

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON DENGAN METODE UAP
TERHADAP PENURUNAN MUAL MUNTAH IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS PAYUNG SEKAKI TAHUN 2024**

Juliet Stevany^{1*}, Juli Selvi Yanti², Kiki Megasari³

^{1,2,3} Universitas Hang Tuah Pekanbaru

e-mail korespondensi : Juliet.stevany1717@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancy is a biological phenomenon in women that begins with the union of egg cells (ovum) and sperm cells. Pregnancy causes hormonal changes in women, including increased levels of estrogen, progesterone, and the production of Human Chorionic Gonadotropin (HCG). An increase in this hormone can produce an increase in stomach acid which causes nausea and vomiting. Nausea is a feeling of discomfort in the upper stomach, while vomiting is an urge from the stomach that is not realized and is expelled through the esophagus to the mouth. One way to treat nausea and vomiting is to use non-pharmacological therapy by administering lemon aromatherapy using the steam method. From the results of a survey conducted on the treatment of nausea and vomiting in the Payung Sekaki Health Center Work Area, they have never used lemon aromatherapy using the steam method to reduce nausea and vomiting. The aim of this research is to provide the effectiveness of providing lemon aromatherapy using the steam method on the frequency of nausea and vomiting in pregnant women in the Payung Sekaki Health Center Working Area. This research uses a pre-experimental research design. With a One Group Pretest-Posttest design. Taking inclusion and exclusion criteria and also using Univariate and Bivariate data analysis. With a sample of 16 people and data collection using the PUQE-24 checklist. The analysis method uses the Wilcoxon Test. The Wilcoxon Test results showed that there was an effect of giving lemon aromatherapy using the steam method on nausea with a p-value of 0.001. It is hoped that the Payung Sekaki Health Center Work Area in Pekanbaru City can utilize lemon aromatherapy using the steam method as an additional relaxation method for pregnant women.

Keywords: : Aromatherapy Lemon, Steam Method, Emesis Gravidarum Pregnant women

ABSTRAK

Kehamilan merupakan fenomena biologis pada wanita yang dimulai dengan penyatuan sel telur (ovum) dan sel sperma. Kehamilan menyebabkan perubahan hormonal pada wanita, termasuk peningkatan kadar *estrogen*, *progesteron*, dan produksi *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG). Kenaikan hormon ini dapat menghasilkan peningkatan asam lambung yang menyebabkan mual dan muntah. Mual adalah rasa tidak nyaman di perut bagian atas, sedangkan muntah adalah dorongan dari dalam perut yang tidak disadari. Salah satu penatalaksananya mual muntah dapat menggunakan terapi non-farmakologis dengan pemberian aromaterapi lemon menggunakan metode uap. Dari hasil survey yang dilakukan penanganan mual muntah di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki belum pernah menggunakan aromaterapi lemon dengan metode uap dalam menurunkan mual muntah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi lemon dengan metode uap terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. Penelitian ini menggunakan desain penelitian pre-eksperimental. Dengan desain *One Group Pretest-Posttest*. Pengambil kriteria inklusi dan eksklusi dan juga menggunakan Analisis data Univariat dan Bivariat. Dengan jumlah sampel 16 orang dan pengumpulan data menggunakan lembar ceklis *PUQE-24*. Metode analisis menggunakan Uji Wilcoxon. Pada hasil Uji Wilcoxon didapatkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon dengan metode uap terhadap mual muntah dengan p-value 0.001. Diharapkan Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru dapat memanfaatkan aromaterapi lemon dengan metode uap sebagai tambahan metode relaksasi pada ibu hamil.

