

Edukasi Pemberian Aroma Terapi Lemon Pada Ibu Hamil *Emesis Gravidarum* Di Posyandu Mawar

LM.Zainal Abidin¹, Risnawati², Sutrisna Altahira³
¹⁻³ Politeknik Baubau
*sutrisnaaltahirah@gmail.com

Dikirim: 23 Agustus 2025

Diterima 10 September 2025 Dipublikasi: 30 September 2025

ABSTRAK

Kehamilan merupakan proses fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum, dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Dihitung dari saat fertilisasi sampai kelahiran bayi, kehamilan normal biasanya berlangsung dalam waktu 40 minggu. Usia kehamilan tersebut dibagi menjadi 3 trimester yang masing-masing berlangsung dalam beberapa minggu. Tujuan untuk mengatasi kejadian *Emesis Gravidarum* khususnya pada ibu hamil Primipara sehingga ibu hamil dapat menjalani proses kehamilan dengan nyaman. Sampel Pengabdian kepada Masyarakat, yaitu ibu hamil yang mengalami *Emesis Gravidarum*. Metode yang digunakan dalam Pengabdian ini yaitu dengan Pre dan Post Tes pada Mitra yang mengalami *emesis gravidarum* sebanyak 30 orang. Hasil Pengabdian dengan Edukasi Pemberian Aromaterapi Lemon pada ibu Hamil *Emesis Gravidarum* di Posyandu Mawar menjadi salah satu strategi yang bisa mengatasi kejadian *Emesis Gravidarum*. Hasil Pengabdian menunjukkan hasil adanya penurunan kejadian *Emesis Gravidarum* pada ibu hamil di Posyandu Mawar pada bulan Maret 75% menjadi 85%. Setelah kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan mengusung tema “Edukasi pemberian Aromaterapi Lemon pada Ibu Hamil *Emesis Gravidarum* di Posyandu Mawar yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Waara kecamatan Lohia Kabupaten Muna dilakukan maka berdampak pada penurunan *emesis gravidarum* Sebelum kegiatan dilaksanakan angka kejadian sebanyak 20 % dan setelah dilakukan kegiatan pengabdian kejadian *Emesis gravidarum* menjadi 8 %, terjadi penurunan *emesis gravidarum* sebesar 12 %.

Kata Kunci : Aroma terapi ; *emesis gravidarum* ; ibu hamil

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum, dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Dihitung dari saat fertilisasi sampai kelahiran bayi, kehamilan normal biasanya berlangsung dalam waktu 40 minggu. Usia kehamilan tersebut dibagi menjadi 3 trimester yang masing-masing berlangsung dalam beberapa minggu. Trimester 1 selama 12 minggu, trimester 2 selama 15 minggu (minggu ke-13 sampai minggu ke-27), dan trimester 3 selama 13 minggu (minggu ke-28 sampai minggu ke-40). (Mariza & Ayuningtias, 2019)

Pada kehamilan akan terjadi perubahan baik secara fisiologis maupun psikologis, Perubahan tersebut sebagian besar karena pengaruh hormon yaitu peningkatan hormon progesteron dan estrogen, adanya peningkatan hormon

tersebut akan muncul berbagai macam ketidaknyamanan fisiologis pada ibu hamil trimester I salah satunya mual muntah. (Rahma & Safura, 2016)

Kehamilan merupakan pertumbuhan dan perkembangan mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama terakhir. Kehamilan adalah penyatuan sperma laki-laki dan ovum dari perempuan. Masa kehamilan dimulai dari masa konsepsi sampai lahirnya janin. Kehamilan dibagi menjadi 3 yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dimulai dari bulan ke-4 sampai ke-6, triwulan ketiga dari bulan ke-7 sampai ke-9 (Berliana, 2019) .

