

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI PUSKESMAS SUKABUMI

Puspasari R¹, Astiti G²
rizkipuspasari@gmail.com
Politeknik Kesehatan Yapkesbi^{1,2}

ABSTRAK

Latar Belakang : Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena adanya peningkatan hormone estrogen dan dikeluarkannya *Human Chorinic Gonadotropin* (HCG), hormone-hormon inilah yang menyebabkan emesis gravidarum. *Emesis Gravidarum* merupakan keluhan umum yang disampaikan pada kehamilan muda atau trimester pertama. Salah satu penatalaksanaan untuk mengurangi *Emesis Gravidarum* terapi non-farmakologis adalah pemberian aromaterapi lemon.

Tujuan : Mengetahui Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Sukabumi Tahun 2024.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan rerata *Emesis Gravidarum* sebelum Pemberian Aromaterapi Lemon sebesar 9,50 (sedang) dan sesudah diberikan terapi aromaterapi lemon 5,47 (ringan). Hasil uji t berpasangan P -Value 0,000.

Kesimpulan : Terdapat Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Sukabumi Tahun 2024.

Saran : Diharapkan untuk ibu hamil agar dapat menggunakan aromaterapi lemon dalam mengatasi mual muntah dalam kehamilan.

Kata kunci : Kehamilan, Emesis Gravidarum, Aromaterapi.

Daftar Pustaka : 28

WebSite : 14

1. PENDAHULUAN

Pada trimester pertama kehamilan, ibu hamil sering mengalami mual dan muntah yang dikenal dengan *Emesis Gravidarum*. Kejadian ini adalah fenomena umum yang sering ditemukan pada kehamilan, terutama pada trimester pertama. Mual umumnya muncul pada pagi hari, tetapi bisa juga terjadi kapan saja, termasuk pada malam hari. Berdasarkan penelitian terkini, diperkirakan antara 50-90% kehamilan mengalami gejala ini. Gejala ini biasanya dimulai pada usia kehamilan 9-10 minggu, mencapai puncaknya pada minggu ke-11 hingga ke-13, dan sering menghilang pada usia kehamilan 12-14 minggu. Namun, pada sekitar 1-10% kehamilan, gejala ini bisa berlanjut lebih lama hingga minggu ke-20 atau lebih (Shainker, 2023; Aminu, 2020).

Angka kejadian *Hyperemesis Gravidarum* di Jawa Barat 2021 sebesar 13% dari seluruh jumlah ibu hamil (Kemenkes RI, 2021). Data di Puskesmas Sukabumi ibu hamil dengan *Emesis Gravidarum* pada tahun 2024 berjumlah 65 orang dan rata-rata ibu yang hamil di trimester 1 mengalami mual dan muntah. (Puskesmas Sukabumi, 2024).

Penyebab *Emesis Gravidarum* melibatkan peningkatan hormon kehamilan seperti *estrogen*, *progesteron*, dan *human chorionic gonadotropin* (HCG) dari plasenta. Mual dan muntah pada kehamilan merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor hormonal, metabolik, genetik, psikologis, serta faktor sosial dan pendidikan. Faktor risiko lain yang berperan antara lain usia ibu, paritas, jarak kehamilan, status anemia, status gizi, pekerjaan, dan tingkat Pendidikan (Widya Nurfadillah, 2023).

Aromaterapi yang digunakan untuk mengurangi *Emesis Gravidarum* saat kehamilan salah satunya adalah aromaterapi lemon. Lemon minyak esensial adalah salah satu yang paling banyak digunakan dalam kehamilan dan dianggap obat yang aman pada kehamilan untuk menurunkan *Emesis Gravidarum*. Limonene adalah kandungan utama yang terdapat dari minyak esensial lemon yang memiliki manfaat sebagai *mentally*, *stimulating*, *antirheumatic*, *antispasmodic*, *hypotensive*, *antistress* dan *sedative*. Bau yang menimbulkan rasa nyaman dan rileks akan merangsang daerah di otak yang disebut *nucleus rafe* untuk memproduksi *serotonin*, *ensepalin*, dan *endorphin* sehingga mual muntah berkurang (Sari S, 2019).

