 minggu (Sulistiyowati, 2021). Selama kehamilan terjadi perubahan fisik dan psikososial yang memerlukan adaptasi baik secara fisik maupun psikologis terhadap perubahan dalam sistem tubuh. Salah satu perubahan fisiologis yang umum terjadi selama kehamilan adalah munculnya keluhan mual muntah (Guarango, 2022).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) angka kejadian mual disertai muntah tahun 2019 menyentuh angka 12,5% dari jumlah ibu hamil diseluruh dunia. Indonesia sendiri saat tahun 2020 melaporkan 50-90% kasus mual muntah yang dialami oleh ibu hamil. Kasus mual muntah di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2019 sebanyak 81% dan tahun 2020 mengalami peningkatan menjadi 88% dari ibu hamil. Menurut data tahun 2020 kasus mual disertai muntah pada kehamilan anak pertama sebesar 60%-80% dan 40%-60% pada kehamilan kedua dan seterusnya (Rochkmana et al., 2023).

Mual dan muntah jika tidak segera diobati dapat menyebabkan penurunan nafsu makan yang mengganggu keseimbangan elektrolit seperti kalium, kalsium dan natrium sehingga dapat mengubah metabolisme tubuh. Dampak negatif pada kesehatan janin adalah meningkatkan risiko kelahiran bayi dengan berat badan rendah karena kurangnya nutrisi dan cairan yang dibutuhkan (Erlawati et al, 2023).

Mual dan muntah selama kehamilan dapat diatasi dengan pendekatan baik farmakologi maupun nonfarmakologi. Pengobatan farmakologi seperti pemberian vitamin B6 dan antiemetik dapat membantu meringankan gejala ringan atau berat. Namun perlu diingat bahwa penggunaan obat-obatan farmakologi selama kehamilan dapat menimbulkan efek risiko samping terhadap ibu dan janin, termasuk kemungkinan kelainan bawaan. Sebagai alternatif pengobatan nonfarmakologi dapat dijadikan pilihan untuk mengurangi mual dan muntah. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah aromaterapi dengan menggunakan minyak esensial, seperti minyak citrus seperti jeruk, jeruk mandarin, limau, bergamot, dan grapefruit (Harahap et al., 2022).

Minyak esensial yang dihasilkan dari ekstrak kulit jeruk (juga dikenal sebagai citrus lemon) yang sering digunakan dalam aromaterapi dikenal sebagai aromaterapi lemon. Jenis aromaterapi ini dianggap aman untuk wanita hamil dan melahirkan anak. Aromaterapi lemon memiliki kandungan yang membunuh bakteri meningokokus (meningococcus), bakteri tipus, dan memiliki efek anti jamur dan anti bau. Ini juga membantu mengurangi cemas, depresi, stres, dan meningkatkan fokus. Minyak esensial lemon adalah minyak herbal yang paling umum digunakan dan dianggap aman untuk digunakan selama kehamilan (Choirrotunnissa, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Karanganyar dengan melakukan wawancara ditemukan 10 ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah dan diobati menggunakan minum vitamin B6, maka dari itu peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian tentang “Pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre Ekperimen. Rancangan penelitian ini mengacu pada pengukuran (observasi) atau *posttest* yaitu *one group pretest-posttest* dengan teknik *accidental sampling*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Karanganyar. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I di Puskesmas Karanganyar sejumlah 40 responden. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester I adalah sebanyak 21 sampel. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan cara *accidental sampling*. Teknik yang digunakan yaitu teknik *accidental sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi sebagai berikut: Ibu bersedia menjadi responden, ibu hamil trimester I, ibu yang mengalami mual muntah. Alat pengukur yang dipakai dalam penelitian ini adalah lembar *pregnancy unique quantification of emesis* (PUQE-24) untuk mengamati frekuensi mual dan muntah sebelum dan setelah intervensi menggunakan kapas. Dalam penelitian ini, digunakan 3 tetes aromaterapi pada kapas dihirup selama 5 menit dapat dilakukan dalam 2x sehari atau selama ibu mengalami mual muntah.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden

Umur	Frekuensi	Persentasi
20-35 tahun	18	85,7
≤ 20 dan ≥35 tahun	3	14,3
Total	21	100
Pekerjaan	Frekuensi	Persentasi
Bekerja	10	47,6
Tidak bekerja	11	52,4
Total	21	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui rata-rata ibu hamil berusia 20-35 tahun sebanyak 18 ibu hamil dan rata-rata ibu hamil yang tidak bekerja sebanyak 11.