Kata Kunci: Aromaterpi Lemon, Metode Uap, Mual Muntah, Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan feno yang dimulai dengan penyatuan sel telur (ovum) dan sel sperma yang kemudian berlanjut dengan proses fertilisasi, nidasi, dan implantasi. Proses ini terbagi dalam tiga trimester yang berbeda, yaitu trimester pertama, kedua, dan ketiga. Kehamilan menyebabkan perubahan hormonal pada wanita, termasuk peningkatan kadar *estrogen*, *progesteron*, dan produksi *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG). Kenaikan hormon ini dapat menghasilkan peningkatan asam lambung yang pada gilirannya menyebabkan mual dan muntah pada ibu hamil (1). Mual dan muntah selama kehamilan dapat menyebabkan gejala yang signifikan seperti kelemahan berat, kulit pucat, dan penurunan frekuensi buang air kecil yang drastis. Dampak ini dapat menghasilkan dehidrasi dan peningkatan hematokrit darah. Penurunan aliran darah akibat keadaan ini dapat menghambat suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh, yang dapat menyebabkan kerusakan pada jaringan dan berpotensi berbahaya bagi kesehatan ibu dan janin. (1).

Penanganan yang efektif terhadap mual dan muntah pada ibu hamil sangat penting untuk mencegah dampak negatif terhadap janin, termasuk risiko abortus, berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, dan malformasi. Oleh karena itu, perawatan yang tepat dan cepat perlu dilakukan untuk mengurangi risiko bahaya terhadap kesehatan ibu dan janin(2). Penanganan mual dan muntah dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu farmakologi dan non-farmakologi. Pendekatan farmakologi melibatkan penggunaan obat seperti antiemetik atau vitamin B6 Namun, penggunaan obat-obatan ini dapat menyebabkan efek samping seperti sakit kepala, diare, dan kantuk pada ibu hamil. Di sisi lain, pendekatan non-farmakologi dapat dilakukan dengan aromaterapi menggunakan minyak citrus lemon, yang aman digunakan selama kehamilan(2). Lemon mengandung senyawa limonene antara 66-80%, yang memberikan aroma khas dan memiliki sifat antiseptik serta antiinflamasi. Senyawa ini dapat meredakan peradangan dalam sistem pencernaan yang berkontribusi pada mual dan muntah. Aroma segar dari lemon juga dapat membantu merilekskan ibu dan meredakan gejala mual serta muntah (3). Modal dasar untuk membentuk manusia yang berkualitas dimulai sejak bayi masih dalam kandungan ibu dan diberikan ASI sejak usia dini. ASI dapat mendorong tumbuh kembang yang optimal serta melindungi bayi dari penyakit. Manfaat ASI akan optimal jika ASI diberikan sepenuhnya tanpa makanan pendamping ASI lainnya selama 6 bulan pertama kehidupan.

Menurut hasil penelitian Budiasih et al., (2023) yang di lakukan di tempat praktik bidan menunjukan dari 19 ibu hamil yang mengalami mual muntah sedang menurun jumlahnya menjadi 3 ibu hamil yang mengalami mual muntah sedang setelah di berikan aromaterapi lemon oil. Hal ini sejalan dengan penelitian Mardiah et al., (2023) yang di lakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari menunjukan bahwa ibu hamil yang mengalami mual muntah sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lemon dengan tisu yaitu sebesar 8,43 dan setelah diberikan aromaterapi lemon didapat skor 5,29, sehingga terjadinya penurunan

mual muntah pada ibu hamil sebesar 3,14 (4)

Menurut World Health Organization (WHO) 2019 memaparkan bahwa angka kejadian mual muntah mencapai 50%-80%. dari jumlah kehamilan diseluruh dunia angka kejadian mual muntah sangat beragam mulai dari 0,3% di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan, 1,9% dan di Amerika Serikat mual muntah sebanyak 0,5%-2%. Data yang di peroleh dari Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, memaparkan bahwa jumlah ibu hamil dalam Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020 adalah 4.873.441 ibu dengan kurang lebih 50% mengalami mual muntah sebanyak 2.436.721 jiwa (5).