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Studi eksperimental, sering pula disebut studi intervensional adalah salah satu rancangan penelitian yang dipergunakan untuk mencari hubungan sebab akibat (*cause-effect relationship*) (Sastroasmoro, 2014). Variabel penelitian dalam penelitian ini yaitu variabel independen (bebas) dan variabel terikat (Dependen). Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh Ibu hamil trimester I yang *Mengalami Emesis Gravidarum* di Puskesmas Cisolok pada bulan Januari-Juni 2025 berjumlah 65 orang. Sampel yang akan digunakan adalah seluruh ibu hamil trimester I di Puskesmas Cisolok, Kecamatan Cisolok, Kabupaten Sukabumi, Jawa Barat pada bulan Juli 2025, dengan estimasi penelitian selama 2 minggu dan melibatkan sebanyak 30 responden.

Instrumen yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan Lembar *Kuesioner* yang bertujuan untuk mengetahui tentang pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di puskesmas sukabumi. Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat.

3. HASIL PENELITIAN

a. Analisis Univariat

1) Gambaran *Emesis Gravidarum* sebelum Pemberian Aromaterapi Lemon Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Sukabumi Tahun 2024.

Tabel 1 *Emesis Gravidarum* sebelum Pemberian Aromaterapi Lemon Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Sukabumi Tahun 2024.

Variabel	n	Mean	Min	Max	SD
<i>Emesis Gravidarum</i> sebelum pemberian aromaterap lemon	30	9,50	7	13	1,737

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa nilai rerata *Emesis Gravidarum* sebelum Pemberian Aromaterapi Lemon Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Sukabumi Tahun 2024 adalah 9,5.

2) Gambaran *Emesis Gravidarum* sesudah Pemberian Aromaterapi Lemon Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Sukabumi Tahun 2024.

Tabel 2 *Emesis Gravidarum* sesudah Pemberian Aromaterapi Lemon Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Sukabumi Tahun 2024.

Variabel	n	Mean	Min	Max	SD
<i>Emesis Gravidarum</i> sesudah pemberian aromaterapi lemoni	30	5,47	3	8	1,525

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa nilai rerata *Emesis Gravidarum* sesudah Pemberian Aromaterapi Lemon Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Sukabumi Tahun 2024 adalah 5,47.

b. Analisis Bivariat

Tabel 3 Perbedaan *Emesis Gravidarum* sebelum dan sesudah Pemberian Aromaterapi Lemon Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Sukabumi Tahun 2024.

	n	Rerata	Selisih	Min - Max	SD	<i>p value</i>
<i>Emesis Gravidarum</i> sebelum Pemberian Aromaterapi Lemon	30	9,50	4,03	7 - 13	1,737	0.000
<i>Emesis Gravidarum</i> sesudah Pemberian Aromaterapi Lemon	30	5,46		3 - 8	1,525	

Berdasarkan tabel 3 didapat bahwa skor *Emesis Gravidarum* sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lemon diperoleh bahwa nilai rata-rata (*mean*) sebesar 9,50 dengan standar deviasi 1,737. Kemudian setelah diberikan intervensi pemberian aromaterapi lemon selama 1 hari didapatkan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 5,47 dengan standar deviasi 1,525. Sedangkan perbedaan rerata atau selisih sebelum dan sesudah didapatkan nilai 4,03. Hasil uji normalitas data berdistribusi normal maka

digunakan uji t berpasangan di peroleh nilai *p-value* 0.000 (< 0.05), yang artinya terdapat Perbedaan *Emesis Gravidarum* sebelum dan sesudah Pemberian Aromaterapi Lemon Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Sukabumi Tahun 2024.

4. PEMBAHASAN

a. Gambaran *Emesis Gravidarum* sebelum Pemberian Aromaterapi Lemon Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Sukabumi Tahun 2024.

Berdasarkan tabel 3.1 Gambaran *Emesis Gravidarum* sebelum Pemberian Aromaterapi Lemon Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Sukabumi Tahun 2025 rata-rata skor *Emesis Gravidarum* adalah 9,50 yaitu kategori *Emesis Gravidarum* sedang, dimana hasil penelitian ibu hamil trimester I di Puskesmas Sukabumi hampir seluruhnya (93,33%) mengalami *Emesis Gravidarum* sedang dan Sebagian kecil (6,67%) mengalami *Emesis Gravidarum* berat. Hasil penelitian Ibu hamil yang mengalami *Emesis Gravidarum* adalah kehamilan pertama, sesuai dengan teori kejadian mual dan muntah cukup besar yaitu 60% - 80% pada primigravida dan 40% - 60% pada multigravida serta satu diantara 1000 kehamilan mengalami gejala lebih berat (Irmayasari, 2009).