Tingkatan mual muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon.

Tabel 2 Tingkat Mual Muntah Sebelum Diberikan Aromaterapi Lemon

Tingkat Mual Muntah	Frekuensi	Persentasi (%)
Ringan	9	42,5
Sedang	11	52,4
Berat	1	4,8
Total	21	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui sebelum pemberian aromaterapi lemon mayoritas ibu hamil mengalami mual muntah sedang sebanyak 11 orang (52,4%).

Tingkat mual muntah sesudah diberikan aromaterapi lemon.

Tabel 3 Tingkat Mual Muntah Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon

Tingkat mual muntah	Frekuensi	Persentasi (%)
Tidak ada	7	33,3
Ringan	11	52,4
Sedang	3	14,3
Total	21	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa mayoritas ibu hamil sesudah diberikan aromaterapi lemon mayoritas ibu hamil mengalami mual muntah ringan sebanyak 11 orang (52,4%).

Analisa data dilakukan dengan uji non parametrik dengan uji *wilcoxon signed rank test*.

Tabel 4 Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil

Trimester I			
Tingkat mual muntah	Sebelum	Sesudah	P-Value
Tidak ada	0 (0%)	7 (33,3%)	0,000
Ringan	9 (42,5%)	11 (52,4%)	
Sedang	11 (52,4%)	3 (14,3%)	
Berat	1 (4,8%)	0 (0%)	
Total	21 (100%)	21 (100%)	

(Sumber : Hasil Uji Wilcoxon)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hasil uji statistik *wilcoxon* diperoleh hasil *p-value* 0,000 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I dan apabila aromaterapi lemon diteruskan akan menurunkan mual muntah.

PEMBAHASAN

Mengidentifikasi tingkat mual muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon.

Berdasarkan tabel 4.2 hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di puskesmas karanganyar sebelum diberikan aromaterapi lemon memiliki tingkat mual muntah sedang yaitu sebanyak 11 responden (52,4%), mual muntah ringan sebanyak 9 responden (42,9%), mual muntah berat sebanyak 1 responden (4,8%). Mual dan muntah umumnya mulai terjadi sekitar 5 minggu setelah awal kehamilan, dihitung dari hari pertama haid terakhir (HPHT), mencapai puncaknya antara minggu ke-8 hingga ke-12, dan mereda sekitar ke-16 hingga ke-18 minggu kehamilan (Afriyanti, 2020).

Mual (nausea) dan muntah (vomiting) selama kehamilan disebabkan oleh pengaruh estrogen dan progesteron yang dapat meningkatkan produksi asam lambung. Akibatnya nafsu makan bisa menurun. Namun, dalam batas yang normal, ini bisa diatasi. Untuk membantu mengurangi gejala tersebut, ibu hamil dapat diberi makanan ringan yang mudah dicerna dan tidak memiliki aroma yang menyengat (Fitri & Yuliaswati, 2023).

Mengidentifikasi tingkat mual muntah sesudah diberikan aromaterapi lemon.

Berdasarkan tabel 4.3 hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di puskesmas karanganyar sesudah diberikan aromaterapi lemon memiliki tingkat mual muntah ringan yaitu sebanyak 11 responden (52,4%), tidak mual muntah sebanyak 7 responden

(33,3%), mual muntah sedang sebanyak 1 responden(14,3%). Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat mual muntah setelah diberikan aromaterapi lemon.

