

PENGARUH INHALASI LEMON TERHADAP MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA

¹Azuri Judia Herty, ²Oktasha Tri Setiowati, ³Asiah, ⁴Syarifah Haryanti

¹azurijudiaa1110@gmail.com, ²oktasha26@gmail.com, ³asiahas625@gmail.com,

⁴syarifahharyanti458@gmail.com

^{1,2,3,4}Midwifery Study Program, Faculty of Medicine, Batam University

Jl. Abulyatama No 5 Batam 29464

ABSTRACT

Nausea and vomiting during pregnancy is generally referred to as morning sickness, is experienced by about 70% to 80% of pregnant women and is a phenomenon that often occurs between five and 12 weeks of gestation. During pregnancy there are various kinds of problems or complications that often occur, such as feelings of nausea and vomiting that are very often experienced by pregnant women which is one of the first symptoms during pregnancy. Situations and conditions like this can slow the circulation of blood and can result in a lack of oxygen and food supply to the tissues so that it can endanger the health of the mother and the fetus. Efforts to treat hyperemesis gravidarum are grouped into 2 namely pharmacological and non-pharmacological therapies. One of the non-pharmacological therapies used is aromatherapy with lemon-based ingredients. Lemon is one of the fruits that is considered a drug that is quite safe when used in pregnancy. The administration of lemon aromatherapy inhalation is efficient and effective in reducing the frequency of nausea and vomiting for pregnant women. Inhalation of lemon aromatherapy is a part that can be determined as a complementary therapy to reduce the frequency of nausea and vomiting in the care of pregnant women. Lemon can reduce complaints in hyperemesis gravidarum, the aroma produced will stimulate the work of brain neurochemical cells and can stabilize the nervous system.

Keywords : *Nausea, pregnancy, lemon scent*

PENDAHULUAN

Kehamilan ialah suatu perubahan dalam hal melanjutkannya sebuah keturunan yang terjadinya dengan cara yang alamiah, menghasilkannya sebuah janin yang bertumbuh pada rahimnya seorang ibu, serta bisa dijelaskannya tingkatan pertumbuhannya serta juga besar dari janinnya yang disesuaikan pada umur pada kehamilannya seorang ibu, disaat melakukannya pemeriksaan pada kehamilannya (Antenatal Care).(Sari, 2016)

Kehamilan ialah sebuah tahapan yang bakal membuat sebuah perubahan terhadap mental, fisik, serta sosial yang dipengaruhi oleh berbagai macam faktor psikologis,

fisik, sosial budaya, lingkungan, serta juga perekonomian. Di era kehamilannya seorang ibu bisa bermacam-macam permasalahan yang akan kejadian, layaknya muntah serta juga mual (Hiperemesis Gravidarum) yang kerap kali dialaminya oleh seorang ibu yang sedang mengandung yang ialah salah satu dari pada gejala pertama dari suatu kehamilan (Sari, 2016)

Biasanya kehamilan berkembangnya dengan cara yang normal serta juga menghasilkannya suatu kelahiran bayi yang sehat jika cukup bulan kelahirannya dengan dilaluinya jalan kelahiran, akan tetapi terkadang tidaklah sesuai pada apa yang sudah diharapkannya

sebelumnya. Sulit ataupun susah diketahuinya sebelumnya bahwasanya hamil itu akan membuat terjadinya suatu permasalahan. Asuhan ataupun pelayanan antenatal ialah suatu cara yang paling terpenting guna mendukung serta memonitor kesehatannya ibu-ibu yang sedang mengandung normal serta mendeteksikannya ibu-ibu dengan hamil yang secara normal (Rofi'ah dkk., 2019)

Konsepsi memunculkannya sebuah perubahan kepada seluruh sistem yang ada di tubuhnya ibu hamil termasuknya pada sistem endokrin serta gastrointestinal hingga memunculkannya bermacam-macam keluhan maupun ketidaknyamanannya fisiologis layaknya muntah ataupun rasa mual (Cholifah & Nuriyanah, n.d.2016)