Mual (*nausea*) dan muntah (*morning sickness*) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester I. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala ini kurang lebih terjadi setelah 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu (Saifuddin, 2016).

Penyebab *Emesis Gravidarum* karena Peningkatan hormon estrogen, progesterone, dan dikeluarkannya human chorionic gonadotropine plasenta. (Manuaba, 2016). Mual dan muntah merupakan interaksi yang kompleks dari pengaruh endokrin, pencernaan, faktor vestibular, penciuman, genetik, psikologi (Irianti, 2014). Faktor lain yang menjadi pendorong terjadinya *Emesis Gravidarum* yaitu pengetahuan, pengalaman, psikologis, pendidikan dan sikap, yang kurang baik dalam mengonsumsi makanan-makanan yang harus dihindari dan penanganannya agar tidak terjadi *Emesis Gravidarum* yang semakin parah (Tiran, 2014).

Sejalan dengan penelitian sebelumnya Supriyanto (2017), Sebagian besar ibu hamil mengalami mual dan muntah dalam kehamilan terutama pada trimester pertama. hasil laporan menunjukkan bahwa hampir 50-90% dari wanita hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama. Sejalan dengan penelitian sebelumnya (Supriyanto, 2017), sebagian besar ibu hamil mengalami mual dan muntah dalam kehamilan terutama pada trimester pertama. hasil laporan menunjukkan bahwa hampir 50-90% dari wanita hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama.

Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk perilakunya terhadap pola hidup, terutama memotivasi untuk sikap berperan serta dalam perubahan kesehatan. Semakin tinggi pendidikan maka semakin mudah menerima informasi, sehingga banyak pola pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya semakin rendah pendidikan seseorang maka akan menghambat perkembangan sikap terhadap nilai-nilai yang diperkenalkan (Putri, 2017).

Menurut asumsi peneliti Pada hasil penelitian ini faktor lain pendorong terjadinya *Emesis Gravidarum* adalah paritas, dimana 40 % responden adalah kehamilan pertama. Pada sebagian besar primigravida belum mampu beradaptasi dengan hormon estrogen dan chorionik gonadotropin sehingga lebih *Emesis Gravidarum*. Faktor penyebab lainnya adalah pendidikan, dimana sebagian besar

responden 53,3% pendidikannya SMP. Tingkat pendidikan adalah salah satu aspek social yang dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu. Pendidikan kesehatan merupakan proses menjembatani kesenjangan antara informasi kesehatan dan praktik kesehatan yang dapat memotivasi seseorang untuk dapat berbuat sesuatu sehingga dapat menjaga dirinya kembali menjadi lebih sehat dengan menghindari kebiasaan yang dapat merugikan kesehatan.

Faktor pendorong lainnya yaitu pekerjaan, Sebagian besar responden bekerja dimana perjalanan ketempat kerja yang mungkin terburu-buru di pagi hari tanpa waktu yang cukup untuk sarapan dapat menyebabkan mual dan muntah. Tergantung pada sifat pekerjaan wanita, aroma, zat kimia, atau lingkungan dapat menambah rasa mual wanita dan menyebabkan mereka muntah (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019).

Menurut asumsi peneliti ibu hamil trimester pertama mengalami *Emesis Gravidarum* di Puskesmas Sukabumi selain karena faktor fisiologis tetapi dikarenakan faktor pekerjaan dan pendidikan dimana ibu yang bekerja rata-rata kurang tepat dalam pola makan dikarenakan kesibukan dalam bekerja dan sebagian besar pendidikannya SMP dimana responden kurang mendapatkan informasi terkait kebiasaan baik diawal kehamilan.

b. Gambaran *Emesis Gravidarum* sesudah Pemberian Aromaterapi Lemon Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Sukabumi Tahun 2024.