Penurunan skor rata-rata tingkat mual dan muntah selama kehamilan disebabkan oleh efek aromaterapi yang mampu menurunkan skor tersebut. Aroma yang segar dari aromaterapi membantu menjaga kesehatan dan membangkitkan semangat serta gairah, sementara juga memberikan efek penyegaran dan ketenangan jiwa. Ketika minyak esensial dihirup, molekulnya masuk ke dalam rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik ini merupakan wilayah yang memengaruhi emosi dan memori, serta berhubungan langsung dengan kelenjar adrenal, hipofisis, hipotalamus, serta bagian tubuh yang mengatur detak jantung, tekanan darah, stres, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan. Oleh karena itu, aromaterapi lemon dianggap bermanfaat untuk mengurangi mual dan muntah (Wati et al., 2021).

Sejak dahulu mual dan muntah telah menjadi gejala umum yang dialami oleh ibu hamil. Lemon telah diakui sebagai salah satu buah yang dapat membantu meredakan gejala tersebut. Aroma lemon terbukti efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada sekitar 40% ibu hamil, dan sekitar 26,5% ibu hamil menyatakan bahwa lemon dapat membantu mengendalikan gejala tersebut. Minyak yang diekstrak dari buah citrus memiliki aroma yang segar dan memiliki sifat antiseptik, stimulan, serta tonikum untuk sistem pencernaan. Aroma lemon saat dihirup merangsang lokus ceruleus untuk melepaskan neurotransmitter seperti noradrenalin, serotonin, dan endorfin. Ini menghasilkan perasaan relaksasi dan ketenangan yang dapat mengurangi mual dan muntah (Erfiana, 2021).

Sejalan dengan penelitian (Fitri,2023) yang berjudul Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Untuk Mengatasi Frekuensi Emesis Gravidarum Untuk Ibu Hamil Trimester Pertama diPMB Wulan Mardikaningtyas,A.MD. Keb Kartasura Sebagian besar ibu hamil setelah diberikan aromaterapi lemon mengalami frekuensi mual muntah dalam kategori ringan dengan jumlah responden sebanyak 33 atau sebesar 61,1%, lalu tingkat mual muntah pada frekuensi sedang dengan jumlah 21 responden atau 38,9% dan setelah diberikan aromaterapi lemon ini tidak ada responden yang mengalami mual muntah dengan frekuensi berat, berarti terjadi penurunan frekuensi mual muntah setelah diberikan perlakuan.

Selaras dengan penelitian yang dilakukan (Mujayati et al., 2022) terdapat penurunan mual muntah setelah diberikan aromaterapi lemon yang dilakukan di PMB N.S. Hasil penelitian diperoleh ibu hami yang mengalami mual muntah ringan sebanyak 24 responden (92,3%) dan ibu hamil yang mengalami mual muntah sedang sebanyak 2 responden (7,7%). Nilai mean sebelum diberikan aromaterapi sebesar 8,69 dengan standar deviasi sebesar 1,517 dan mengalami penurunan intensitas mual muntah setelah diberikan aromaterapi lemon menjadi 4,62 dengan standar deviasi 1,023.

Minyak esensial lemon, yang diekstraksi dari kulit jeruk lemon, sering digunakan dalam aromaterapi karena dianggap aman bagi ibu hamil dan selama persalinan. Buah lemon mengandung flavonoid yang membantu meredakan mual. Aromaterapi lemon dikenal dapat menghilangkan aroma tidak sedap, serta meredakan kecemasan, depresi, dan stres, sambil meningkatkan konsentrasi mental. Selain itu, minyak esensial lemon juga memiliki manfaat lain seperti menurunkan tekanan darah tinggi, membersihkan kelenjar hati dan limpa, meningkatkan metabolisme, dan mendukung sistem kekebalan tubuh (Yulieth-Rafael, 2020).

Menganalisis pengaruh tingkat mual muntah sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon pada ibu hamil di Puskesmas Karanganyar.

Berdasarkan uji *wilcoxon* diketahui bahwa nilai *asympt. Sig* sebesar 0,000 <0,05 maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak dan ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Karanganyar.