Besarnya angka pada kekurangannya gizi terhadap ibu yang sedang mengandung cukuplah memberikannya sebuah pengkontribusiannya pada besarnya angka Berat Badan lahir Rendah (BBLR). Salah satu dari pada aspek yang bisa memberikannya pengaruh pada status gizi kepada ibu yang sedang hamil ialah keluhannya terhadap mual serta juga muntah terutamanya kepada masa dari awal-awalnya kehamilan. Muntah serta mual ialah suatu gejala yang pertama, paling biasa, serta bisa membuat terjadinya beban terhadap psikologisnya ibu yang sedang mengandung yang memiliki keterkaitan pada kehamilan dirinya. Muntah ataupun mual pada masa kehamilan itu disebabkan karena meningkatnya hormon estrogen serta juga *Human Chorionik Gonadotropin* (HCG) yang kalau tidak cepat ditanganinya bakal

berlanjutkannya kepada hyperemesis gravidarum (Rofi'ah et al., 2019)

Mual serta juga muntah di masa-masa kandungan atau biasanya itu disebutkannya dengan *Nausea Vomiting in Pregnancy* (NVP) ialah satu diantaranya keluhan yang sangat biasa dari seorang perempuan dimasa mengandung atau hamil yang persentase rata-rata yang sudah mengalaminya dari berbagai tingkatan mencapai 50 sampai dengan 80%. Mual serta muntah terhadap kehamilan, disebutkannya dengan hiperemesis gravidarum (HG), terjadinya pada 0,5 sampai dengan 3% dari pada kehamilan serta direpresentasikan menjadi muntah yang keras terkaitnya dengan turunnya berat tubuh yang lebih dari pada 5% dari beratnya tubuh sebelum kehamilan, ketonuria, dehidrasi, serta hipokalemia. HG ditemukannya menjadi sebuah alasan yang sangat biasa bagi rawat inap disaat trimester awal pada sebuah kehamilan (Nuraisya, 2018)

Organisasi bernama *World Health Organisation* (WHO, 2010) memperkirakannya bahwasanya sedikitnya ada sekitaran 14% dari seluruh perempuan yang sedang hamil yang terkena atau mengeluh muntah serta mual, angka keluhan dari mual serta muntah yang ada di negara Indonesia diperolehnya dari 2,203 ibu hamil yang bisa diobservasikannya dengan cara yang lengkap ialah berjumlah 543 orang yang mengeluh emesis gravidarum (Yayat et al., 2018)

Penyebabnya terjadinya mual serta juga muntah selama masa mengandung umumnya disebabkan oleh adanya perubahan pada hormon pada sistem endokrin yang terjadinya pada masa kehamilan, terutamanya

disebabkannya pada meningkatnya fluktuasi dari kadar HCG. (Wiulin Setiowati dan Nor Aida Arianti, 2019)

Ibu yang mengandung anak sebagian besarnya itu masihlah mempergunakan terapi farmakologis. Namun jauh lebih baik lagi kalau ibu hamil bisa mengatasinya permasalahan emesis emesis gravidarum di awal-awal sebuah kehamilan dengan mempergunakan terapi pelengkap bernama non farmologi serta juga komplementer lebih dulu, dikarenakan terapi perlengkapan komplementernya sifatnya non-instruktif, sederhana, murah, tidak adanya efek samping yang dapat merugikan, serta efektif. Terapi komplementer ialah sebuah cara dalam penanggulangannya penyakit yang dilakukannya menjadi pendukung pada pengobatan medis yang konvensional ataupun sebagai pengobatannya pilihan lainnya yang ada diluar medis konvensional (Rofi'ah et al., 2019)

Komplikasi pada sebuah kehamilan atau kandungan berefek pada sangatlah besar pada kesehatannya ibu yang sedang hamil, bahkan kalau komplikasi kehamilan tidaklah dideteksikannya dengan cara yang dini maka daripada itu bisa mengakibatkannya gejala kematian pada janin serta ibu. Efek dari komplikasi yang umum ataupun biasa terjadi contohnya itu preeklampsia. Preeklampsia ini bisa menyebabkannya seorang bayi BBLR (Putri & Situmorang, 2020)

