

Aromaterapi Lemon untuk Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil

Lemon Aromatherapy to Reduce Nausea and Vomiting in Pregnancy

Widayati¹, Hapsari Windayanti², Hapitha³

¹Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Ungaran, Indonesia, widayati.alif@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Ungaran, Indonesia, hapsari.email@gmail.com

³ Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Ungaran, Indonesia, anindita.khairunnisa912@gmail.com

Email Korespondensi: hapsari.email@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2023-09-08 Accepted, 2024-03-14 Published, 2024-03-25</p> <p>Keywords: Lemon Aromatherapy, Nausea, Vomiting, Pregnancy</p> <p>Kata Kunci: Aromaterapi Lemon, Mual Muntah, Ibu Hamil</p>	<p>The first trimester of pregnancy is when the embryo or fetus is 0–14 weeks old in the body. Nausea and vomiting are natural and common symptoms that occur in the first trimester of pregnancy, often between the 6th and 10th weeks of pregnancy. Nausea usually occurs in the morning, but can also occur at any time, even at night. Lemon aromatherapy contains ingredients that can kill meningococcus and typhoid bacteria, has an antifungal effect, effectively neutralizes unpleasant odors, has anti-anxiety, depressant and stress-relieving effects, and improves and focuses the mind. To find out the differences in nausea and vomiting before and after giving lemon aromatherapy to pregnant women. The research is quantitative research using the Quasi Experiment method with a one group pre-test and post-test design without a control group. The sample used a total sampling of 16 trimester pregnant women. To determine differences in this study, the Wilcoxon test was used because the data was not normally distributed. Testing the normality of the data using the Shapiro-Wilk test showed that the results were not normally distributed. The results of statistical tests using the Wilcoxon test obtained a p value = 0.000 or smaller than the α value (0.05). It was concluded that H_0 was rejected, meaning there was a difference in nausea and vomiting between before and after being given lemon aromatepai to pregnant women. Lemon aromatherapy can be used as a treatment that can be used to help reduce nausea and vomiting in pregnant women..</p> <p>Abstrak Kehamilan trimester pertama adalah kondisi embrio atau janin berada pada usia 0–14 minggu di dalam tubuh. Mual dan muntah merupakan gejala alami dan umum yang terjadi pada trimester pertama kehamilan seringnya pada</p>

usia kehamilan antara minggu ke-6 dan ke-10. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, namun dapat juga terjadi kapan saja bahkan pada malam hari. Aromaterapi lemon mengandung bahan yang dapat membunuh bakteri meningokokus dan tifus, memiliki efek antijamur, efektif menetralkan bau tak sedap, memiliki efek anticemas, depresan dan penghilang stres, serta meningkatkan dan memfokuskan pikiran. Untuk mengetahui perbedaan mual muntah sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon pada ibu hamil. Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan metode Quasi Experiment dengan rancangan one group pre-test and post-test design tanpa kelompok kontrol. Sampel menggunakan total sampling sebanyak 16 ibu hamil trimester, Untuk mengetahui perbedaan pada penelitian ini menggunakan Uji wilcoxon dikarenakan data berdistribusi tidak normal. Uji normalitas data dengan uji Shapiro-Wilk didapatkan bahwa hasilnya tidak berdistribusi normal. Hasil uji statistik yang menggunakan uji wilcoxon didapatkan nilai $p = 0,000$ atau lebih kecil dari nilai $\alpha (0,05)$. Disimpulkan bahwa H_0 ditolak artinya terdapat perbedaan mual muntah antara sebelum dengan sesudah diberikan aromatepai lemon pada ibu hamil. Aromaterapi lemon dapat digunakan sebagai salah satu asuhan yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan mua muntah pada ibu hamil.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses yang fisiologis di dalam rahim seorang wanita ditemukan hasil pembuahan (bertemunya sel telur dan sperma) (Yanti, 2022). Wanita yang mengalami kehamilan akan mengalami perubahan fisik, mental, dan sosial yang dipengaruhi oleh berbagai faktor fisik, psikologis, lingkungan, sosial budaya, dan ekonomi. Ibu hamil kadang mengalami rasa tidak nyaman terutama pada trimester pertama diantaranya mual dan muntah. Ada beberapa penyebab mual dan muntah, diantaranya adalah perubahan hormonal dalam tubuh seperti peningkatan hormon estrogen dan Hcg (*Human Chorionic Gonadotropin*). Selain itu, kebiasaan makan yang kurang tepat sebelum hamil dan minggu-minggu pertama, kurang istirahat, dan stres dapat memperparah mual dan muntah (Manuaba, 2016).

