

**EFEKTIFITAS AROMATERAPI JAHE DAN LEMON TERHADAP MUAL MUNTAH
PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS LANGSA BARAT****Henniwati^{1*}, Rayana Iswani², Cut Mutiah³**¹⁻³Poltekkes Kemenkes Aceh

Email Korespondensi: henniwati976@yahoo.com

Disubmit: 27 September 2022 Diterima: 15 November 2022 Diterbitkan: 01 Januari 2023
DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i1.7938>**ABSTRACT**

Nausea and vomiting occur in 60-80% of primigravida and 40-60% occur in multigravida. One in a thousand pregnancies other symptoms become severe. According to Helper in 2008 that 70-80% of pregnant women experience morning sickness and 1-2% of all pregnant women experience extreme morning sickness. Handling that can be given to reduce nausea and vomiting non-pharmacologically, one of which is the provision of aromatherapy, namely ginger and lemon. To see the effectiveness of ginger and lemon aromatherapy on nausea and vomiting in first trimester pregnant women in the working area of the Langsa Barat Health Center, Langsa City. The design used in this study was a quasi-experimental, non-equivalent control group design consisting of 2 groups and 15 respondents in each group and given different interventions. Group 1 was given ginger aromatherapy treatment and group 2 was given lemon aromatherapy treatment. The intervention was given for 7 days to pregnant women. Nausea and vomiting were measured before and after the intervention using the Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE)-24 questionnaire. The test used in bivariate analysis with statistical test Paired sample t-test. The results obtained in the ginger aromatherapy group the difference in the average onset of vomiting was 4.06, the statistical test results obtained a sig value of 0.000, it was concluded that the administration of ginger aromatherapy was effective against nausea and vomiting. In the lemon aromatherapy group the difference in the average nausea and vomiting was 4.20 and the sig. 0.000 which means that giving lemon aromatherapy is effective against nausea and vomiting in pregnant women. It can be concluded that this research is giving ginger aromatherapy and lemon aromatherapy effective in reducing nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester.

Keywords: Ginger Aromatherapy, Lemon Aromatherapy, Nausea Vomiting

ABSTRAK

Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% terjadi pada multigravida. Satu diantara seribu kehamilan gejala-gejala lain menjadi berat. Menurut Helper tahun 2008 bahwa sebagian besar ibu hamil 70-80% mengalami morning sickness dan sebanyak 1-2% dari semua ibu hamil mengalami morning sickness yang ekstrim. Penanganan yang dapat diberikan untuk mengurangi

mual muntah secara non farmakologi salah satunya adalah pemberian aromaterapi yaitu jahe dan lemon. Untuk melihat Efektifitas Aromaterapi Jahe dan Lemon Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Barat Kota Langsa. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi eksperimen, non equavalen control group design* yang terdiri dari 2 kelompok dan masing-masing kelompok berjumlah 15 responden dan diberikan intervensi yang berbeda kelompok 1 diberikan perlakuan aromaterapi jahe serta kelompok 2 diberikan perlakuan aromaterapi lemon. intervensi diberikan selama 7 hari pada ibu hamil. Mual muntah diukur sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan kuesioner *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE)-24*. Uji yang digunakan pada analisis bivariat dengan uji statistik *Paired sample t-test*. Hasil penelitian didapat pada kelompok aromaterapi jahe selisih rata-rata mual muntah sebesar 4.06, hasil uji statistic didapat nilai sig 0,000, maka disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi jahe efektif terhadap mual muntah. Pada kelompok aromaterapi lemon selisih rata-rata mual muntah sebesar 4,20 dan nilai sig. 0,000 yang berarti pemberian aromaterapi lemon efektif terhadap mual muntah pada ibu hamil. Dapat disimpulkan penelitian ini yaitu pemberian aromaterapi jahe dan aromaterapi lemon efektif terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Kata Kunci: Aromaterapi Jahe, Aromaterapi Lemon, Mual Muntah

PENDAHULUAN

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 (Rahayu & Sugita, 2018). 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 (Vitrianingsih, 2019). Menurut Helper tahun 2008 bahwa 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).

