

INHALASI LEMON (*CYTRUS*) UNTUK MENGURANGI FREKUENSI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI PMB HJ. ZURRAHMI, SST, SKM

Elva Kuryana^{1✉}, Meirita Herawati², Hirza Rahmita³

(1,2,3) Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Pekanbaru, Indonesia

ARTICLE INFO

Artikel history :

Submitted : 2024-11-15

Accepted : 2024-12-13

Publish : 2024-12-31

Kata kunci :

Frekuensi, Inhalasi Lemon, Mual Muntah.

ABSTRAK

Mual dan muntah adalah masalah yang sering dialami pada trimester pertama kehamilan. Di Provinsi Riau, insiden gejala ini mencapai 5,75%, sementara di Kota Pekanbaru angkanya lebih tinggi, yaitu 8,41%. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat digunakan untuk meredakan gejala ini adalah inhalasi aroma lemon (*Cytrus*). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai dampak inhalasi aroma lemon dalam mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama yang mendapatkan perawatan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Hj. Zurrahmi, SST, SKM. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi-eksperimental, yang menggunakan desain pre-test dan post-test satu kelompok. Penelitian ini dilakukan pada periode Februari hingga Oktober 2023, melibatkan 12 ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual dan muntah. Frekuensi mual dan muntah diukur menggunakan skala *Pregnancy Unique Quantification of Emesis (PUQE)*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, yang menghasilkan nilai P sebesar 0,003 ($P < 0,05$), menunjukkan penurunan signifikan dalam frekuensi mual dan muntah setelah dilakukan inhalasi aroma lemon. Temuan ini menunjukkan bahwa inhalasi aroma lemon efektif dalam mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Selain itu, hasil penelitian ini memberikan dasar untuk mengintegrasikan inhalasi aroma lemon ke dalam layanan kesehatan primer sebagai alternatif non-farmakologis yang dapat meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan ibu hamil.

ABSTRACT

Nausea and vomiting are frequently encountered issues during the first trimester of pregnancy. In Riau Province, the incidence of these symptoms stands at 5.75%, with Pekanbaru City reporting a higher rate of 8.41%. One non-drug-based intervention that may help alleviate these symptoms is the inhalation of lemon (Citrus) aroma. The objective of this study is to assess the impact of lemon aroma inhalation on reducing the occurrence of nausea and vomiting in first-trimester pregnant women under care at Independent Practice Of Midwife Hj. Zurrahmi, SST, SKM. This research follows a quantitative approach with a quasi-experimental design, specifically utilizing a one-group pre-test and post-test model. Conducted from February to October 2023, the study involved 12 first-trimester pregnant women who were experiencing nausea and vomiting. The frequency of nausea and vomiting was assessed using the Pregnancy Unique Quantification of Emesis (PUQE) scale. Statistical analysis was performed using the Wilcoxon Signed Ranks Test, which yielded a P-value of 0.003 ($P < 0.05$), indicating a significant decrease in the frequency of symptoms after the lemon aroma inhalation intervention. The findings demonstrate that inhaling lemon aroma is effective in reducing nausea and vomiting in first-trimester pregnant women. Moreover, these results suggest that incorporating lemon aroma inhalation into primary healthcare services could serve as an effective non-pharmacological option, enhancing the comfort and well-being of pregnant women.

✉Corresponding Author:

Elva Kuryana

Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Pekanbaru, Indonesia

Telp. 082288593168

Email: kuryana9923@app.stikes-alinsyirah.ac.id

PENDAHULUAN

Proses kehamilan merupakan bagian alami dari kehidupan seorang wanita. Meskipun begitu, selama kunjungan *antenatal*, beberapa wanita mungkin mengalami ketidaknyamanan dan memberikan keluhan. Sebagian besar keluhan ini dianggap normal. *Nausea* (mual) dan *emesis gravidarum* (muntah) merupakan salah satu problematika yang dihadapi oleh para ibu-ibu hamil disaat memasuki trimester pertama masa kehamilannya. Keluhan tersebut ditandai dengan adanya gejala seperti mual yang sering kali dialami ketika pagi hari, namun gejala ini tidak dapat dipastikan waktunya, karena bisa dirasakan kapan saja oleh mereka yang sedang hamil oleh Maternity et al., 2017 dalam jurnal (Fitria et al., 2021).