Berdasarkan data profil Dinas Kesehatan kota Pekanbaru tahun 2021, jumlah ibu hamil mencapai 90,1% dari jumlah ibu hamil 20.627 jiwa. Pada cakupan ibu hamil terbanyak berada di Kecamatan Payung Sekaki dengan jumlah sebanyak 97,7% dari jumlah ibu hamil 2.174 jiwa. Dari Kecamatan Tenayan Raya Pada Puskesmas Rejosari di dapatkan 97,5% dari jumlah ibu hamil 2.038 jiwa, dan Kecamatan Tampan Puskesmas RI Sidomulyo 93,1% dari jumlah ibu hamil 2,057 jiwa, Kecamatan Marpoyan Damai Puskesmas Garuda 96,5% dari jumlah ibu hamil 1,793 jiwa, Kecamatan Tampan Puskesmas Sidomulyo 93,6%. Berdasarkan survei awal di salah satu wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki terdapat kunjungan ibu hamil di bulan Desember hingga Februari 2024 terdapat 29 ibu hamil yang mengalami mual muntah. Berdasarkan hasil wawancara bersama bidan yang berada di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki belum pernah melakukan pemberian aromaterapi dengan metode uap terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa penanganan mual Muntah di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki belum pernah menggunakan aromaterapi lemon dengan metode uap dalam menurunkan mual muntah, jika hal ini terus berlanjut maka ibu hamil bisa menjadi hipermesis. oleh karena itu ibu hamil harus mendapatkan pencegahan dan penanganan sedini mungkin agar tidak menjadi hiperemesis. Atas dasar pemikiran itulah, membuat penulis tertarik melakukan penelitian mengenai “Efektifitas Pemberian Aromaterapi lemon dengan Metode Uap Terhadap Penurunan Mual Muntah Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki tahun 2024“

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian *pre-eksperimental* yang bertujuan untuk mengetahui suatu pengaruh yang timbul akibat adanya suatu perlakuan tertentu, penelitian ini yang digunakan dengan desain penelitian *one group test post test design* yaitu rancangan jenis ini hanya menggunakan satu kelompok subjek, pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian ini melihat frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon. Subjek pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengalami mual muntah di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki pada bulan Desember tahun 2023 hingga Februari tahun 2024 sebanyak 29 ibu hamil.

PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

HASIL

Analisis Univariat

Analisis ini menyajikan data dari variabel independen dan dependen melalui analisis univariat, yang menghasilkan distribusi frekuensi untuk setiap variabel sebagaimana ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia Ibu		
< 20 tahun	1	6.3
20 – 35 tahun	13	81.3
> 35 tahun	2	12.5
Total	16	100.0
Pekerjaan Ibu		
Bekerja	8	50.0
Tidak Bekerja	8	50.0
Total	16	100.0
Paritas		
Primigravida	9	56.2
Multigravida	7	43.8
Total	16	100.0

Berdasarkan tabel 1, hasil menunjukkan bahwa dari 16 ibu hamil yang mengalami mual muntah di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru, mayoritas responden berjumlah 13 orang (81,3%) berada dalam rentang usia 20–35 tahun. Sebanyak 8 responden (50,0%) diketahui tidak bekerja, sedangkan 8 responden lainnya (50,0%) bekerja. Mayoritas responden, yaitu 9 orang (56,3%), merupakan ibu hamil dengan kehamilan primigravida.

Tabel 2. Rata -Rata Skor frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Aromaterapi Lemon Metode Uap di Wilayah Kerja Puskesmas Payung sekaki

Mual Muntah	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Mean	Beda Mean
Pretest				
0 – 6 (Ringan)	8	50.0	6.69	2.38
7 – 13 (Sedang)	8	50.0		
Posttest				
0 – 6 (Ringan)	15	93.7	4.31	
7 – 13 (Sedang)	1	6.2		

Berdasarkan tabel 2, hasil menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi kejadian mual muntah pada ibu hamil sebelum diberikan intervensi aromaterapi lemon dengan metode uap adalah 6.69. Setelah dilakukan intervensi, rata-rata

PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

frekuensi mual muntah menurun menjadi 4.31. Dengan demikian, terdapat penurunan skor mual muntah sebesar 2.38 yang mengindikasikan bahwa intervensi aromaterapi lemon dengan metode uap berkontribusi terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui efektivitas aromaterapi lemon dengan metode uap terhadap mual muntah sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil analisis bivariat sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

	Statistik	P-value
Pretest Mual Muntah	0.872	0.029
Posttest Mual Muntah	0.881	0.040

Berdasarkan tabel 3, uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro Wilk* karena sampel dalam penelitian ini kurang dari 50. Hasil menunjukkan bahwa, pada pretest mual muntah bernilai 0.029 (<0.05) sedangkan pada posttest mual muntah bernilai 0.040 (<0.05). Hal ini mengindikasikan bahwa data tidak berdistribusi normal, maka uji hipotesis yang digunakan adalah *Wilcoxon*.

Tabel 4. Efektivitas Aromaterapi Lemon dengan Metode Uap Terhadap Penurunan Mual Muntah Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki

Variabel	n	Mean	SD	P-value
Mual Muntah				
Sebelum	16	6.69	2.243	0.001
Sesudah	16	4.31	1.250	

Berdasarkan tabel 4, hasil menunjukkan bahwa pada variabel mual muntah memiliki nilai *p-value* sebesar 0.001 (<0.05). Hal ini menunjukkan bahwa H_a diterima, yang berarti ada efektivitas aromaterapi lemon dengan metode uap terhadap penurunan mual muntah ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Tahun 2024.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian efektivitas aromaterapi lemon dengan metode uap terhadap penurunan mual muntah ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru, hasil uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro Wilk* karena sampel dalam penelitian ini kurang dari 50. Hasil menunjukkan bahwa, pada pretest mual muntah bernilai 0.029 (<0.5) sedangkan pada posttest mual muntah bernilai 0.040 (<0.05). Hal ini mengindikasikan bahwa data tidak berdistribusi normal, maka uji hipotesis yang digunakan adalah *Wilcoxon*. Pada variabel mual muntah memiliki nilai *p-value* sebesar 0.001

(<0.05). Hal ini menunjukkan bahwa Ha diterima, yang berarti terdapat efektivitas aromaterapi lemon dengan metode uap terhadap penurunan mual muntah ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru Tahun 2024.

Menurut Retni et al. (2020) jumlah sampel sebanyak 42 responden. Uji statistik menggunakan Uji T Wilcoxon untuk mengetahui pengaruh intervensi dan Uji Mann-Whitney U untuk menentukan perbandingan efektivitas intervensi Nilai statistik uji U yang dihasilkan sebesar 62 dengan nilai $Z = -4,087$. Kemudian didapatkan juga nilai p-value (0,000) Soraya et al., (2019), penggunaan aromaterapi dengan metode uap memiliki keunggulan dalam penyebaran aroma yang merata dan efisien yang memungkinkan minyak esensial aromaterapi lemon ini dapat menguap dengan mudah dan diserap melalui saluran pernapasan, sehingga senyawa volatil dalam uap aroma mencapai otak dan memberikan efek relaksasi pada ibu hamil dan mengurangi mual muntah (6).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Budiasih et al., (2023) tentang perbandingan efektivitas uap aromaterapi lemon dengan ginger oil terhadap emesis gravidarum di TpmB Ef Tangerang Banten, didapatkan nilai rata-rata sebelum pemberian uap aromaterapi lemon oil yaitu 9,2000 (mean) dengan nilai indeks PUQE sedang, dan nilai rata-rata sebelum pemberian uap aromaterapi ginger oil yaitu 8,8500 (mean) dengan nilai indeks PUQE sedang. Adapun nilai rata-rata sesudah pemberian uap aromaterapi lemon oil sebesar 4,5500 (mean) dengan nilai indeks PUQE ringan dan nilai sesudah pemberian uap aromaterapi ginger oil sebesar 5,7000 (mean) dengan nilai indeks PUQE ringan. Dari hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa terjadinya penurunan nilai rata-rata sebelum dan sesudah pemberian uap aromaterapi lemon lebih unggul dari pada dengan ginger oil terhadap emesis gravidarum. Berdasarkan asumsi peneliti, aromaterapi lemon metode uap efektif dalam mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil. Asumsi ini didasarkan pada sifat terapeutik minyak esensial lemon yang diketahui memiliki efek menenangkan dan menyegarkan, serta kandungan senyawa aktif seperti limonene yang berpotensi sebagai antiemetik. Minyak esensial lemon memiliki berbagai komponen aktif yang diketahui memiliki efek positif terhadap kesehatan. Salah satu komponen utamanya adalah limonene, yang memiliki sifat antiinflamasi, antimikroba, dan antiemetik (7).