Dampak morning sickness bagi ibu hamil adalah penurunan nafsu makan yang mengakibatkan perubahan keseimbangan elektrolit (kalium, kalsium, dan natrium) yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh, kehilangan berat badan sekitar 5% karena cadangan karbohidrat, protein, dan lemak terpakai untuk energi (Rose & Neil, 2016). Ibu hamil sangat memerlukan asupan gizi yang cukup bahkan lebih karena asupan gizi yang dibutuhkan oleh ibu hamil untuk memenuhi kebutuhan janin dan ibu. Namun, terkadang ibu hamil mengalami mual muntah yang berlebihan sehingga asupan gizi tidak dapat terpenuhi (Amilia, 2018). Hal tersebut akan mempengaruhi tumbuh kembang janin karena pada trimester pertama merupakan fase dimana organ-organ janin dibentuk (Dwi, 2014).

Aromaterapi merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang

dapat dilakukan untuk mengatasi gejala morning sickness. Aromaterapi adalah tindakan terapeutik dengan menggunakan essential oil yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologis menjadi lebih baik (Veri et al., 2020). Aromaterapi memberikan efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, serta membantu ibu hamil mengatasi mual. Setiap minyak essential memiliki efek farmakologis yang unik, seperti antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, penenang, dan merangsang adrenal. Ketika minyak essential dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak (Runiari, 2010). Salah satu minyak essential yang dapat digunakan dalam mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil adalah jahe dan lemon (Ana, 2010).

Secara farmakologis jahe (ginger) memiliki manfaat sebagai antiemetik (anti muntah). Jahe merupakan stimulasi aromatik yang kuat dan dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltik usus. Produk utama tanaman jahe (ginger) adalah rimpang jahe yang menghasilkan minyak atsiri dengan kandungan sekitar 6 senyawa yaitu minyak atsiri zingiberena (zingirona), zingiberol, bisabilena, kurkuman, gingereol, dan flandrena di dalam jahe yang telah terbukti memiliki aktivitas antiemetik (anti muntah) yang manjur (Fitri Dyna, 2020).

Lemon minyak essential (Citruslemon) adalah salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan (Faizah & Sarwinanti, 2018). Aromaterapi lemon juga telah banyak digunakan oleh wanita sebanyak 40% untuk

meredakan mual muntah dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah (Maesaroh & Putri, 2019)

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dirumuskan bahwa bagaimana efektifitas aromaterapi jahe dan lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Barat Kota Langsa?.

KAJIAN PUSTAKA

Mual Muntah

Kehamilan merupakan proses alamiah untuk menjaga kelangsungan peradaban manusia. Kehamilan baru bisa terjadi jika seseorang wanita itu sudah mengalami pubertas yang ditandai dengan terjadinya *menstruasi* (Idaningsih, 2016).

Emesis Gravidarum adalah gela yang wajar atau sering terdapat pada kehamilan trimester pertama. Biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi ada yang timbul setiap saat dan malam hari. Geala-gejala ini biasanya terjadi enam minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung kurang lebih 10 minggu (Manuaba Gde, 2013).

Emesis gravidarum merupakan keluhan umum yang disampaikan keluhan muda. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormon estrogen, progesteron dan dikeluarkan *human chorionic gonnadotropine plasenta*. Hormon-hormon inilah yang di duga menyebabkan *emesis gravidarum* (Khairoh et al., 2019)

Instrumen adalah alat-alat yang digunakan untuk pengumpulan data. Penelitian ini menggunakan 2 instrumen, yaitu kuesioner data demografi dan *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE)-24 scoringsystem*. Kuesioner data demografi berisi 5 pertanyaan, yaitu usia, pendidikan, pekerjaan, usia

kehamilan, dan status gravida responden. Instrumen *Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE) scoring system*. PUQE24 adalah sistem penilaian untuk mengukur tingkat keparahan mual muntah kehamilandalam 24 jam. Skor PUQE untuk setiap pasien dihitung dengan menggunakan tiga kriteria untuk menilai keparahan mual muntah selama kehamilan (jumlah jam merasakan mual, jumlah episode muntah, dan jumlah episode muntah kering dalam 24 jam terakhir). Berikut merupakan kuesioner PUQE-24 (Nurdiana, 2018).