Penyebab mual dan muntah dapat berasal dari beberapa faktor, termasuk dugaan bahwa glikogen hati berperan sebagai pemicu utama keluhan ini, walaupun keluhan tersebut cenderung menghilang saat tubuh mengkompensasi metabolisme glikogen. Peningkatan hormon *HCG (Human Chorionic Gonadotropin)* yang merupakan hormon yang diproduksi oleh plasenta diketahui dapat memicu mual dan muntah melalui pengaruhnya pada kontraksi otot lambung. Selain itu, lonjakan kadar hormon estrogen yang memicu peningkatan estradiol bebas juga dianggap berkontribusi terhadap gejala tersebut. Reaksi alergi terhadap *vili khorionik* mungkin terjadi akibat masuknya vili tersebut ke dalam sirkulasi darah, perubahan metabolisme selama kehamilan, serta penurunan daya tahan tubuh ibu, yang secara keseluruhan dapat memicu mual dan muntah. Kemampuan adaptasi atau coping ibu hamil dalam menghadapi perubahan fisik dan hormonal selama kehamilan, ditambah dengan faktor emosional atau psikologis, juga berperan signifikan dalam memengaruhi gejala yang muncul selama masa kehamilan oleh Kartikasari et al., 2017 dalam (ayu, D., 2023).

Di Indonesia, terdapat catatan K1 dan K4 bagi ibu hamil di tahun 2023 telah mencapai hasil yang diinginkan, yakni 90%. Hal ini senada dengan Rencana Strategis (Renstra) Kementerian Kesehatan, namun provinsi Papua, Papua Barat, Maluku, Nusa Tenggara Timur, dan Sulawesi Tengah, masih belum mencapai target tersebut, dengan capaian Kunjungan 1 (K1) sebesar 91,96% dan Kunjungan lengkap (K4) sebesar 94,89% (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Riskesdas tahun 2022, prevalensi ibu hamil di Provinsi Riau tercatat sebesar 60,15%. Angka ini menunjukkan adanya persentase ibu hamil yang signifikan di wilayah tersebut. Sementara itu, di Kota Pekanbaru angka prevalensi ibu hamil lebih tinggi yaitu mencapai sekitar 58,5% (Riskesdas, 2022). Fenomena ini mencerminkan pentingnya perhatian terhadap kesehatan ibu hamil di daerah tersebut, khususnya terkait dengan gejala yang sering terjadi selama kehamilan. Salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh ibu hamil adalah mual dan muntah. Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Harapan Raya mengidentifikasi bahwa terdapat 20 ibu hamil yang mengalami gejala mual dan muntah, yang menunjukkan prevalensi masalah tersebut di tingkat fasilitas kesehatan. Kondisi ini menandakan perlunya intervensi yang efektif untuk mengurangi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil, serta mendukung upaya untuk meningkatkan kualitas perawatan bagi ibu hamil di daerah ini oleh Dhillon & Azni, 2018 dalam jurnal (Akbarini et al., 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Maesaroh dan Putri (2019), penggunaan aromaterapi lemon memberikan efek signifikan terhadap frekuensi mual dan muntah (*emesis gravidarum*). Aromaterapi lemon terbukti menjadi intervensi yang efektif dalam menurunkan gejala tersebut. Hasil ini konsisten dengan temuan Maternity (2017), yang juga mengidentifikasi adanya perbedaan diantara ibu hamil yang belum menerima

inhalasi aromaterapi lemon dan yang sudah diberi inhalasi, perbedaan ini tampak pada frekuensi mual dan muntah yang dialami, walaupun demikian penelitian ini tetap dilakukan dalam kurun waktu 6 hari, meskipun penelitian sebelumnya hanya 3 hari (Akbarini et al., 2022).