Kehamilan trimester pertama adalah kondisi embrio atau janin berada pada usia 0–14 minggu di dalam tubuh. Mual dan muntah merupakan gejala alami dan umum yang terjadi pada trimester pertama kehamilan seringnya pada usia kehamilan antara minggu ke-6 dan ke-10. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, namun dapat juga terjadi kapan saja bahkan pada malam hari. (Damayanti, D., Wardani, R. S., & Indrawati, 2015). Keadaan mual dan muntah ini menyebabkan peningkatan suasana asam di mulut, sehingga bila tidak dijaga kebersihannya dapat mempercepat kerusakan gigi (Kemenkes. RI., 2016).

WHO (*World Health Organization*) pada Tahun 2013 menyatakan bahwa mual dan muntah selama kehamilan merupakan kondisi yang paling sering terjadi pada ibu hamil, biasanya terjadi antara minggu ke-5 dan ke-18 kehamilan. Mual dan muntah adalah keluhan kehamilan remaja yang paling umum pada 50% wanita hamil, kehamilan kembar dan *mola hidatidosa*. Sekitar 70–80% dari semua wanita hamil menderita *morning sickness*. Sekitar 60% wanita muntah, mual dan muntah adalah masalah umum pada paruh pertama kehamilan. 50–90% wanita mengalami mual dan muntah selama trimester

pertama, yang dikenal dengan *Hiperemesis Gravidarum* (HG). Ini terjadi pada 0,5–3% kehamilan dan digambarkan sebagai muntah yang tidak terkontrol terkait dengan penurunan berat badan lebih dari 5% dari berat badan sebelum hamil (Balíková & Bužgová, 2014). Data hasil Survei Kesehatan Demografi Indonesia (SDKI), angka kejadian pada hiperemesis gravidarum di Indonesia sebanyak 1.864 (5,31%) dari 21.581 ibu hamil pada Tahun 2018 dan 1.904 (5,42%) dari 25.234 ibu hamil pada Tahun 2019 memeriksakan diri ke fasilitas pelayanan kesehatan (Kemenkes RI, 2019).

Mual dan muntah yang terjadi selama kehamilan berdampak dapat mengakibatkan ibu menjadi lebih lemah, wajah pucat, dan buang air kecil berkurang drastis, menyebabkan cairan tubuh berkurang dan darah mengental. Keadaan ini dapat memperlambat peredaran darah, sehingga konsumsi oksigen dan nutrisi jaringan juga menurun, sehingga dapat mengakibatkan kerusakan jaringan yang mengancam kesehatan ibu dan janin (Rofi'ah et al., 2019).

Prinsip pengobatan emesis gravidarum adalah pencegahan, pengurangan mual dan muntah, dan koreksi kebutuhan cairan dan elektrolit. Pencegahan dan pengurangan gejala mual dan muntah dapat dicapai dengan agen farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan obat dilakukan dengan mengonsumsi obat-obatan seperti obat antimual atau vitamin B6. Namun, obat tersebut memiliki efek samping yang mungkin dialami ibu hamil, seperti sakit kepala, diare, dan mengantuk. Pengobatan lain yang dapat disembuhkan adalah pengobatan nonfarmakologis atau komplementer, yang memiliki keuntungan lebih murah dan tidak memiliki efek samping farmakologis. Salah satu pengobatan yang aman dan dapat diberikan pada ibu hamil yang mengalami mual muntah melalui aromaterapi lemon (Dewi & Safitri, 2018).

Aromaterapi lemon merupakan minyak esensial yang terbuat dari ekstrak kulit jeruk yang biasa digunakan dalam aromaterapi. Aromaterapi lemon merupakan bentuk aromaterapi yang aman selama kehamilan dan persalinan (Medforth, 2013). Lemon aromaterapi mengandung bahan yang dapat membunuh bakteri meningokokus dan tifus, memiliki efek anti jamur, efektif menetralkan bau tak sedap, memiliki efek anticemas, depresan, dan penghilang stres, serta meningkatkan dan memfokuskan pikiran (Dewi & Safitri, 2018). Minyak esensial lemon adalah minyak herbal yang paling umum digunakan dan dianggap sebagai obat yang aman selama kehamilan.

Aromaterapi lemon telah terbukti memiliki efek positif pada muntah. Menurut penelitian (Yavari Kia et al., 2014), skor muntah rata-rata menurun 4 hari ketika aromaterapi lemon yang dihirup digunakan. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Erick, mengamati penggunaan pengobatan non-obat pada wanita untuk menghilangkan emesis gravidarum. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, 40% wanita menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual dan muntah, dan lebih dari separuh yang menggunakannya mengatakan efektif.