Adapun kriteria penilaian untuk melihat Skor PUQE dihitung dengan menambahkan nilai-nilai dari masing-masing kriteria, dan dapat berkisar dari minimal 1 sampai maksimal 15, dengan menambahkan nilai-nilai dari masing-masing kriteria yaitu :

- a. 3 = Tidak Mual dan Muntah
- b. 4-7 = Mual dan Muntah Ringan
- c. 8-11 = Mual dan Muntah Sedang
- d. 12-15 = Mual dan Muntah Berat.

Aromaterapi Jahe

Aromaterapi adalah terapi atau pengobatan dengan menggunakan bau-bauan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, bunga, pohon yang berbau harum dan enak. Minyak atsiri digunakan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan, sering digabungkan untuk menenangkan sentuhan penyembuhan dengan sifat terapeutik dari minyak atsiri (Buckle, 2015).

Jahe adalah tanaman rimpang yang sangat populer sebagai rempah-rempah dan bahan obat. Jahe termasuk suku Zingiberaceae (temu-temuan). Minyak jahe berkhasiat mencegah dan mengobati mual dan muntah, misalnya pada wanita yang sedang hamil muda. Jahe dapat diberikan dalam bentuk

minuman sari jahe (*ginger root extract*), tablet isap dan *essential oil* untuk aromaterapi. Zat bermanfaat yang terkandung dalam jahe salah satunya adalah minyak atsiri. Minyak ini bermanfaat mengeluarkan aroma yang sangat khas dan berguna untuk menstabilkan sistem saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya (Koensoemardiyah, 2010).

Selain kandungan-kandungan tersebut, rimpang jahe juga mengandung senyawa fenolik. Beberapa komponen bioaktif dalam ekstrak jahe antara lain (6)- *gingerol*, (6)-*shogaol*, *diarylheptanoid* dan *curcumin*. Rimpang jahe juga mempunyai aktivitas antioksidan yang melebihi tokoferol. Kandungan lain yang terdapat pada jahe antara lain minyak atsiri yang terdiri dari senyawa-senyawa *seskuiterpen*, *zingiberen*, *zingeron*, *oleoresin*, *kamfena*, *limonen*, *borneol*, *sineol*, *sitral*, *zingiberol*, dan *felandren*. Minyak atsiri umumnya berwarna kuning, sedikit kental, dan merupakan senyawa yang memberikan aroma yang khas pada jahe (Jaelani, 2011).

Menurut Fitri Dyna (2020) mengatakan jahe efektif sebagai pengobatan yang aman untuk mual dan muntah pada kehamilan. Jahe diperkirakan dapat meningkatkan tonus otot usus dan merangsang aliran air liur, empedu, dan sekresi lambung. Salah satu kandungan senyawa jahe adalah diterpenoid yang telah terbukti memiliki aktivitas yang mirip dengan neurotransmitter 5-HT3 antagonis seperti ondansentron dan obat emetik lainnya.

Aromaterapi Lemon

Aromaterapi lemon adalah *essential oil* yang dihasilkan dari ekstraksi kulit jeruk lemon (*Citrus Lemon*) yang sering digunakan dalam aromaterapi. Aroma terapi lemon adalah jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan (Medforth *et al.*, 2013). Aromaterapi

lemon telah banyak digunakan oleh wanita sebanyak 40% untuk meredakan mual muntah dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah (Kia et al., 2014).

Lemon essential oil 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. Monoterpen merupakan jenis terpena yang paling sering ditemukan dalam minyak atsiri tanaman, terpena dalam aromaterapi *lemon essential oil* 6-14%. Pada aplikasi medis monoterpen digunakan sebagai sedative (Maternity et al., 2017).