Berdasarkan data terbaru yang tercatat antara bulan November hingga Januari 2023 di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Hj. Zurrahmi, SST, SKM, tercatat sebanyak 27 ibu hamil trimester pertama yang sedang menjalani kunjungan pertama (K1). Sebagian besar dari ibu hamil tersebut mengalami berbagai perubahan fisiologis yang biasa terjadi pada kehamilan trimester pertama, dengan salah satunya adalah keluhan mual dan muntah. Gejala mual muntah, yang dikenal sebagai emesis gravidarum, merupakan masalah kesehatan yang umum dialami oleh ibu hamil pada tahap awal kehamilan. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi kenyamanan ibu hamil, tetapi juga dapat berdampak pada kualitas hidup dan kesehatan mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi dan menerapkan intervensi yang dapat membantu mengurangi keluhan tersebut, guna mendukung kesehatan ibu hamil dan janin yang sedang berkembang.

Alasan peneliti memilih untuk meneliti penggunaan aromaterapi lemon adalah karena metode ini merupakan pendekatan yang dapat dilakukan pada ibu hamil yang sedang mengalami muntah dan mual pada trimester pertama kehamilan mereka. Penelitian ini dilakukan di PMB Hj. Zurrahmi, SST, SKM yang berlokasi di Jl. Cempedak, Kecamatan Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru pada lokasi ini terdapat permasalahan yang signifikan. Tujuan utama penelitian ini untuk melakukan evaluasi lebih lanjut terhadap efektivitas inhalasi aroma lemon pada ibu hamil, guna mengurangi signifikansi rasa mual dan muntah mereka pada rentang trimester pertama kehamilan di PMB Hj. Zurrahmi, SST, SKM.

Hasil riset yang dilakukan peneliti di Praktik Mandiri Bidan Hj. Zurrahmi, SST, dari 8 orang ibu hamil yang mengalami mual dan muntah di trimester pertama, terdapat 6 orang dari mereka yang hingga kini belum menemukan solusi alternatif dalam mengatasi dan mengurangi gejala tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi-experiment*. Desain penelitian yang diterapkan adalah *one group pre-test and post-test design*. Populasi penelitian terdiri dari 12 ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual dan muntah, dengan penelitian yang berlangsung dari Februari hingga Oktober 2023. Penelitian ini dilakukan di PMB Hj. Zurrahmi, SST, SKM, dengan penerapan teknik total sampling. Sebagai instrumen, penelitian ini menggunakan skala pengukuran frekuensi mual dan muntah, yakni *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE)*.

Variabel independent dalam penelitian ini adalah inhalasi lemon (*Cytrus*) dengan memberikan perlakuan yaitu memberikan inhalasi lemon dengan cara mencampurkan aromaterapi lemon 0,1 ml kedalam air 1 ml, kemudian anjurkan ibu menghirup aromaterapi lemon yang di taruh dalam kapas dengan jarak ± 2 cm dari hidung, sambil bernafas panjang selama ± 5 menit, ulangi kembali jika ibu masih merasa mual muntah dan kemudian dilakukan evaluasi setelah 12 jam, sedangkan variabel dependent adalah mual muntah. Cara pengambilan data tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Dalam penelitian ini, peneliti mengunjungi PMB Hj. Zurrahmi, SST, SKM untuk mengidentifikasi ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual dan muntah, serta memberikan *informed consent* kepada para responden. Pengumpulan data dilakukan

dalam dua tahap, yaitu sebelum intervensi (*Pre-Test*) dan setelah intervensi dilaksanakan (*Pos Test*).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data adalah lembar observasi yang telah distandarisasi, yaitu lembar observasi PUQE, yang menghasilkan skor dalam rentang 1 hingga 10. Berdasarkan hasil skor yang diperoleh, gejala mual dan muntah dikategorikan sebagai berikut: (1) mual dan muntah ringan jika skor PUQE kurang dari atau sama dengan 6, (2) mual dan muntah sedang jika skor PUQE berada antara 7 hingga 12, dan (3) mual dan muntah berat jika skor PUQE lebih besar dari atau sama dengan 13.