Aromaterapi yang ialah sebuah cabang dari pada ilmu herbal yang merupakan sebuah kumpulannya metodologi guna dipergunakan dengan cara yang terampil serta dikendalikannya dari sebuah minyak esensial guna

mempromosikannya kesehatan fisik, psikologis, serta juga emosi. Tiap-tiap dari minyak esensial mempunyai dampak atau efek farmakologis yang unik layaknya anti virus, anti bakteri, penenang, vasodilator, serta mempengaruhinya adrenal. Minyak esensial berbahan dasar lemon ialah salah satu dari pada minyak herbal yang sangatlah banyak dipergunakan pada kehamilan serta dirasa ataupun dianggapnya juga menjadi obat yang sangat aman teruntuk kepada kehamilan (Yayat et al., 2018)

Penatalaksanaan mual dan muntah terhadap hamil terdirinya dari non farmakologi serta juga farmakologi, serta pula komplementer. Terapi non farmakologi ini dilakukannya dengan melakukan pengaturannya diet, dukungan akupresur serta juga emosional. Terapi ini ialah ragam terapi yang bisa dipergunakannya menjadi intervensi guna mengatasinya mual yang diantaranya aroma terapi berbahan dasar lemon (Nurulicha & Aisyah, 2019)

Buah lemon ialah sebuah buah yang sangatlah baik dikonsumsikannya pada saat bakal mengawali sebuah detoksifikasi. Buah ini memiliki kandungan utama asam sitrat serta gula. Kandungannya diantaranya ialah limonene, flavonoid, asam folat, vitamin, tannin, serta juga mineral (Darni et al., 2020). Aroma terapi ini asalnya itu dari kata aroma yang artinya itu wangi ataupun harum, serta terapy yang bisa diartikannya menjadi cara untuk penyembuhan ataupun pengobatan. Hingga bahan ini bisa diartikannya menjadi sebuah cara untuk penyembuhan ataupun perawatan dengan mempergunakannya minyak esensial (Cholifah & Nuriyanah, n.d.). disaat minyak esensial

dihirupkan, molekul-molekul memasuki rongga hidung serta merangsangkan sistem limbik yang ada di otak manusia. Sistem tersebut ialah sebuah daerah yang mempengaruhi memori serta juga emosi dan dengan cara langsung memiliki keterkaitan pada adrenal kelenjar hipotalamus, hipofisis, berbagai macam bagiannya pada tubuh yang mengatur denyut yang ada pada jantung, stress, tekanan darah, memori, keseimbangannya hormon, serta juga pernafasan. Minyak esensial berbahan dasar lemon ialah salah satu dari pada yang sangat banyak dipergunakan oleh minyak herbal pada sebuah kehamilan serta dirasa menjadi obat yang sangatlah baik dan aman terhadap kehamilan. Menurut dari suatu studi, 40% perempuan sudah mempergunakan aroma dari buah lemon guna meredakannya mual ataupun muntah, serta 26,5% diantaranya sudah dilaporkannya sebagai cara yang sangat efisien guna mengurangnya gejala mual serta juga muntah terhadap ibu hamil yang usia kehamilannya trimester (Maheswara et al., 2020)

Menurut dari pada riset (Damarasri,2017), menyatakan bahwasanya minyak esensial dengan bahan dasar lemon ialah salah satu dari pada minyak herbal yang sangatlah banyak digunakannya terhadap suatu kehamilan serta dirasa ataupun dianggapnya sebagai sebuah obat yang baik serta aman terhadap suatu kehamilan. Menurut dari salah satu studi pada riset ini, berjumlah 40% perempuan sudah mempergunakan aroma lemon guna meredakannya muntah ataupun mual, serta berjumlah 25% diantaranya sudah mengakuinya aroma terapi lemon ialah sebuah cara yang sangat

efisien dalam mengontrolkannya gejala mual serta juga muntah (Maheswara et al., 2020)

TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui pengaruh inhalasi Lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester 1.