Limonene yang bekerja dengan cara mempengaruhi sistem saraf pusat, khususnya dalam mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik yang seringkali memicu mual dan muntah. Selain itu, aroma lemon yang segar dapat memberikan efek relaksasi dan menenangkan, yang membantu mengurangi gejala mual yang sering dialami oleh ibu hamil. Aromaterapi metode uap memungkinkan senyawa-senyawa aktif dari minyak esensial lemon dihirup dan diserap melalui sistem pernapasan. Dengan meningkatnya kadar serotonin, gejala mual dan muntah bisa berkurang. Penggunaan aromaterapi dengan metode uap memberikan pengalaman sensoris yang menyenangkan, yang dapat meningkatkan perasaan nyaman dan rileks bagi ibu hamil. Efek relaksasi ini turut berkontribusi dalam mengurangi stres dan kecemasan yang seringkali memperparah gejala mual dan muntah.

Oleh karena itu, ibu hamil yang menerima intervensi dengan aromaterapi lemon metode uap ini diharapkan akan mengalami penurunan yang signifikan dalam frekuensi dan intensitas mual dan muntah. Pengurangan gejala ini tidak hanya membantu ibu hamil merasa lebih nyaman, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka selama kehamilan. Dengan demikian, aromaterapi lemon metode uap dapat menjadi alternatif alami yang efektif dan aman untuk mengatasi masalah mual dan muntah pada ibu hamil.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Efektivitas Aromaterapi Lemon dengan Metode Uap Terhadap Penurunan Mual Muntah Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru Tahun 2024, maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut:

- 1 Karakteristik responden pada 16 ibu hamil diketahui, mayoritas sebanyak 13 responden (81,3%) berada dalam rentang usia 20–35 tahun. Sebanyak 8 responden (50,0%) diketahui tidak bekerja, sedangkan 8 responden lainnya (50,0%) bekerja. Mayoritas sebanyak 9 responden (56,3%), merupakan ibu hamil dengan kehamilan primigravida.
- 2 Rata-rata frekuensi kejadian mual muntah pada ibu hamil sebelum diberikan intervensi aromaterapi lemon dengan metode uap adalah 6.69.
- 3 Rata-rata frekuensi kejadian mual muntah pada ibu hamil setelah diberikan intervensi aromaterapi lemon dengan metode uap adalah 4.31.
- 4 Terdapat efektivitas aromaterapi lemon dengan metode uap terhadap penurunan mual muntah ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru Tahun 2024 dengan *p-value* 0.001.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, terutama seluruh responden yang telah berpartisipasi dari awal sampai akhir penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adiputra, I Made Sudarma, Ni Wayan Trisnadewi, Ni Putu Wiwik Oktaviani, Seri Asnawati Munthe, Victor Trismanjaya Hulu, Indah Budiastutik, Ahmad Faridi, et al. 2021. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edited by Ronal Watrianthos and Janner Simarmata. Denpasar: Yayasan Kita Menulis.
2. Budiasih, Siti, Andi Julia Rifiana, and Triana Indrayani. 2023. “Perbandingan Efektivitas Uap Aromaterapi Lemon Dengan Ginger Oil Terhadap Emesis Gravidarum Di Tpmbe Ef Tangerang Banten Tahun 2022.” *Jurnal Kesehata Karya Husada* 11 (1): 74–81.
3. Efrizal, Wiwin. 2021. “Asuhan Gizi Pada Ibu Hamil Dengan Hiperemesis Gravidarum.” *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)* 6 (1): 15. <https://doi.org/10.32807/jgp.v6i1.243>.