Berdasarkan hasil penelitian (Des Metasari et al., 2022), tentang efektivitas aromaterapi lavender dan lemon dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Kelompok uji coba dengan desain penelitian eksperimen semu. Teknik pengambilan sampel melibatkan *purposive sample* sebanyak 30 orang. Aromaterapi diberikan pada ibu hamil trimester pertama dengan cara dihirup selama empat hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi mual muntah selama trimester I berkurang dengan aromaterapi lavender dan lemon dengan nilai P sebesar 0,006. Aromaterapi lavender dan lemon terbukti efektif dan aman mengatasi mual muntah pada ibu hamil.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Poli Kebidanan RSUD Ratu Aji Putri Botung oleh peneliti dengan wawancara terhadap 10 ibu hamil, terdapat 6 ibu hamil memberikan aromaterapi seperti minyak kayu putih, dan 4 ibu hamil memilih untuk meminum obat mual dan muntah. Berdasarkan beberapa teori dan data tersebut diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pemberian Aromaterapi Lemon untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil”.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Quasi Eksperimen* dalam satu kelompok (*one group pre test-post test*) yang mengukur mual dan muntah sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon. Waktu penelitian : Bulan Desember Tahun 2023. Populasi dan sampel penelitian ini sejumlah 16 ibu hamil yang mengalami mual muntah di Poli Kebidanan Ratu Aji Putri Botung. Tehnik sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu total sampling. Instrumen untuk mengukur mual muntah menggunakan *24-hour Pregnancy-Inique Quantification of Emesis (PUQE-24) Scale* dan untuk pemberian aromaterapi lemon menggunakan SOP pemberian aromaterapi lemon untuk ibu hamil. Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* data didapatkan data berdistribusi tidak normal sehingga menggunakan uji analisis menggunakan uji Wilcoxon. SOP pemberian aromaterapi diantaranya : teteskan sebanyak 3 tetes aromaterapi lemon essential oil pada tissue Anjurkan pasien untuk menarik nafas sebanyak 2-3 kali sambil menghirup aromaterapi lemon essential oil selama 5 menit.

Hasil dan Pembahasan

Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik responden (Umur Ibu, Usia Kehamilan, Pendidikan dan Pekerjaan)

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Karakteristik

Karakteristik	Frekuensi (n)	%
Umur		
<20 Tahun	0	0
20–35 Tahun	13	81,3
36–45 Tahun	3	18,8
Usia Kehamilan		
4 - 6 Minggu	3	18,8
7 - 9 Minggu	7	43,8
10 - 12 Minggu	6	37,5
Pendidikan		
Tamat Pendidikan Dasar	3	18,8
Tamat Pendidikan Menengah	11	68,8
Tamat Pendidikan Tinggi	2	12,5
Pekerjaan		
IRT	11	68,8
Swasta	3	18,8
Wiraswasta	1	6,3
ASN	1	6,3
Total	16	100

Berdasarkan tabel 1, didapatkan bahwa sebagian besar responden berumur 20–35 tahun yaitu sejumlah 13 responden (81,3%), sebagian besar umur kehamilannya antara 7–9 minggu yaitu sejumlah 7 responden (43,8%), sebagian besar responden berpendidikan menengah yaitu sejumlah 11 responden (68,8%) dan sebagian besar pekerjaan ibu hamil tergolong ibu rumah tangga yaitu sejumlah 11 ibu hamil (68,8%).

Wanita yang berusia 18–40 tahun tergolong Wanita usia subur yang sering berkaitan dengan masa reproduksi atau masa subur. Wanita pada masa ini diharapkan selalu menjaga kebersihan genetalia agar tidak mengalami penyakit reproduksi (Marmi, 2013). Menurut BKKBN, Wanita usia subur yaitu wanita yang berusia dari 15–49 tahun. Wanita yang baik menjalani masa kehamilan yaitu Wanita yang berusia 20–35 tahun. Hal ini disebabkan alat reproduksinya sudah berkembang dan berfungsi maksimal serta

kejiwaannya matang yang nantinya meminimalkan terjadinya resiko dalam kehamilannya (Gunawan, 2010).

Analisa Bivariat

Tabel 2. Perbedaan Mual Muntah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon Pada Ibu Hamil

Variabel	Mean	p-value
Sebelum	10,00	0,000
Sesudah	2,25	

Sesuai dengan tabel 2. Diketahui bahwa rata-rata skor mual muntah pada ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi sebesar 10 sedangkan sesudah diberikan aromaterapi lemon rata-rata skornya 2,25. Hasil uji statistik menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan nilai $p = 0,000$ yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak yang berarti bahwa terdapat perbedaan mual dan muntah sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon.