Lemon essential oil mengandung hingga 70% d-limonene yaitu substansi antioksidan kuat yang mampu melawan kanker. *Lemon essential oil* berasal dari kulit lemon yang merupakan bagian paling kaya gizi pada lemon dalam hal fitonutrien larut dalam lemak. Berguna sebagai antiseptik dan memperbaiki sirkulasi darah. Aromaterapi *lemon essential oil* juga banyak membantu untuk mengatasi mual dan muntah di

awal kehamilan (Koensoemardiyah, 2010).

METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi eksperimen, non equavalen control group design* yang terdiri dari 2 kelompok dan masing-masing kelompok berjumlah 15 responden dan diberikan intervensi yang berbeda kelompok 1 diberikan perlakuan aromaterapi jahe serta kelompok 2 diberikan perlakuan aromaterapi lemon. intervensi diberikan selama 7 hari pada ibu hamil (Mertha Jaya, 2020). Mual muntah diukur sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan kuesioner *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE)-24* (Nurdiana, 2018).

Instrumen yang digunakan yaitu berupa Bagian pertama berisi tentang pengkajian data demografi ibu seperti nama, usia dan jumlah anak, diisi oleh peneliti. Bagian kedua berisi tentang pertanyaan yang menggambarkan mual muntah. Untuk menguji hipotesis menggunakan Uji yang digunakan pada analisis bivariat dengan uji statistik *Paired sample t-test* dan *Independent T-Test* (Sugiyono, 2012).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jumlah Anak

Karakteristik	f	%
Usia		
20-35 Tahun	25	83,3
>35 Tahun	5	16,7
Jumlah Anak		
1-2 Anak	22	73,3
>2 anak	8	26,7

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa, dari karakteristik usia ibu sebahagian besar ibu berusia antara 20-35 tahun sebanyak 25 orang (83%). Pada

karakteristik jumlah anak sebahagian besar ibu memiliki anak 1-2 orang sebanyak 22 orang (73.3%).

Tabel 2. Uji Normalias Mual Muntah Pada Ibu hamil Trimester I pada Kelompok Aromaterapi Jahe

Kelompok	df	sig	Keterangan
Pretest	15	0,072	Normal
Posttest	15	0,065	Normal

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa data mual muntah pada saat pretest dan posttest berdistribusi data normal dimana nilai > 0,05.

Tabel 3. Uji Normalias Mual Muntah Pada Ibu hamil Trimester I pada Kelompok Aromaterapi Lemon

Kelompok	df	sig	Keterangan
Pretest	15	0,062	Normal
Posttest	15	0,073	Normal

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa data mual muntah pada saat pretest dan posttest berdistribusi data normal dimana nilai > 0,05.

Tabel 4. Pengaruh Aromaterapi Jahe terhadap Mual Muntah pada ibu Hamil Trimester I

Kelompok	Mean	Selisih Mean	Std. Deviation	Sig. (2-tailed)
Pretets	5.80	4.06	1.163	0,000
Posttest	1.73			

Berdasarkan tabel diata diketahui bahwa, rata-rata mual muntah pretest sebesar 5,80 dan mual muntah posttest terjadi penurunan sebesar 1,73 maka selisih mual muntah pretest dan posttest sebesar 4.06. Nilai pada sig. (2-tailed) sebesar 0,000 yang berarti bahwa pemberian aromaterapi jahe dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Tabel 5. Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Mual Muntah pada ibu Hamil Trimester I

Kelompok	Mean	Selisih Mean	Std. Deviation	Sig. (2-tailed)
Pretets	5.93	4.20	1.207	0,000
Posttest	1.73			

Berdasarkan tabel diata diketahui bahwa, rata-rata mual muntah pretest sebesar 5,93 dan mual muntah posttest terjadi penurunan sebesar 1,73 maka selisih mual muntah pretest dan posttest sebesar 4.20. Nilai pada sig. (2-tailed) sebesar 0,000 yang berarti bahwa pemberian aromaterapi lemon dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I.