Sejalan dengan penelitian (Choirrotunnissa, 2021) yang berjudul pengaruh aromaterapi lemon terhadap frekuensi penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Balerejo Kabupaten Madiun hasil penelitian diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,000 < 0,05$ $N=36$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara aromaterapi lemon terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil di Puskesmas Balerejo Kabupaten Madiun. Selaras dengan penelitian (Harahap, 2022) yang berjudul Pengaruh Aroma Terapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum hasil penelitian dengan menggunakan uji wilcoxon maka dapat diketahui bahwa perlakuan yang diberikan dengan aroma terapi lemon memiliki nilai $z -4.145$ dan Asymp Sig sebesar $0,000 < 0,05$ berarti ada Pengaruh Aroma Terapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Klinik Bidan Erna Wati Kabupaten Labuhan batu.

Mual muntah merupakan gangguan yang sering dijumpai pada ibu hamil trimester I. Mual dan muntah pada kehamilan atau yang bisa disebut Nausea Vomiting in Pregnancy (NVP) adalah satu diantara keluhan paling umum dari perempuan selama kehamilan yang 50- 80% wanita telah mengalami berbagai tingkat itu. Mual dan muntah adalah salah satu masalah umum pada paruh pertama kehamilan, 50-90% wanita mengalami mual dan muntah selama trimester pertama kehamilan, disebut hiperemesis gravidarum (HG), terjadi pada 0,5-3% dari kehamilan dan digambarkan sebagai muntah keras terkait dengan penurunan berat badan lebih dari 5% dari berat badan sebelum kehamilan, dehidrasi, ketonuria, dan hipokalemia (Afriyanti, 2020).

Hasil penelitian yang peneliti lakukan, aromaterapi lemon terbukti efektif dapat menurunkan tingkat mual muntah pada ibu hamil. Kandungan aromaterapi yang memberikan efek seperti rasa tenang, kesegaran dan membantu meredakan mual. Penggunaan aromaterapi melalui hidung dianggap paling efektif karena hidung memiliki kontak langsung dengan otak dan dapat merangsang efek yang ditimbulkan oleh aromaterapi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Karanganyar. Tingkat mual muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester I mayoritas mengalami mual muntah sedang. Tingkat mual muntah setelah diberikan aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester I mayoritas mengalami mual muntah ringan. Ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I. Bagi Ibu Hamil: Hasil penelitian ini disarankan pada ibu hamil untuk memanfaatkan aromaterapi lemon sebagai alternatif dalam mengurangi gejala mual muntah. Bagi Bidan: Hasil penelitian ini disarankan pada bidan dalam meningkatkan pelayanan kebidanan dengan menggunakan aromaterapi lemon sebagai pengobatan nonfarmakologi. Bagi Universitas 'Aisyiyah Surakarta: Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi ilmiah dan menambah wawasan bagi mahasiswa dalam menangani mual muntah pada ibu hamil trimester I.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti, D. dan N. H. R. (2020). *Pengaruh pemberian aroma terapi lemon elektrik terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester i*. 2(1).
- Agusli, R., Iqbal, M., & Saputra, F. (2020). Sistem Pakar Diagnosa Penyakit Pada Ibu Hamil Dengan Metode Certainty Faktor Berbasis Web. *Sistem Pakar Diagnosa Penyakit Pada Ibu Hamil Dengan Metode Certainty Faktor Berbasis Web Rachmat*, 2(1), 37–45.
- Ayudia, F., & Ramadhani, I. P. (2020). Pengaruh Aromaterapy Lemon Terhadap Frekuensi Mualmuntah Pada Ibuhamil Trimester Pertamadi Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Medika*