Kehamilan merupakan proses berkesinambungan yang dimulai dari ovulasi, konsepsi, nidasi, implantasi, dan perkembangan embrio di dalam uterus hingga aterm (Isnaini & Mintaningtyas, 2022). Setiap proses dalam kehamilan merupakan kondisi krisis yang memerlukan adaptasi psikologis dan fisiologis terhadap pengaruh hormon kehamilan dan tekanan mekanis akibat pembesaran uterus dan jaringan. (Devi Kurniasari, 2015). Kehamilan adalah penyatuan sperma laki-laki dan ovum dari perempuan. Masa kehamilan dimulai dari masa konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normalnya 280 hari dihitung dari hari pertama haid terakhir (Aprillia et al., 2020). Kehamilan dibagi menjadi 3 yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dimulai dari bulan ke- 4 sampai ke-6 , triwulan ketiga dari bulan ke-7 sampai ke-9 (Berliana, 2019) .

Kehamilan terjadi perubahan anatomi fisiologi yang terjadi di seluruh sistem organ. Perubahan pada tubuh ibu disebabkan oleh kerja hormonal. Perubahan ini terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormon estrogen yakni hormon kewanitaian yang ada di dalam tubuh ibu sejak terjadinya proses kehamilan. Beberapa keluhan yang membuat ibu merasa tidak nyaman di antaranya adalah kelelahan, keputihan, mengidam, dan mual muntah (emesis gravidarum) muntah berulang yang sangat sering, keluar darah saat muntah, warna urin lebih gelap dan tidak buang air kecil selama lebih dari 8 jam, muntah setelah makan dan minum, merasa sangat lemas, pusing, atau ingin pingsan saat

berdiri, nyeri pada perut, demam, detak jantung lebih cepat (Setyanti et al., 2020).

Ibu hamil pada trimester pertama akan mengalami mual-mual dengan atau tanpa muntah. Gejala ini dimulai minggu ke enam kehamilan dan menurun drastis di akhir trimester pertama (pada minggu ke-13). Perubahan saluran cerna dan peningkatan kadar *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) dalam darah menimbulkan beberapa keluhan yang membuat ibu merasa tidak nyaman saat kehamilan, di antaranya mual dan muntah. Emesis gravidarum ini menyebabkan penurunan nafsu makan sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium, dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh. Emesis gravidarum akan bertambah berat menjadi hiperemesis gravidarum yang menyebabkan ibu muntah terus menerus tiap kali minum atau makan, akibatnya tubuh ibu semakin lemah, pucat, dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh berkurang dan darah menjadi kental (hemokonsentrasi) sehingga melambatkan peredaran darah yaitu oksigen dan jaringan sehingga dapat menimbulkan kerusakan jaringan yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan perkembangan janin yang dikandungnya (Widiarta, 2021).

Mual muntah terus-menerus yang mempengaruhi keadaan umum penderita. Ibu merasa lemah, nafsu makan tidak ada, berat badan menurun, merasa nyeri pada epigastrium, nadi meningkat 100x/menit, tekanan darah menurun, turgor kulit berkurang, lidah mengering dan tampak kotor, konstipasi, mata cekung dan terjadi asetonuria (Afriyanti & Rahendza, 2020). Wanita hamil sebanyak 66% pada trimester pertama mengalami mual. Gejala yang sering terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida. 12% ibu hamil masih mengalami mual muntah hingga sampai usia kehamilan sembilan bulan. Sejumlah 50-90% wanita hamil mengalami mual pada trimester pertama dan 25% wanita hamil mengalami masalah mual muntah memerlukan waktu untuk beristirahat dari pekerjaannya. Sebanyak 80% wanita hamil yang mengalami mual muntah terjadi pada trimester I kehamilan dan 2% ibu hamil pada trimester 1 mengalami masalah mual dan muntah yang berat sehingga diperlukan perawatan medis. (Ridwan Muhammad, 2015) Rasa mual pada awal kehamilan

dapat dikurangi dengan menggunakan terapi komplementer antara lain dengan tanaman herbal atau tradisional yang bisa dilakukan dan mudah didapat. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat diberikan adalah terapi aroma kulit jeruk lemon (Dewi & Noviyanti, 2021).