Kadar hCG meningkat sejak hari implantasi hingga mencapai puncaknya pada sekitar hari ke-60 sampai hari ke 70. Setelah itu, konsentrasinya menurun secara bertahap sampai titik terendah dicapai pada sekitar hari ke-100 sampai 130. Mual muntah merupakan hasil stimulus yang terjadi di otak (Manuaba, 2016). Penyebab mual muntah ini tidak diketahui secara pasti, tetapi tampaknya berkaitan dengan tingginya kadar hormon hCG. Hormon hCG yang meningkat pada kehamilan diduga menjadi penyebab mual muntah yang bekerja pada pusat muntah di otak yaitu medulla. Produksinya sudah dimulai pada awal kehamilan, kira-kira pada hari implantasi. Setelah itu, kadar hCG dalam plasma dan urin ibu meningkat sangat pesat.

Mual (*nausea*) dan muntah (*emesis gravidarum*) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester 1. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gejala ini kurang lebih terjadi setelah 6 minggu dari hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Mual dan muntah terjadi pada 60–80% primigravida dan 40–60% terjadi pada multigravida. Satu diantara seribu kehamilan gejala-gejala lain menjadi berat (Prawirohardjo, 2016). Sebagian besar ibu hamil 70–80% mengalami *morning sickness* dan sebanyak 1–2% dari semua ibu hamil mengalami *morning sickness* yang ekstrim (Maternity et al., 2017).

Selama kehamilan terjadi perubahan pada sistem gastrointestinal ibu hamil. Tingginya kadar progesteron mengganggu keseimbangan cairan tubuh, meningkatkan kolesterol darah. Selain itu sekresi saliva menjadi lebih asam, lebih banyak dan asam lambung menurun. Muntah secara umum disebabkan oleh motilitas lambung yang abnormal, muntah tidak ditimbulkan oleh peristaltik terbalik tetapi karena adanya gaya yang mendorong keluar isi lambung. Muntah juga dapat dipengaruhi oleh serabut aferen sistem gastrointestinal. Sesuai dengan penelitian sebelumnya menurut Mujayati et al., (2022), pada penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat mual muntah sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi.

Menurut Buckle, (2015) bahwa aromaterapi merupakan terapi dengan menggunakan minyak essensial atau minyak atsiri yang digunakan untuk mengatasi masalah kesehatan salah satunya mual dan muntah. Ketika aromaterapi lemon dihirup, molekul yang mudah menguap (*volatile*) dari minyak tersebut dibawa oleh arus udara ke “atap” hidung silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektrokimia akan ditransmisikan melalui membran mukosa, selanjutnya bersirkulasi ke organ lambung. Di lambung molekul-molekul aroma yang terkandung di lemon menurunkan kadar hormon hCG, selanjutnya molekul-molekul menuju usus memengaruhi efek hormon progesteron, steroid

yang menyebabkan perlambatan pengosongan lambung dan menormalkan motilitas usus, sehingga mual dan muntah berkurang (Yavari kia et al., 2014).

Pada saat minyak esensial dihirup, molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatik yang terdapat dalam kandungan minyak tersebut ke puncak hidung. Rambut getar terdapat didalamnya, yang berfungsi sebagai reseptor, akan menghantarkan pesan elektrokimia ke susunan saraf pusat. Pesan ini akan mengaktifkan pusat emosi dan daya ingat seseorang yang selanjutnya akan mengantarkan pesan balik ke seluruh tubuh melalui sistem sirkulasi. Pesan yang diantar ke seluruh tubuh akan dikonversikan menjadi satu aksi dengan pelepasan substansi neurokimia berupa perasaan senang, rileks, tenang, atau terangsang (Maternity et al., 2017).