Setelah data diproses, analisis lebih lanjut dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik untuk menggali informasi lebih mendalam. Langkah pertama adalah analisis univariat, yang bertujuan untuk mengevaluasi distribusi frekuensi serta intensitas mual dan muntah pada ibu hamil sebelum dan setelah intervensi inhalasi lemon (*Cytrus*). Proses analisis ini dilakukan secara otomatis menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 24 untuk memastikan akurasi dan keandalan hasil yang diperoleh. Selain itu, dilakukan pula analisis bivariat, yang berfokus pada hubungan atau korelasi antara dua variabel yang ada dalam penelitian. Untuk menganalisis data ini digunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test*, yang memungkinkan evaluasi signifikansi perbedaan antara nilai yang diperoleh sebelum dan setelah perlakuan, memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai efektivitas inhalasi lemon dalam mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil. Dengan demikian, kombinasi analisis univariat dan bivariat ini memberikan wawasan yang komprehensif tentang pengaruh intervensi yang dilakukan

HASIL

Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel dari hasil penelitian. Data analisis univariat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Tabel 4.1 Karakteristik Responden dan Di stribusi Frekuensi Ibu Hamil di PMB Hj. Zurrahmi, SST, SKM.

No.	Karakteristik		Eksperimen Pemberian Inhalasi Lemon (n=12)	
			f	Presentase (%)
1.	Umur	<20 Tahun	1	8,3
		20-35 Tahun	11	91,7
2.	Pendidikan	SMA	10	83,3
		S1	2	16,7
3.	Pekerjaan	IRT	12	100
		Swasta	0	0
Total			12	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan karakteristik responden mayoritas umur 20-35 Tahun sebanyak 11 orang (91,7%). Distribusi frekuensi mayoritas tingkat SMA adalah 10 orang (83,33%), dan mayoritas bekerja sebagai IRT yaitu 12 orang (100%).

Distribusi frekuensi mual dan muntah sebelum penerapan aromaterapi inhalasi lemon (*Cytrus*) dapat ditemukan pada Tabel 4.2 berikut ini:

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Mual Muntah Sebelum Pemberian (*Pre Test*)
Inhalasi Lemon (*Cytrus*)**

No.	Derajat	Frekuensi	(%)
1.	Sedang	12	100,0
	Total	12	100,0

Tabel 4.2, dapat disimpulkan bahwa sebelum pemberian aromaterapi inhalasi lemon, seluruh responden (100%) mengalami frekuensi mual dan muntah pada tingkat sedang.

Untuk distribusi frekuensi mual muntah setelah pemberian inhalasi lemon (*Cytrus*), informasi lebih lanjut dapat dilihat pada Tabel 4.3 berikut ini.

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Mual Muntah Sesudah Pemberian (*Pos Test*)
Aromaterapi Inhalasi Lemon (*Cytrus*)**

No.	Derajat	Frekuensi	(%)
1.	Ringan	9	75,0
2.	Sedang	3	25,0
	Total	12	100,0

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa frekuensi mual muntah sesudah pemberian inhalasi lemon (*cytrus*) pada derajat ringan sebanyak 75%.

Analisis Bivariat

Tabel 4.4 Test Of Normality

	Kolmogrov Smirnov		Shapiro-Wilk			
	Statistic	Df	Sig	Statistic	Df	Sig
<i>Post Test</i>	.460	12	.000	.552	12	.000

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa hasil analisis terhadap efek inhalasi lemon terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama menunjukkan bahwa data yang diperoleh setelah intervensi tidak berdistribusi normal, dengan nilai $p=0,000$ yang lebih kecil dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data tersebut tidak mengikuti distribusi normal. Maka analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji alternatif yaitu uji non parametrik dengan menggunakan uji *Wilcoxon Ranks Test* yang berguna untuk hubungan atau pengaruh dua variabel nominal dan pengukuran hubungan antara dua variabel dengan bantuan SPSS.