Pada saat berlangsungnya masa kehamilan, secara tidak langsung tubuh akan mengalami beberapa perubahan yang signifikan. Perubahan yang terjadi seperti pembengkakan payudara, kulit pecah-pecah, dan perkembangan rahim, namun sebagian ibu hamil juga akan mengalami kerontokan pada rambut. (Dewi et al., 2020). Beberapa wanita hamil, terkadang mereka menginginkan makanan atau minuman yang segar dan cenderung asam. Masa kehamilan umumnya berlangsung selama 280 hari (Nur Hijrah Tiala, 2023)

Trimester I (0-12 minggu) sering dianggap sebagai periode penyesuaian terhadap kenyataan bahwa mereka sedang mengandung (Khasanah, 2017). Pada beberapa wanita hamil, mereka akan mengalami perasaan cemas, defresi, dan kesedihan. Biasanya perasaan itu akan berakhir dengan sendirinya seiring dengan mereka menerima kehamilannya. (Via et al., 2021) Pada trimester pertama wanita hamil akan mengalami ketidaknyamanan seperti mual (*nausea*), kelelahan, merasa sangat lelah dan kurang bertenaga, perubahan nafsumakan, dan kepekaan emosional. Pada fase ini tubuh ibu akan bekerja keras dan sistem dalam tubuh berusaha untuk membiasakan diri dengan peningkatan hormon progesteron. (Bidinger, 2018).

Mual dan muntah merupakan 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. (Rahma & Safura, 2016).

Menurut World Health Organization (WHO), jumlah kejadian hiperemesis gravidarum mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia (Maesaroh & Putri, 2019). Kunjungan pemeriksaan ibu hamil di Indonesia diperoleh data ibu dengan hiperemesis gravidarum mencapai 14,8% dari seluruh kehamilan. Setiap tahun terdapat 5,2 juta ibu melahirkan di Indonesia dan 15 ribu kematian ibu diantaranya mengalami komplikasi yang menyebabkan kematian, salah satu

komplikasi kehamilan diantaranya hiperemesis gravidarum.(Maesaroh & Putri, 2019) Hiperemesis gravidarum terjadi di seluruh dunia dengan angka kejadian yang beragam mulai dari 1-3% dari seluruh kehamilan di Indonesia, 0,3% dari seluruh kehamilan di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Canada, 10,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan dan 1,9% di Turki, di Amerika Serikat, prevalensi hiperemesis gravidarum adalah 0,5-2% (Masruroh & Retnosari., 2016). Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Waara didapatkan kunjungan ANC pada tahun 2020 sebanyak 354 ibu dan mengalami mual sebanyak (34,7%), pada tahun 2021 sebanyak 407 ibu dan mengalami mual muntah sebanyak (57,4%), pada tahun 2022 sebanyak 373 dan mengalami mual muntah sebanyak (38,8%), pada tahun 2023 Periode Januari – Mei Tahun 2023 terdapat 95 ibu hamil, yang mengalami *emesis gravidarum* sebanyak (20%) Primipara.

Pengabdian ini berbeda dengan pengabdian serupa karena menekankan penggunaan aromaterapi lemon sebagai intervensi non-farmakologis yang sederhana, murah, dan aman untuk mengatasi emesis gravidarum, sekaligus membekali ibu hamil dengan pengetahuan dan keterampilan mandiri. Kegiatan juga melibatkan kader posyandu dan puskesmas secara aktif untuk keberlanjutan, serta menghasilkan data kuantitatif yang menunjukkan penurunan kejadian emesis gravidarum dari 20% menjadi 8%. Perbedaan lain terletak pada pendekatan berbasis budaya dan pemberdayaan komunitas, yang menjadikan program ini lebih berorientasi jangka panjang dibandingkan pengabdian lain yang serupa.

METODE PELAKSANAAN

Tempat Pengabdian Masyarakat Pengabdian ini dilaksanakan di Posyandu Mawar Wilayah Kerja Puskesmas Waara Kecamatan Loghia Kabupaten Muna Tahun 2023. Waktu Pengabdian Masyarakat Pengabdian kepada masyarakat akan dilaksanakan tanggal 22 Mei – 22 Juni 2024. Sasaran Pengabdian Masyarakat Sasaran Pengabdian kepada Masyarakat, yaitu ibu hamil yang mengalami *Emesis Gravidarum* wilayah kerja Puskesmas Waara Kecamatan Loghia Kabupaten Muna. Pengabdian ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan pelatihan.