4. Henniwati, Henniwati, Rayana Iswani, and Cut Mutiah. 2023. "Efektifitas Aromaterapi Jahe Dan Lemon Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Barat." *Malahayati Nursing Journal* 5 (1): 132–40. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i1.7938>.
5. Krisniyawati, Tri, Hestri Norhapifah, Eka Frenty Hadiningsih, and Ridha Wahyuni. 2023. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Mual Muntah." *Jurnal Voice Midwifery* 13 (1): 19–30. <https://journal.umpalopo.ac.id/index.php/VoM/article/download/235/148>.
6. Lubis, Rismahara, Sonya Evita, and Yusniar Siregar. 2019. "Pemberian Aromaterapi Minyak Peppermint Secara Inhalasi Berpengaruh Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Pmb Linda Silalahi Pancur Batu Tahun 2019 *Provision of Peppermint Oil Aromaterapy Influence Against Reduction of Vomitingin Pregnant Mothe.*"
7. Maesaroh, Siti, Putri, and Mera. 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>.
8. Mardiah, Rahayu Nida, Yati Budiarti, and Ir Khairiyah. 2023. "Perbandingan Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Ibu Hamil Trimester I Dengan Emesis Gravidarum Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari." *Journal of Midwifery and Health Research* 2 (1): 39–45. <https://doi.org/10.36743/jmhr.v2i1.608>.
9. Mariana, Aprilasari, Alha, Baby, Adel, and M. 2016. "Hubungan Usia Ibu Hamil Dan Paritas Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Di Wilayah Kerja Puskesmas Padas Kabupaten Ngawi" 14 (5): 1–23.
10. Mujayati, Nanik, Ni Wayan Ariyani, Ni Wayan Ariyani, Juliana Mauliku, and Juliana Mauliku. 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>.
11. Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edited by Akliia Suslia and Peni Puji Lestari. 4th ed. Jakarta Selatan: Penerbit Salemba Medika. <https://www.scribd.com/document/369416381/3-2Metodologi-Nursalam-EDISI-4-21-NOV>.
12. Ramadhaniati, Yuni, Elza Wulandari, and Pitri Subani. 2022. "Penanganan Emesis Gravidarum Dengan Aromaterapi Lemon Dan Pappermint Di Arah Tiga Lubuk Pinang Kabupaten Muko-Muko." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia* 1(5):4–8.
13. Retnowati, Yuni. 2019. "Faktor - Faktor Yang Memperngaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Kehamilan Trimester I Di Puskesmas Pantai Amal." *Journal of Borneo Holistic Health* 2 (1): 40–56. <https://doi.org/10.35334/borticalth.v2i1.586>.
14. Rofi'ah, Siti, Sri Widatiningsih, and Arfiana Arfiana. 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>.
15. Syalfina, Agustin Dwi, Nurun Ayati Khasanah, and Wiwit Sulistyowati. 2019. Kualitas Gender Dalam Kehamilan. Edited by Henry Sudiyanto. Vol. 1. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto. Hubungan Konsumsi Sayuran Hijau Dengan Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Rembang Kabupaten Purbalingga.
 16. Wardani, Kusuma, Psiari, Mukhlis, Hamid, Pratami, and Rifani. 2019. "Pengaruh Essensial Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Pada Ibu Trimester I Di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan." *Wellness and Healthy Magazine* 1(2):131–38.