METODE PENELITIAN

Metode yang dipergunakan pada studi ini ialah meta data analisa dengan mempergunakan kajian atau tinjauan literatur dengan mencarikkannya jurnal ataupun artikel yang relavansi pada topik akupresur aroma terapi serta perikardium guna muntah pada seorang ibu yang sedang mengandung. Sumber tinjauannya mempergunakan media elektronik dari berbagai pangkalan data diantaranya Google Scholar serta Sience Direct yang dipublikasikannya dalam jangka waktu tahun 2010 – 2018. Jurnal yang ditemukannya serta memenuhinya kriteria sejumlah lima artikel yang terdirinya atas 3 artikel nasional serta 2 artikel internasional. Keyword yang dipergunakannya penulis ialah muntah/vomiting; ibu hamil/pregnancy; mual/nausea; aromaterapi/aromatherapy; akupresur/acupressure. Jurnal yang didapatkan, di riview guna memutuskan kriteria yang sinkron pada kriterianya inklusi, yang disusunkannya dengan cara sistematis, dibandingkannya dengan satu dengan yang lainnya serta dibahaskannya dengan berbagai macam kajian literatur lainnya yang memiliki keterkaitan.

HASIL PENELITIAN

Dari hasil kajian literatur Adan perbedaan diantara mual serta juga muntah terhadap ibu yang memiliki kandungan dengan

menggunakan aroma terapi lemon dan yang tidak menggunakan aroma terapi lemon. Adapun Hasil dari pada riset yang dilakukannya oleh seseorang bernama Sri Puguh yang dipublikasikannya pada Artikel Kesehatan Poltekkes Kemenkes Surakarta (Mandiri & Khadijah, 2018) yang berjudul “Pengaruh aromaterapi lemon dan relaksasi otot progresif terhadap intensitas mual muntah setelah kemoterapi pada pasien kanker payudara” diperolehnya hasilnya bahwasanya 92,86% dari para responden mengalaminya pengurangan terhadap rasa mual serta muntah sesudah diberikannya aromaterapi berbahan dasar lemon. Namun sejumlah 7,14% responden sesudah diberikannya aroma terapi lemon masihlah mengalaminya perasaan mual, akan tetapi frekuensi terhadap mual mengalami pengurangan. Perihal demikian memperlihatkan bahwasanya adanya efek dari pemberiannya aroma terapi berbahan dasar lemon pada frekuensi perasaan mual serta juga muntah.

Dari penelitian yang dilakukannya oleh Kia et al terjadinya pengurangan sebelumnya intervensi kepada golongan intervensinya ibu-ibu yang sedang mengandung yang mengalaminya mual serta muntah dengan rata-rata 7.44 ± 1.96 serta golongan kontrol dengan rata-rata 7.56 ± 2.27 dengan selisihnya itu 2.27 sampai dengan 0.39 (SD-1.26, 0.46). lalu di hari ke-4 sebelum intervensinya golongan ibu-ibu yang sedang mengandung mengalaminya mual serta muntah dengan rata-rata $5.72 (SD \pm 2.33)$ serta juga pada kelompok atau golongan kontrol dengan rata-rata 6.28 ± 2.47 dengan selisihnya itu rata-ratanya -1.00 (SD-

1.95, -0.05). (Ayudia & Ramadhani, 2020)

PEMBAHASAN

Kehamilan itu ialah suatu tahapan alami bagi seorang perempuan, akan tetapi dalam proses pemeriksaan kunjungan antenatal mungkin ibu yang sedang mengandung akan mengeluhkan bahwa ia mengalami ketidaknyamanannya pada saat proses kehamilan. Sebagian besar keluhan ini adalah normal. Maka dari itu pentingnya bidan guna membedakannya rasa tidak nyaman yang biasa terjadi pada sebuah kehamilan. Meskipun rasa tidak nyaman yang dirasakan ibu hamil tidaklah mengancam jiwanya, namun perihal demikian itu bisa mengganggu ibu. Salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil adalah mual serta juga muntah, ataupun umumnya disebutkannya dengan (morning sickness) dan mual muntah yang lebih beratnya disebut hiperemesis gravidarum. (Rofi'ah et al., 2019)