Pendekatan non-farmakologis, aromaterapi dapat dicatat sebagai intervensi aromaterapi, yang merupakan cabang dari ilmu herbal, adalah kumpulan metode. Penggunaan minyak esensial untuk mempromosikan kesehatan fisik, emosional, dan psikologis. Lemon minyak esensial (*Cirus Lemon*) adalah salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Menurut sebuah studi, 40% wanita telah menggunakan aromaterapi lemon untuk meredakan mual dan muntah, dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah. Karena meningkatnya minat dalam penggunaan obat herbal pada kehamilan, ketersediaan lemon disemua musim, dan berbagai tinggi digunakan dalam masyarakat Iran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh inhalasi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester satu (BR Sebayang, 2021). Minyak esensial lemon (jeruk lemon) adalah salah satu minyak herbal yang paling banyak digunakan selama kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman untuk kehamilan. Minyak esensial lemon mengandung limonene 66-80%, geranil asetat, nerol, linalil asetat, β pinene 0,4–15%, α pinene 1- 4%, terpinene 6-14% dan myrcen. Senyawa kimia seperti geranil asetat, nerol, linalil asetat, memiliki efek antidepresi, antiseptik, antispasmodik, penambah gairah seksual dan obat penenang ringan sering ditemukan dalam minyak atsiri tanaman, terpena dalam minyak aromaterapi lemon 6–14%. Pada aplikasi medis monoterpen digunakan sebagai sedatif. Linalil asetat yang terdapat dalam aromaterapi lemon merupakan senyawa ester yang terbentuk melalui penggabungan asam organik dan alkohol. Ester sangat berguna untuk menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang, juga memiliki khasiat sebagai penenang, tonikum, khususnya pada sistem persyarafan. (Cholifah, S., & Nuriyanah, 2019)

Menurut penelitian penurunan rata-rata skor frekuensi mual muntah tersebut disebabkan aromaterapi mampu menurunkan skor frekuensi mual muntah pada kehamilan karena baunya yang segar dan membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan, ketika minyak esensial dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang memengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress memori, keseimbangan hormon dan pernafasan. Sehingga aromaterapi lemon baik untuk mengurangi mual muntah (Maternity et al., 2017). Hasil literatur review Rizeki Dwi Fibriansari, Nurul Hayati (2023), didapatkan pemberian aromaterapi lemon diberikan pada ibu hamil yang mengalami gejala ringan sampai sedang emesis gravidarum dapat memberikan efek mengurangi mual muntah pada ibu hamil. (Rizeki Dwi Fibriansari, 2023)

Simpulan

Dari hasil penelitian didapatkan terdapat perbedaan mual dan muntah sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon. Penerapan aromaterapi lemon diharapkan untuk diterapkan dalam pelayanan kesehatan dan keluarga sebagai terapi pelengkap mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Universitas Ngudi Waluyo, dan Pimpinan RSUD Ratu Aji Putri Botung yang telah memberikan ijin dalam penelitian serta responden yang telah bersedia membantu dalam pengambilan data penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Balíková, M., & Bužgová, R. (2014). Quality Of Women'S Life With Nausea And Vomiting During Pregnancy. *Ošetř. Porod. Asist*, 5(1), 29–35. <http://tspace.library.utoronto.ca>
- BR Sebayang, W. (2021). *Pengaruh Aromatherapy Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil (Systematic Rivew)*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 7(2), 65–68. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v7i2.619>.
- Buckle, J. (2015). *Clinical Aromatherapy Essential Oils in Healthcare (Ed. 3)*. Churchill Livingstone.
- Damayanti, D., Wardani, R. S., & Indrawati, N. D. (2015). *Studi Deskriptif Tingkat Pengetahuan Tentang Ketidaknyamanan Selama Kehamilan Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Bpm Ny.A Pundenarum Demak*. *Jurnal Kebidanan*, 74–80. https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jur_bid/article/view/1392/1446.
- Des Metasari, Diyah Tepi Rahmawati, & Ronalen Situmorang. (2022). *Efektivitas Aromaterapi Lavender Dan Lemon Dalam Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil*. *Jurnal JKFT: Universitas Muhammadiyah Tangerang*, 7(2), 88–94.
- Dewi, W. S., & Safitri, E. Y. (2018). *Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(3), 4–8. <https://doi.org/10.33221/jikes.v17i3.173>.
- Kemenkes. RI. (2016). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*. <http://www.kemkes.go.id>
- Kemenkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. In Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>.
- Manuaba, I. B. G. (2016). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan & Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan (2nd ed.)*. EGC.
- Maternity, D., Ariska, P., & Yulia Sari, D. (2017). *Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu*. *Jurnal Ilmiah Bidan*, II(3). <https://e-journal.ibi.or.id/index.php/jib/article/view/39>.
- Medforth, J. (2013). *Kebidanan Oxford dari Bidan untuk Bidan*. EGC.
- 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>.
- 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>.
- Yanti, P. D. (2022). *Hubungan Pengetahuan, Sikap Ibu Dengan Bendungan ASi di Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru Tahun 2016*. *Jurnal Endurance*, 2(1), 81–89. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i1.1023>.
- Yavari kia, P., Safajou, F., Shahnazi, M., & Nazemiyeh, H. (2014). *The Effect of Lemon Inhalation Aromatherapy on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blinded, Randomized, Controlled Clinical Trial*. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 16(3). <https://doi.org/10.5812/ircmj.14360>.