- Saintika*, 11(2), 76–81. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Choirrotunnissa, A. E. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Frekuensi Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester pertama di Puskesmas Balerejo Kabupaten Madiun. *Paper Knowledge . Toward a Me*, 3(2), 6.
- 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. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 31(9), 803–807. [https://doi.org/10.1016/S1701-2163\(16\)34298-0](https://doi.org/10.1016/S1701-2163(16)34298-0)
- Erfiana, S. C. (2021). *Pengaruh aromaterapi lemon terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester i di puskesmas weleri 1 kabupaten kendal jawa tengah*.
- Fitri, N. L., & Yuliaswati, E. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Untuk Mengatasi Frekuensi Emesis Gravidarum Untuk Ibu Hamil Trimester Pertama Di. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4).
- Guarango, P. M. (2022). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jahe Terhadap Emesis Gravidarum di PRaktik Mandiri Bidan (PMB) wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa*.
- Harahap, N. R., Rauda, R., Nasution, P., Syari, M., & Pitriana, D. (2022). Pengaruh Aroma Terapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum. *Indonesian Trust Health Journal*, 5Harahap,(2), 57–63. <https://doi.org/10.37104/ithj.v5i2.103>
- Hastuty, Y. D. (2021). Aromaterapi Lemon Dan Wedang Jahe Dapat Menurunkan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Kota Medan. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(2), 388–396. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v16i2.1112>
- Khadijah,S.,Lail,N.,dan Kurniawati, D. (2020). Perbedaan Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Ibu Hamil dengan Mual Muntah Trimester I di BPM Nina Marlina Bogor. *Fakultas IlmuKesehatan Universitas Nasional*, 79–87.
- Mujayati, N., Ariyani, N. W., Ariyani, N. W., Mauliku, J., & Mauliku, J. (2022). Efektivitas Aromaterapi Lemon Pada Penurunan Derajat Emesis Gravidarum Di Praktek Mandiri Bidan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 10(1), 73–79. <https://doi.org/10.33992/jik.v10i1.1635>
- Murjayati, N. (2021). *Pengaruh pemberian essensial lemon pada ibu hamil trimester 1 pada kasus mual muntah*. 7–34.
- Nasution, N. K. (2021). Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Panyabungan Tahun 2021 Program Studi Kebidanan Program Sarjana. <https://Repository.Unar.Ac.Id/Jspui/Handle/123456789/2991>.
- Putra, S., Risnita, Jailani, M. S., & Nasution, F. H. (2023). Penerapan Prinsip Dasar Etika Penelitian Ilmiah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27876–27881.
- Putri, R. A. (2022). *Pengaruh aromaterapi lemon untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di PMB wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu. 8.5.2017, 2003–2005*. www.aging-us.com
- Putri, Y., & Situmorang, R. B. (2020). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Bpm Indra Iswari, Sst, Skm, Mm Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 8(1), 44–50. <https://doi.org/10.37676/jm.v8i1.1044>
- Rahman, G. A. (2020). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Essential Oil Terhadap Nyeri Persalinan Pada Primigravida Kala I Di RSUD KOJA TAHUN 2021 (Issue July)*.
- Rochkmana, M. J., Hapsari, E. T., & Boediarsih, B. (2023). Pemberian Aromaterapi Lemon dan Peppermint Terhadap Penurunan Intensitas Mual dan Muntah Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 4(2), 68. <https://doi.org/10.33490/b.v4i2.682>
- Sugiono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Issue April).

- Sulistya, A. (2020). Definisi Emesis Gravidarum. *Annisa Sulistya*, 2020.
- Sulistyowati, R. (2021). *Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*. 1–6.
- Sutanto, Andini Vita dan Fitriana, Y. (2014). *Asuhan Pada Kehamilan (Panduan Lengkap Asuhan Selama Kehamilan Bagi Praktisi Kebidanan)*.
- Wati, P. K., Susanti, V. D., & Karo, M. B. (2021). *Pengaruh Aromaterapi Lemon Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Klinik Paramitra The Effect of Lemon Aromatherapy , Nausea and Vomiting on Trimester I Pregnant Women in Paramitra Clinic*. 9(2), 39–46.
- Yulianti. (2022). Efektifitas Aromaterapi Lemon Dalam Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 462.
<https://doi.org/10.33757/jik.v6i2.541>
- Yulieth-Rafael, 2020. (2020). Pengaruh Aroma Terapi Lemon Terhadap Pengurangan Mual Muntahpada Ibu Hamil. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 8(1), 124–131.