Adapun terapi yang dilakukannya guna mengatasinya mual serta juga muntah ini salah satunya itu ialah dengan memberikannya aroma terapi lemon. Aromaterapi berbahan dasar lemon ialah salah satu dari pada metodologi alternatif yang memberikannya perasaan rileks serta menenangkan dengan cara menstimulasikannya sistem limbik yang ada pada otaknya manusia. Aroma terapi dengan bahan dasar lemon juga memiliki peranan dalam menyegarkannya sebuah pikiran, menurunkannya emosional., serta menurunkannya perasaan depresi (Najmuddin 2017). Perasan minyak dari pada famili citrus mempunyai

keharuman yang segar serta juga memiliki khasiat antiseptik. Tonikum serta stimulan dengan pengaruh yang memiliki makna pada semua saluran dari pencernaan. Keharuman ataupun aroma yang sifatnya itu stimulan contohnya harumnya dari minyak citrus buah lemon yang bakal memberikannya pengaruh pada lokus seruleus yang lalu melepaskannya serotonin, noradrenalin, serta juga endorfin (Price 2018). Hingga rasa muntah serta juga mual bisa berkurang karena ada perasaan yang rileks serta emosional yang tergolong stabil. Bau bisa memberikannya efek buruk maupun baik kepada alam perasaan ataupun mood serta juga sensasi kesejahteraan, ataupun juga bau dari minyak esensial khusus sudah dibuktikannya dapat memberikan pengaruh pada kegunaan neurologis. (Tiran 2016). Disaat minyak esensial dihirupkan, molekul-molekul memasuki rongga hidung serta merangsangkan sistem limbik yang ada di otak manusia. Sistem tersebut ialah sebuah daerah yang mempengaruhi memori serta juga emosi dan dengan cara langsung memiliki keterkaitan pada adrenal kelenjar hipotalamus, hipofisis, berbagai macam bagiannya pada tubuh yang mengatur denyut yang ada pada jantung, stress, tekanan darah, memori, keseimbangannya hormon, serta juga pernafasan. Buah lemon itu sendiri juga ialah salah satu dari pada ragam jenis tumbuhan herbal yang memiliki banyaknya manfaat dibandingkannya pada tumbuhan herbal lain, terkhususnya itu untuk ibu-ibu yang sedang hamil yang juga sedang mengalaminya perasaan mual serta juga muntah (Jones, 2017). Manfaat dari aromaterapi lemon itu sendiri untuk ibu hamil yaitu selain meredakan

mual muntah bisa menenangkan rasa tidak nyaman selama kehamilan .

Dari Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sri Puguh yang dipublikasikannya pada Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Surakarta (2011:166) yang berjudul “Pengaruh aromaterapi lemon dan relaksasi otot progresif terhadap intensitas mual muntah setelah kemoterapi pada pasien kanker payudara” yang lalu diperolehnya hasil bahwasanya berjumlah 92,86% dari para responden mengalaminya pengurangan terhadap mual serta muntah sesudah diberikannya aromaterapi dengan bahan dasar lemon. Namun sejumlah 7,14% sisanya sesudah diberikannya aroma tersebut masihlah mengalaminya perasaan mual serta muntah, akan tetapi frekuensinya mual mulai mengalami penurunan. Perihal demikian memperlihatkan bahwasanya adanya akibat atau efek dari pemberiannya aromaterapi dengan bahan dasar lemon pada frekuensi perasaan mual serta juga muntah.

Dari hasilnya penelitian yang dilakukannya oleh seseorang bernama maesaroh 2019. Adanya sebuah perbedaan diantara mual serta juga muntah pada ibu hamil dengan menggunakan aroma terapi lemon dan yang tidak menggunakan aroma terapi lemon.