Tabel 4.5 Efektivitas Inhalasi Lemon (*Cytrus*) untuk mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di PMB Hj. Zurrahmi, SST, SKM

Kelompok	N	Mean	Minim- Maks	SD	P Value
<i>Pre Test</i>	12	8,92	7-10	1,084	0,003
<i>Post Test</i>	12	6,17	5-8	0,835	

Tabel 4.5 dapat disimpulkan pada kelompok *pre test* nilai mean mual muntah 8,92 dimana responden sebelum diberikan inhalasi lemon (*Cytrus*) mengalami rata-rata

mual muntah 9 kali/hari dengan nilai minimum 7 dan maksimum 10, artinya responden mengalami mual muntah 7 kali/hari (mual muntah sedang) dan 10 kali/hari (mual muntah sedang). Sedangkan dengan kelompok *post test* yang telah diberikan intervensi inhalasi lemon (*cytrus*) mengalami penurunan dengan nilai mean mual muntah 6,17, rata-rata mual muntah 6 kali/hari dengan nilai minimum 5 dan maksimum 8, artinya responden mengalami mual dan muntah sebanyak 5 kali per hari (kategori mual muntah ringan) dan 8 kali per hari (kategori mual muntah sedang). Berdasarkan analisis uji non-parametrik menggunakan uji *Wilcoxon*, diperoleh nilai $P=0,003$, yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang menunjukkan bahwa inhalasi lemon (*cytrus*) efektif dalam mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada inhalasi lemon (*cytrus*) menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama, dilakukan intervensi inhalasi lemon (*cytrus*) pada 12 responden yang sebelumnya belum menerima perlakuan tersebut, menunjukkan mayoritas responden mengalami derajat sedang yakni berjumlah 100%. Sedangkan sesudah diberikan inhalasi lemon (*cytrus*), menunjukkan presentasi responden mengalami mual muntah derajat ringan yakni berjumlah (75%), dan mengalami derajat sedang yakni berjumlah (25%). Temuan ini mengindikasikan bahwa pemberian inhalasi lemon (*Cytrus*) dapat secara signifikan mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama, menunjukkan efektivitasnya sebagai metode non-farmakologis dalam menangani gejala tersebut di PMB Hj. Zurrahmi, SST, SKM.

Hasil penelitian ini selaras dengan temuan dari penelitian sebelumnya oleh (Cholifah & Nuriyanah, 2019), yang juga menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk menganalisis skor *indeks Rhodes* mual muntah. Penurunan signifikan dalam skor tersebut tercatat setelah ibu hamil melakukan inhalasi aromaterapi lemon, dengan nilai $P = 0,0001$ yang lebih kecil dari 0,05. Temuan ini mengindikasikan bahwa inhalasi lemon dapat secara efektif mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil. Selain itu, seluruh responden dalam penelitian ini menyatakan bahwa mereka menyukai aroma yang dihasilkan oleh inhalasi lemon (*Cytrus*).

Penelitian ini juga sejalan dengan studi Kresna Wati et al., (2021) di mana hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata *pre-test* sebesar 7,97 dan *post-test* sebesar 5,7 dengan rata-rata penurunan skala mual muntah sekitar 2,3. Hasil uji statistik menunjukkan nilai t mual muntah sebesar 6,643 dengan $p=0,000$, dimana $p<0,05$, menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lemon memiliki pengaruh signifikan terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I di Klinik Paramitra. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Maesaroh & Putri, (2019) di mana sebelum intervensi rerata frekuensi mual muntah adalah 17,37 kali, dan setelah intervensi mengalami penurunan menjadi 12,43 kali dengan *P-value* 0,000. Pemberian inhalasi aromaterapi lemon secara signifikan mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil, dengan penurunan rerata sebanyak 4,86 kali.

SIMPULAN

Penelitian ini mengkaji pengaruh inhalasi aroma lemon (*Cytrus*) terhadap penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di PMB Hj. Zurrahmi, SST, SKM. Temuan menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi

inhalasi aroma lemon, seluruh responden (n=12) mengalami gejala mual dan muntah pada tingkat sedang dengan persentase 100%. Namun, setelah diberikan intervensi tersebut, mayoritas responden (75%) mengalami penurunan gejala ke tingkat ringan. Analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* mengonfirmasi bahwa inhalasi aroma lemon memberikan dampak signifikan terhadap penurunan frekuensi mual dan muntah, dengan nilai P sebesar 0,003 ($P < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Andria, A. (2013). *Aromaterapi: cara sehat dengan wewangian alami*. Penebar Swadaya.
- Aprianti, L., Novianti, A., & Gifari, N. (2020). Kejadian Mual Muntah, Tingkat Kecukupan Cairan, Elektrolit Dan Status Hidrasi Ibu Hamil. *Nutrire Diaita*, 12(02), 68–78. <https://doi.org/10.47007/nut.v12i02.3643>
- Ayudia, F., Ramadhani, I. P., & Amran, A. (2022). *Aromaterapi Lemon Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil*. Bintang Semesta Media Yogyakarta.
- Cholifah, S., & Nuriyanah, T. E. (2019). Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 4(1), 36. <https://doi.org/10.21070/mid.v4i1.1844>
- Dhilon, D. A., & Azni, R. (2018). Page 15 Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Pengaruh Pemberian Terapi Aroma Jeruk Terhadap Intensitas Rasa Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya*, 2(1), 15–22.
- Diana, S., & Mafticha, E. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. CV Kekata Group.
- Irianti, B., Halida, E. M., Duhita, F., Prabandari, F., Yulita, N., Yulianti, N., Hartiningtiyaswati, S., & Nggraini, Y. (2015). *Asuhan kehamilan berbasis bukti*. Sagung Seto.
- Kamariyah, N., Anggasari, Y., & Muflihah, S. (2014). *Buku Ajar Kehamilan*. Penerbit Salemba Medika.
- Kartikasari, R. I., Ummah, F., & Taqiyah, L. B. (2017). Aromaterapi Peppermint untuk Menurunkan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil. *Jurnal SURYA*, 9(2), 1–7.
- Kia, P. Y., Safajou, F., Shahnazi, M., & Nazemiyeh, H. (2014). The effect of lemon inhalation aromatherapy on nausea and vomiting of pregnancy: A double-blind, randomized, controlled clinical trial. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 16(3). <https://doi.org/10.5812/ircmj.14360>
- Kresna Wati, P., Dewi Susanti, V., & Br Karo, M. (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. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9(2), 39–49.
- Maesaroh, S., & Putri, M. (2019). Inhalasi Aromaterapi Lemon Menurunkan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 12(1), 30. <https://doi.org/10.26630/jkm.v12i1.1741>
- Maternity, D., Ariska, P., & Sari, D. Y. (2017). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu Universitas Malahayati Fakultas Kedokteran. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(3), 115–120.
- Maternity, D., Sari, D. Y., & Marjorang, M. U. (2016). Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Morning Sickness Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas

- Tulang Bawang I Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2016. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 2(3), 115–120. [http://ejurnal.malahayati.ac.id/index.php?journal=bidan&page=article&op=view&path\[\]=96](http://ejurnal.malahayati.ac.id/index.php?journal=bidan&page=article&op=view&path[]=96)
- Moechtaridi, & Moelyono, M. W. (2015). *Aroma terapi: tinjauan aspek kimia medisinal*. Graha Ilmu.
- 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>
- Notoadmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nugrawati, N., Amriani, Darmawati, & Yuniarsih. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. CV. Adanu Abimata.
- Oktaviani, L., Ningsih, D. K., & Rilyani. (2022). Efektifitas Penerapan Aroma Terapi Lemon Terhadap Pasien Pada Kehamilan Trimester Pertama Untuk Menurunkan Mual Dan Muntah Di Desa Mulyo Agung Sumatera Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, P-Issn: 2615-0921 E-Issn: 2622-6030 Volume 5 Nomor 6 Juni 2022, 5(3), 248–253. <https://doi.org/10.33024/Jkpm.V5i6.4761>
- Pertiwi, R., & Wulandari, S. (2022). *Buku Ajar Farmakognosi Simplisia Minyak Atsiri dan Gula*. Anggota IKAPI No.181/JTE/2019.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan*. PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirahardjo.
- Primadiati, D. R. (2016). *Aromaterapi - Perawatan Alami untuk Sehat dan Cantik*. Gramedia Pustaka Utama.
- Puspita, R. R., Farida, N., & Pratiwi, R. D. (2023). *Nursing Analysis : Factors Related To The Incidence Of Dehydration Pregnant Women Working metabolisme yang dihasilkan tubuh juga meningkat . Hasil penelitian Margiasih (2016)*. 3(1), 30–40.
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Arfiana, A. (2019). Studi Fenomenologi Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan*, 8(1), 41. <https://doi.org/10.31983/jrk.v8i1.3844>