Tabel 1. Rundown Kegiatan PkM

Jenis Kegiatan	Tempat	Hari/ Tanggal	Jam(WITA)	Jumlah Peserta
Penyuluhan tentang Edukasi pemberian Aromaterapi Lemon pada ibu hamil.	Posyandu Mawar wilayah Kerja Puskesmas Waara	Senin,22-05-2023	09.00-11.00 Wita	30
Penyuluhan tentang Edukasi pemberian Aromaterapi Lemon pada ibu hamil.	Posyandu Mawar wilayah Kerja Puskesmas Waara	Kamis,22-06-2023	09.00-11.00 Wita	30
Penyerahan Cinder Mata	Posyandu Mawar wilayah Kerja Puskesmas Waara	Kamis,22-06-2023	09.00-11.00 Wita	30

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Peserta Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja

Sasaran	Cakupan Kunjungan Maret (%)	Cakupan Kunjungan Juni (%)
Ibu Hamil	75	85

Pengabdian ini diikuti oleh 30 ibu hamil di posyandu Mawar wilayah kerja Puskesmas Waara Kecamatan Lohia Kabupaten Muna. pada hari Senin 22 maret Tahun 2024 yang dipilih secara random. Hasil Pengabdian dengan Edukasi Pemberian Aromaterapi Lemon pada ibu Hamil *Emesis Gravidarum* di Posyandu Mawar menjadi sala satu strategi yang bisa mengatasi kejadian *Emesis Gravidarum*. Hasil Pengabdian menunjukkan hasil adanya penurunan kejadian *Emesis Gravidarum* pada ibu hamil di Posyandu Mawar pada bualn Maret 75% menjadi 85% pada Bulan Juni 2024.

Tabel 3. Pengetahuan Ibu Balita

Sasaran	Pre Test (%)	Post Test (%)
Ibu hamil	50	90

Pelaksanaan PkM didalamnya merupakan bagian dari kegiatan memberikan materi PkM yaitu tentang manfaat Aromaterapi Lemon dalam mengatasi Emesis Gravidarum. Di awal kegiatan ibu hamil diberikan penyuluhan terlebih dahulu tentang manfaat Aromaterapi Lemon. Selanjutnya ibu hamil diberikan aroma terapi lemon untuk dihirup selama 5 menit. Di akhir kegiatan setelah pemaparan materi dan pemberian aromaterapi Lemon yang dilakukan oleh Tim PkM, selanjutnya Tim PkM mencatat hasil observasi dalam lembar observasi untuk mengevaluasi hasil capaian penurunan tingkat *emesis gravidarum* yang diperoleh sebanyak 90%.

Pendidikan kesehatan yang dilaksanakan pada PkM ini merupakan penyampaian materi tentang manfaat Aromaterapi Lemon. Materi tersebut diharapkan mampu memberi informasi dan pemahaman yang baik tentang manfaat aromaterai Lemon yang diberikan ada ibu hamil yang mengalami *Emesis Gravidarum*.

Hasil pengabdian di Posyandu Mawar (penurunan emesis gravidarum dari 20% menjadi 8%, penurunan absolut 12%) menunjukkan bahwa intervensi edukasi dan pemberian aromaterapi lemon berpotensi efektif sebagai intervensi non-farmakologis terhadap mual dan muntah pada kehamilan. Temuan ini konsisten dengan beberapa studi klinis yang melaporkan penurunan gejala mual dan muntah setelah inhalasi aroma lemon atau kombinasi lemon-peppermint. Sebagai contoh, percobaan teracak ganda pada ibu hamil menunjukkan bahwa inhalasi aroma lemon menurunkan intensitas mual dibandingkan kontrol/placebo. (Noura, 2021)

Beberapa mekanisme yang diajukan untuk efek antiemetik aromaterapi lemon meliputi modulasi sistem limbik melalui penciuman (memengaruhi mual yang dipicu oleh aroma/emosi), serta efek psikologis relaksasi yang menurunkan persepsi mual. Literatur uji klinis juga melaporkan bahwa kombinasi lemon dan peppermint dapat menurunkan intensitas mual secara

bermakna pada kasus ringan-sedang, yang mendukung gagasan bahwa aroma tertentu mempunyai efek spesifik terhadap gejala. Namun, efek tersebut tampak beragam antar studi — kemungkinan dipengaruhi metode aplikasi (inhalasi langsung vs diffuser), dosis/waktu paparan, dan perbedaan pengukuran hasil.(Noura, 2021).