PEMBAHASAN

Pengaruh Aromaterapi Jahe terhadap Mual Muntah pada ibu Hamil Trimester I

Hasil penelitian didapat rata-rata mual muntah pretest sebesar 5,80 dan mual muntah posttest terjadi penurunan sebesar 1,73 maka selisih mual muntah pretest dan posttest sebesar 4.06. Nilai pada sig. (2-tailed) sebesar 0,000 yang berarti bahwa pemberian aromaterapi jahe dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Secara farmakologis jahe (*ginger*) memiliki manfaat sebagai antiemetik (anti muntah). Jahe merupakan stimulasi aromatik yang kuat dan dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltik usus. Produk utama tanaman jahe (*ginger*) adalah rimpang jahe yang menghasilkan minyak atsiri dengan kandungan sekitar 6 senyawa yaitu minyak atsiri zingiberena (*zingirona*), zingiberol, bisabilena, kurkuman, gingereol, dan flandrena di dalam jahe yang telah terbukti memiliki aktivitas antiemetik (anti muntah) yang manjur (Fitri Dyna, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Herni (2019), dengan judul Pengaruh Pemberian Aromatherapi Jahe terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. Hasil penelitian sebagian besar responden tidak mengalami mual muntah setelah diberikan aromaterapi jahe yaitu sebanyak 12 orang (66.7%) dan hasil uji Mann Whitney bahwa pada kelompok perlakuan diperoleh nilai sig. 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa aromaterapi jahe berpengaruh terhadap mual muntah pada ibu hamil (Herni, 2019).

Penelitian ini senada dengan penelitian Pramesti et al. (2020), dengan judul Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jahe Terhadap Mual Muntah (Emesis) Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Durian

Kabupaten Kubu Raya. Hasil penelitian didapat ada pengaruh pemberian aromaterapi jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil dengan nilai sig. 0,000, nilai rata-rata 7,00 (rentang sedang) menjadi nilai rata-rata 5,37 (rentang ringan) (Pramesti et al., 2020).

Hasil penelitian ini yang dilakukan pada ibu hamil yang mengalami mual muntah dengan diberikan aromaterapi jahe selama 7 hari dalam waktu 15 menit dapat menurunkan mual muntah yang dirasakan ibu. Hal ini disebabkan karena kandungan jahe zingiberena (*zingirona*), zingiberol, bisabilena, kurkuman, gingereol, dan flandrena di dalam jahe yang telah terbukti memiliki aktivitas antiemetik (anti muntah).

Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Mual Muntah pada ibu Hamil Trimester I

Hasil penelitian didapat rata-rata mual muntah pretest sebesar 5,93 dan mual muntah posttest terjadi penurunan sebesar 1,73 maka selisih mual muntah pretest dan posttest sebesar 4.20. Nilai pada sig. (2-tailed) sebesar 0,000 yang berarti bahwa pemberian aromaterapi lemon dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Aroma terapi lemon adalah jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan (Medforth et al., 2013). Aromaterapi lemon telah banyak digunakan oleh wanita sebanyak 40% untuk meredakan mual muntah dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah (Kia et al., 2014).

Lemon essential oil berasal dari kulit lemon yang merupakan bagian paling kaya gizi pada lemon dalam hal fitonutrien larut dalam lemak. Berguna sebagai antiseptik dan memperbaiki sirkulasi darah. Aromaterapi *lemon essential oil*

juga banyak membantu untuk mengatasi mual dan muntah di awal kehamilan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Afriyanti et al. (2020), Hasil dari uji statistik menggunakan uji paired T-test menunjukkan nilai rata-rata sebelum adalah 5,27 dan setelah 3,27. Rata-rata selisih sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lemon elektrik adalah 2,000 dengan p-value = 0,005 < p = 0,05 ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon elektrik. Kesimpulan dari penelitian didapatkan adanya pengaruh aromaterapi lemon elektrik dan juga efektif bisa mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Hasil penelitian ini yang dilakukan pada ibu hamil yang mengalami mual muntah dengan diberikan aromaterapi jahe selama 7 hari dalam waktu 15 menit dapat menurunkan mual muntah yang dirasakan ibu. Hal ini disebabkan karena kandungan lemon yaitu berupa d-limonene yang berfungsi untuk menekan mual muntah pada ibu hamil.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi jahe dan lemon efektif terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Barat Kota Langsa. Pada tenaga kesehatan terapi ini dapat digunakan dalam pelayanan kebidanan untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Untuk peneliti selanjutnya agar dapat memodif dengan terapi lain untuk mengukur keefektifan terapi yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

Afriyanti, D., & Rahendza, N. H. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon Elektrik Terhadap Mual Dan Muntah

Pada Ibu Hamil Trimester I. *Maternal Child Health Care*, 2(1).