Berdasarkan tabel 3.2 gambaran *Emesis Gravidarum* sesudah Pemberian Aromaterapi Lemon Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Cisolok Kabupaten Sukabumi Tahun 2025 rata-rata skor *Emesis Gravidarum* adalah 5,86 yaitu kategori ringan dimana hasil penelitian hampir setengahnya (26,67%) mengalami *Emesis Gravidarum* sedang dan sebagian besar (73,33%) mengalami *Emesis Gravidarum* ringan.

Aromaterapi yang digunakan untuk mengurangi *Emesis Gravidarum* saat kehamilan salah satunya adalah aromaterapi lemon. Limonene adalah kandungan utama yang terdapat dari minyak esensial lemon yang memiliki manfaat sebagai *mentally, stimulating, antirheumatic, antispasmodic, hypotensive, antistres* dan *sedative* (Sari, 2019). Empat puluh persen (40%) wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan *Emesis Gravidarum* dan 26,5% telah melaporkannya sebagai cara yang efektif untuk mengendalikan gejala mual muntah (Kia et al., 2014). Aromaterapi lemon adalah jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan (Medforth et al., 2013). Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak esensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik. Setiap minyak esensial memiliki efek farmakologis yang unik, seperti antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, penenang, dan merangsang adrenal. Ketika minyak esensial dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi 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 (Santi, 2013).

Minyak esensial lemon merupakan minyak herbal yang paling banyak digunakan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan (Vitrianiingsih & Khadijah, 2019). Penelitian yang dilakukan Kia et al (2014) didapatkan skor rata-rata *Emesis Gravidarum*. Hasil dari Penelitian yang dilakukan Sari (2018), sebelum

diberi intervensi rata-rata responden mengalami frekuensi mual muntah sebanyak 10 kali dalam sehari, setelah diberikan intervensi aromaterapi lemon rata-rata frekuensi mual muntah menurun menjadi 4 kali dalam sehari. Penelitian (Maternity, 2017), juga menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan penurunan frekuensi *Emesis Gravidarum* setelah diberikan aromaterapi lemon.

Hal ini didukung oleh penelitian (Zuraida, 2018) teori yang menyatakan adanya penurunan rata-rata intensitas mual muntah responden sebelum intervensi 11.42 dan setelah intervensi menurun menjadi 8.14 sehingga tidak terjadi mual. Terdapat perbedaan rata-rata intensitas mual muntah responden antara sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender dengan beda rata-rata 3.28 dan nilai p -value=0,001, artinya terdapat perbedaan rata-rata intensitas mual muntah ibu hamil trimester I yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender dimana terjadi penurunan setelah intervensi. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Pratiwi, 2018) nilai rata-rata dari mual muntah sebelum dilakukannya intervensi, sebesar 8.5. sementara itu, setelah dilakukannya intervensi terjadi penurunan menjadi sebesar 1.4. Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Amiliano (2018), sebelum dilakukan intervensi terhadap kelompok eksperimen didapatkan nilai rata-rata 13.18 sedangkan setelah diberikan intervensi maka didapatkan nilai rata-rata 7.65.

Aromaterapi lemon terbukti memiliki efek menguntungkan pada *Emesis Gravidarum*. Menurut penelitian (Kia, 2013) skor rata-rata *Emesis Gravidarum* menurun selama empat hari menggunakan aromaterapi lemon inhalasi. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Erick, 2012), dengan melakukan pengamatan penggunaan perawatan nonfarmakologis pada wanita untuk menghilangkan *Emesis Gravidarum*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 40% wanita menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual muntah, dan lebih dari setengah dari mereka yang pernah menggunakannya mengatakan cara tersebut efektif.

Hasil analisis peneliti bahwa penurunan bagi mual muntah pada ibu hamil salah satunya dengan penggunaan aromaterapi lemon, hasil penelitian bahwa adanya perbedaan mual muntah dari sedang ke ringan. Dengan adanya kasus ini, Aromaterapi lemon menjadi salah satu untuk menurunkan mual muntah dan hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa adanya penurunan frekuensi mual muntah setelah diberi aromaterapi lemon.