Dalam tinjauan sistematis dan ulasan evidence, aromaterapi tercatat sebagai salah satu intervensi komplementer yang berpotensi membantu mengurangi mual dan muntah pada kehamilan, tetapi kualitas dan heterogenitas studi membuat kesimpulan definitif masih terbatas. Beberapa ulasan baru (termasuk meta-analisis awal) mengindikasikan efek positif secara keseluruhan, namun menyarankan kehati-hatian karena variasi metode dan ukuran sampel studi yang kecil. Oleh karena itu, hasil program Anda (penurunan 12%) berada pada rentang efek yang dilaporkan di literatur, tetapi perlu dikonfirmasi dengan studi yang lebih kuat. (Noura, 2021).

Aspek keselamatan menjadi perhatian penting ketika mengaplikasikan aromaterapi pada ibu hamil. Meskipun banyak studi melaporkan tidak ada efek samping serius, literatur toksikologi dan review keamanan menunjukkan bahwa tidak semua minyak esensial aman selama kehamilan — beberapa komponen dapat bersifat toksik atau merangsang kontraksi uterus pada dosis tertentu. Oleh karena itu, intervensi berbasis aromaterapi harus menerapkan protokol aman: menggunakan minyak yang relatif aman untuk kehamilan, konsentrasi inhalasi rendah, metode inhalasi non-topikal (hindari aplikasi langsung pada perut), serta pemantauan efek samping. Juga perlu ada rekomendasi konsultasi dengan tenaga kesehatan sebelum penggunaan rutin (Noura, 2021).

SIMPULAN

Setelah kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan mengusung tema “Edukasi pemberian Aromaterapi Lemon pada Ibu Hamil *Emesis Gravidarum* di Posyandu Mawar yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Waara kecamatan Lohia Kabupaten Muna dilakukan maka

berdampak pada penurunan *emesis gravidarum* Sebelum kegiatan dilaksanakan angka kejadian sebanyak 20 % dan setelah dilakukan kegiatan pengabdian kejadian *Emesis gravidarum* menjadi 8 %, terjadi penurunan *emesis gravidarum* sebesar 12 %. Penurunan *Emesis gravidarum* tersebut merupakan potensi yang baik untuk meningkatkan peran serta masyarakat khususnya ibu hamil dalam mengenal dan mengatasi masalah kesehatannya secara mandiri.

Berdasarkan hasil kegiatan yang menunjukkan penurunan angka emesis gravidarum dari 20% menjadi 8%, maka kegiatan selanjutnya direkomendasikan untuk memperluas cakupan edukasi aromaterapi lemon ke posyandu lain, melaksanakan pendampingan berkelanjutan bagi ibu hamil, serta meningkatkan kapasitas kader posyandu agar mampu memberikan edukasi secara mandiri. Selain itu, perlu integrasi intervensi ini dalam program kesehatan ibu di puskesmas, pengembangan media edukasi sederhana, serta penelitian lanjutan dengan jumlah responden lebih besar untuk memperkuat dasar ilmiah. Pemberdayaan ibu hamil melalui kelompok diskusi atau peer group juga penting untuk menjaga keberlanjutan praktik mandiri dalam mengatasi emesis gravidarum.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Terima kasih kami ucapkan kepada Ibu hamil yang telah mengikuti kegiatan ini agar secara rutin.
2. Untuk Pihak Puskesmas , terima kasih telah menciptakan suasana yang menyenangkan dan selalu memberikan pendidikan kesehatan seperti penyuluhan-nyuluhan asuhan kebidanan Komplementer sehingga masalah Kesehatan yang dialami oleh ibu hamil dapat diatasi secara nonfarmakologi.