<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/MCHC/article/view/1033>

Amilia, R. (2018). Efektifitas Aromaterapi Pepermint Inhalasi Terhadap Mual Dan Muntah Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Yogyakarta. *Repository Universitas As'Aisyiyah Yogyakarta*.

Ana, S. (2010). *Lengkap Segala Hal Trimester Pertama Kehamilan Anda*. Buku Biru.

Buckle, J. (2015). *Clinical Aromatherapy Essential Oils in Practice*. Churchill Livingstone.

Dwi, N. A. (2014). *Hubungan Antara Dukungan... , NOVI DWI ASTUTI, Fakultas Ilmu Kesehatan UMP, 2016. 2010, 10-28.*

Faizah, U., & Sarwinanti. (2018). *Pengaruh pemberian aromaterapi inhalasi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester i di puskesmas umbulharjo i kota yogyakarta.*

Fitri Dyna, P. F. (2020). Pemberian Aromaterapi Ginger Oil Terhadap Frekuensi Mual Provision Of Ginger Oil Aromaterapy On Vomiting Frequency Of Pregnant Morning Sickness Mother. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 41-46.

Herni, K. (2019). Pengaruh Pemberian Aromatherapi Jahe terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan, Poltekkes Depkes Bandung*, 1(1).

Idaningsih, A. (2016). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. LouRinz Publising.

Jaelani. (2011). *Aroma Terapi*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.

Khairoh, M., Rosyariah, A., & Ummah, K. (2019). *Buku Ajar*

- Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakad Publishing.
- Kia, P. Y., 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>
- Koensoemardiyah. (2010). *A To Z Minyak Atsiri Untuk Industri Makanan, Kosmetik dan Aromaterapi*. Publisher Andi.
- Maesaroh, S., & Putri, M. (2019). *Inhalasi Aromaterapi Lemon Menurunkan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil*. 12(1), 30-34.
- Manuaba Gde, I. B. (2013). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan & Keluarga Berencana untuk pendidikan bidan* (Setiawan (ed.)). EGC.
- Maternity, D., Ariska, P., & Sari, D. Y. (2017). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu. *Jurnal Kebidanan*, 2(3), 115-120.
<https://media.neliti.com/media/publications/227233-inhalasi-lemon-mengurangi-mual-muntah-pa-c458d0f0.pdf>
- Mertha Jaya, I. M. L. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Anak Hebat Indonesia.
- Nurdiana, A. (2018). *Efektifitas Pemberian Permen Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Klinik Khairunida Sunggal Tahun 2018*.
- Pramesti, N. A., Surtikanti, & Puspita, D. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jahe Terhadap Mual Muntah (Emesis) Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Durian Kabupaten kubu Raya. *Jurnal Keperawatan & Kesehatan*, 11(1).
- Rahayu, R., & Sugita. (2018). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Jahe Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Bpm Trucuk Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 19-26.
- Rose, W., & Neil. (2016). *Panduan Lengkap Perawatan Kehamilan*. Dian Rakyat.
- Runiari, N. (2010). *Asuhan Keperawatan Pada Klien dengan Hiperemesis Gravidarum*. Salemba Medika.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Veri, N., Ramadhani, N. S., & Alchalidi, A. (2020). Efektivitas Peppermint Dan Pomelo Dalam Menurunkan Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(4), 435-441.
<https://doi.org/10.33024/jkm.v6i4.3005>
- Vitrianingsih. (2019). Efektivitas Aroma Terapi Lemon untuk Menangani Emesis Gravidarum. *Jurnal Keperawatan*, 11(4).
<https://doi.org/https://doi.org/10.32583/keperawatan.v11i4.598>