5. SIMPULAN

Hasil pembahasan yang didapatkan maka dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

- a. Rerata *Emesis Gravidarum* sebelum Pemberian Aromaterapi Lemon Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Sukabumi Tahun 2024 rata-rata skor *Emesis Gravidarum* sebesar 9,50.
- b. Rerata *Emesis Gravidarum* sesudah Pemberian Aromaterapi Lemon Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Sukabumi Tahun 2024 rata-rata skor *Emesis Gravidarum* sebesar 5,47.
- c. Terdapat Perbedaan *Emesis Gravidarum* sebelum dan sesudah Pemberian Aromaterapi Lemon Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Sukabumi Tahun 2024.

6. SARAN

a. Bagi Puskesmas Sukabumi

Hasil penelitian ini diharapkan bisa ditambahkan bahan masukan salah satu terapi non farmakologi dengan memberikan aromaterapi lemon 2 kali sehari dengan dosis 5 tetes dengan 150 ml air matang menggunakan humidifier dalam upaya mengatasi *Emesis Gravidarum* bagi puskesmas dan praktik klinik bidan.

b. Bagi Responden

Bagi responden yang mengalami mual muntah yang berat segera melakukan aromaterapi lemon agar merasa tenang dan Penelitian ini membuktikan bahwa aromaterapi lemon dapat mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

c. Bagi Bidan

Bidan desa disarankan dapat memberikan intervensi non farmakologi aromaterapi lemon dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan emesis gravidarum serta meningkatkan promosi Kesehatan dalam mencegah dampak *Emesis Gravidarum*.

d. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan mengeksplorasi metoda maupun intervensi dengan adanya kelompok kontrol serta waktu pemberian terapi lemon lebih dari 1 hari.

e. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan dalam pencegahan kejadian *stunting* pada balita dengan upaya pemberian pola makan yang baik dan benar.

f. Bagi Intansi Penelitian

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai media untuk mendapatkan informasi dan pertimbangan tentang hubungan pemberian pola makan dengan kejadian *stunting*, sehingga dapat terus memberikan motivasi dan edukasi kepada ibu yang memiliki balita tentang pemberian pola makan yang tepat pada balita.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta A. Aromaterapi cara sehat dengan wewangian alami. Bogor: Penebar Swadaya; 2000.
- Ayuningtyas I, Fitri. Kebidanan komplementer terapi komplementer dalam kebidanan. Jakarta: Pustaka Baru Press; 2019.
- Buckle J, Ryan K, Chin B. Clinical Aromatherapy for pregnancy, Labor And Postpartum. International Journal Of Childbirth Education; 2014: 4 (29).*
- Budiana N S. Buah Ajaib Tumpas Penyakit. (P. Kusumaningtyas, Ed) (1st ed.). Jakarta: Penebar Swadaya; 2013.
- Choirrotunnissa A. Pengaruh aromaterapi lemon terhadap frekuensi penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di puskesmas balerejo kabupaten madiun. Madiun: Program Studi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia; 2021.
- Ebrahimi N, Maltepe C, Bournissen F G, Koren. Nausea and Vomiting of Pregnancy: Using the 24-hour Pregnancy-Unique Quantification of Emesis (PUQE-24) Scale. JOGC; 2009. [https://doi.org/10.1016/S1701-2163\(16\)34298-0](https://doi.org/10.1016/S1701-2163(16)34298-0)*
- Fatimah, Nuryaningsih. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta; 2017.
- Frost E, Ostrovsky D A. Aromatherapy May Reduce Menstrual Pain in Women With Primary Dysmenorrhea. Explore. 2019. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2019.02.007>*
- Huliana M. Panduan menjalani kehamilan sehat. Semarang: Puspa Swara; 2011
- Kementerian Republik Indonesia. Morning Sickness. Direktorat Pelayanan Kesehatan: Kemenkes RI; 2022. Available From: URL: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1448/morning-sickness
- Khadijah S, Vitrianingsih. 2019. Efektifitas aromaterapi lemon untuk menangani emesis gravidarum. Jurnal Keperawatan. 2019. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v11i4.598>*
- Kia P Y, Safajou F, Shahnazi M, Nazemiyeh H. The effect of lemon inhalation aromatherapy on nausea and vomiting of pregnancy a double- blinded, Randomized, Controlled Clinical Trial. Iranian Red Crescent Medical Journal; 2014. <https://doi.org/10.5812/ircmj.14360>*
- Koensoemardiyah. Aromaterapi untuk kesehatan, kebugaran, dan kecantikan. ed I.FI. Yogyakarta: Andi; 2009.
- Lestari D. Efektivitas Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. Jurnal Ilmu Kebidanan. 2022. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v11i1.2130>*
- Manuaba, IBG. Ilmu Kebidanan Buku Ajar Obstetri dan Ginekologi. Bali: Graha Cipta; 2016.
- Manuaba, IBG. Ilmu Kebidanan, penyakit Kandungan Edisi ketiga. Jakarta: Media Aesculapius; 2010.
- Maternity D, Ariska P, Sari D Y . Inhalasi lemon mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester satu; 2019.
- Nadesul H, Kusuma R. Rahasia Sehat Modern (pertama). Jakarta: PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia; 2015.
- Notoadmojo. Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta; 2018
- Novita, Selvia. Pengaruh Aromaterapi lemon terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I; 2018.
- Priyanti, Sari. "Cara Mengatasi Morning Sickness Pada Ibu Hamil Trimester I Di BPS Ny. Wahyu Surowati Desa Warungdowo Pohjentrek Pasuruan." HOSPITAL*

- Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2021.
- Rahmawati T. Dasar-dasar kebidanan. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher; 2012.
- Rasida Ning, Atiqah. Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum. Jakarta : One Peach Media; 2020.
- Retni A, Handayani F, Mohamad I S W. Literature Review: Pemberian Aromaterapi Essential Oil Lavender Terhadap Emesis Gravidarum Pada Kehamilan Trimester Pertama. *Journal of Borneo Holistic Health*; 2020. <https://doi.org/10.35334/borticalth.v3i2.1687>
- Riskesdas Republik Indonesia. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI. 2018: 53 (9) ; h. 1689-1699.
- Rofi'ah S, Widatiningsih S, Arfiana. Studi fenomenologi kejadian hiperemesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1. *J Ris Kesehat*. 2019;8(1): h. 41-52
- Sarwono P. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2014.
- Selvia Z P. Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Bebesan; 2024. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i9.16383>
- Sopiyudin Dahlan. Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan Edisi 6. Jakarta: Salmba Medika; 2014.
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta; 2018.
- Sujik Nuryanti. Efektifitas aromaterapi inhalasi peppermint dan ingesti lemon terhadap penurunan mual pada ibu hamil trimester; 2015.
- Tamar, Miskiyah. Efek inhalasi aromaterapi lemon,jahe dan kombinasi terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Program Megister Keperawatan FIK Stikes Muhammadiyah Palembang. 2019; 1: h. 1-9.
- Tan PC, Vani S, Lim BK, Omar SZ. Anxiety and depression in hyperemesis gravidarum: prevalence, risk factors and correlation with clinical severity. *Eur J Obstet Gynecol*. 2020. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2009.12.031>.
- Tiran, Denise. Seri asuhan kebidanan mual muntah kehamilan. Jakarta: EGC ; 2014.
- Umboh, Hertje Salome, Telly Mamuaya, Freike S N Lumy. Faktor-Faktor yang berhubungan dengan kejadian Hiperemesis Gravidarum di Puskesmas Tompaso Kabupaten Minahasa. *Jurnal Ilmiah Bidan*. 2014. <https://doi.org/10.47718/jib.v2i2.310>
- Vikanes AV, Stoer N C, Magnus, Grjibovski A M. Hyperemesis gravidarum and pregnancy outcomes in the Norwegian mother and child cohort - a cohort study. *BMC Pregnancy and Childbirth*. 2013. <https://doi.org/10.1186/1471-2393-13-169>
- Vitrianingsih, Khadijah. Efektivitas Aromaterapi lemon untuk menangani emesis gravidarum . *jurnal keperawatanvo*. 2019. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v1i14.598>
- Walyani E S. Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press. Wardani, P. K., Mukhlis, H., & Pratami, R. (2019). Pengaruh Esensial Lemon Terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Trimester I di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Wellness And Healthy Magazine*. 2015.
- Widyaningrum Herlina, Tim Solusi Alternatif. Kitab Tanaman Obat Nusantara. Distributor Tunggal PT Buku Seru. Jakarta; 2019.
- Zuraida, Sari E. DPerbedaan Efektivitas Pemberian Essential Oil Peppermint dan Aroma Terapi Lavender terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017. *Menara Ilmu LPPM UMSB* 2018.