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>

- Aprillia, Y. T., Mawarni, E. S., & Agustina, S. (2020). Pengetahuan Ibu Tentang Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2). <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.427>
- Berliana. (2019). Aplikasi Terapi Aroma Kulit Jeruk Lemon Untuk Mengatasi Ketidakseimbangan Nutrisi Pada Ibu Hamil Trimester 1 Dengan Hiperemesis Gravidarum. *Partisipasi Wanita Dalam Olahraga Prestasi Universitas*, 1–15.
- Bidinger, M. (2018). Manfaat terapi akupresure. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Devi Kurniasari, B. (2015). *PERBANDINGAN EFEKTIVITAS KOMBINASI EKSTRAK JAHE + VITAMIN B6 DIBANDINGKAN DENGAN VITAMIN B6 DAN EKSTRAK JAHE DALAM MENGURANGI KELUHAN MUAL MUNTAH PADA WANITA HAMIL DI KECAMATAN TANJUNG RAJA KABUPATEN LAMPUNG UTARA TAHUN.*
- Dewi, R., & Noviyanti, N. (2021). Pengaruh terapi komplementer akupresur terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(1), 89–94. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i1.4268>
- Dewi, S. S. S., Nasution, I., & Mastiur Napitupulu. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pargarutan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 5(2), 47–53. <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/health/article/view/302/212>
- Isnaini, Y. S., & Mintaningtyas, S. I. (2022). Pengaruh Akupresure Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Pengurangan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1. *Malahayati Nursing Journal*, 4(7), 1888–1900. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i7.6984>
- Khasanah PN. (2017). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas I Cilongok Kabupaten Banyumas. *Jurnal Kebidanan*, 2(6), 14–22.
- 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>

- Mariza, A., & Ayuningtias, L. (2019). Penerapan akupresur pada titik P6 terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 218–224. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1363>
- Masruroh, & Retnosari., I. (2016). Hubungan Antara Umur Ibu Dan Gravida Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Di Rsud Ambarawa Kabupaten Semarang. *MUSWIL IPEMI Jateng, September*, 151–156. https://ppnijateng.org/wp-content/uploads/2016/11/PROSIDING-MUSWIL-II-IPEMI-JATENG_MAGELANG-17-SEPTEMBER-2016.215-222.pdf
- Noura, D. (2021). Maternal Reproductive Toxicity of Some Essential Oils and Their Constituents. *Internasional Journal Of Molecular Sciences*, 5.
- Nur Hijrah Tiala¹, Nurhannifah Rizky Tampubolon², M.Abu³, Y. E., & Afridelinsari⁴. (2023). ACUPRESSURE THERAPY AGAINST NAUSEA VOMITING POST CHEMOTHERAPY IN CHILDREN WITH CANCER: A LITERATURE REVIEW. *SKOLASTIK KEPERAWATAN*, 9(1), 114–123.
- Rahma, M., & Safura, T. R. (2016). Asuhan Pada Ibu Hamil Trimester I Dengan Hiperemesis Gravidarum Tingkat I Care of Pregnant Women With Hyperemesis Gravidarum Trimester I Level I. *Midwife Journal*, 2(02), 50–58. <http://jurnal.ibijabar.org/asuhan-pada-ibu-hamil-trimester-i-dengan-hiperemesis-gravidarum-tingkat-i/>
- Ridwan Muhammad, H. (2015). Program Studi Kebidanan Metro Politeknik Kesehatan Tajungkarang Indonesia tahun 2008 mencapai 54 . 89 %, sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder (Proverawati dan Misaroh , Negeri 1 Pekalongan , didapatkan bahwa sebesar 88 % (44) siswi dari 50. *Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid*, VIII(1), 51–56.
- Setyanti, D. S. R., Utami, F. S., T, M. N. S. S. S., Khofiyah, N., & ... (2020). *Penggunaan Aromaterapi Lemon dalam Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/5316>
- Via, D. O., Maternity, D., Yantina, Y., & Yuliasari, D. (2021). Aromaterapi Citrus Aurantium Mempengaruhi Kecemasan Persalinan Kala 1 Fase Aktif. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), 371–375. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i3.1723>
- Widiarta, Y. (2021). *Aplikasi Aromaterapi Lemon Pada Ibu Hamil Trimester I*

Dengan Emesis Gravidarum. 4–11.

http://eprintslib.ummgl.ac.id/2935/1/18.0601.0038_BAB I_BAB II_BAB III_BAB V_DAFTAR PUSTAKA - Yuditya Widiarta.pdf