Hiperemesis gravidarum adalah salah satu komplikasi yang disebabkan oleh mual muntah yang berlebih penyebab terjadinya hiperemesis gravidarum yaitu karena kadar dari estrogennya mengalami peningkatan. Mual serta juga muntah yang terus-terusan ini bisa membuat terjadinya hiponatremi, dehidrasi, penurunannya kadar klorida pada urin, serta juga hipokloremia..

Hiperemesis gravidarum ini bisa membuat terjadinya efek samping terhadap janinnya layaknya premature, abortus, malformasi, dan juga BBLR. Ibu bisa mengontrol mual muntah ini dengan melakukan beberapa tindakan seperti perubahannya pada diet, pengobatannya komplementer layaknya jahe, akupresurem serta juga aroma terapi (Wiulin Setiowati dan Nor Aida Arianti, 2019). Aromaterapi adalah teknik inhalasi yang bertujuan untuk menurunkannya frekuensi dari pada mual serta juga muntah kepada ibu hamil yang usia kehamilannya itu trimester pertama. Telah lebih dari 40 % wanita dengan mual muntah menggunakan aroma terapi untuk meredakan kondisi tersebut. Sebanyak 26,5% telah membuktikan bahwa aroma terapi ini merupakan cara yang paling efisien guna mengontrol terjadinya perasaan mual serta juga muntah (Safajou, Shahnazi, & Nazemiyeh, 2014).

Mual muntah ini akan akan lebih tinggi jika dialami oleh ibu gravida pertama karena ibu dengan gravida awal jauh lebih sensitif dalam menciumkannya suatu makanan hingga dapat menyebabkannya perasaan mual serta pula muntah. aromaterapi lemon ini memiliki pengaruh yang sangat bermakna pada penurunannya frekuensi dari perasaan mual serta juga muntah terhadap ibu yang sedang mengandung. Inhalasinya aroma terapi dengan bahan dasar lemon ini bisa menurunkannya frekuensi dari rata-rata mual serta muntah kepada ibu hamil dengan sebanyak 4.86 kali. Riset yang dilakukannya oleh Kia et al di health-medical centers di kota Birjand, Iran pada tahun 2014 bahwasanya adanya efek yang signifikansi pada perasaan mual serta

juga muntah sesudah serta sebelum dilakukannya terapi. Dari riset yang dilakukannya oleh kia et al terjadinya pengurangan sebelum dilakukannya intervensi terhadap golongan intervensinya ibu yang sedang hamil yang mengalaminya perasaan mual serta muntah dengan rata-rata 7.44 ± 1.96 serta golongan kontrol rata-rata 7.56 ± 2.27 dengan selisihnya itu $2.27 - 0.39$ (SD-1.26, 0.46). Aromaterapi ialah salah satu dari suatu teknik penyembuhan atau pengobatan ataupun juga perawatan yang mempergunakan wangi-wangian dengan menggunakannya minyak esensial (Dewi, Putra & Witarsa, 2013). Pemanfaatan aroma terapi ini berasal dari bau tumbuhan dan bunga untuk mengubah perasaan (Carstens, 2013).

Aromaterapi dengan bahan dasar lemon ialah minyak esensial yang dihasilkannya oleh ekstraksinya kulit buah lemon yang kerap dipergunakannya pada bahan dari aromaterapi. Aroma terapi dari bahan dasar lemon ini ialah sebuah aroma terapi yang sangat aman bagi ibu yang sedang mengandung ataupun sedang bersalin (Medforth, Battersby, Evans, Marsh & Walker, 2013). Aromaterapi ini banyak sekali dipergunakannya oleh para perempuan dengan total jumlah 40%nya guna meredakannya perasaan akan mual serta juga muntah, lalu 26,5% diantaranya sudah dilaporkannya sebagai cara yang paling efisien serta juga efektif guna mengontrolkannya gejala mual serta juga muntah (Kia, Farhanez, & Mahnaz, 2014). Aroma terapi ini bisa mengatasinya permasalahan dari keluhannya psikis serta fisik yang berpengaruhnya pada indera penciuman dengan cara menghirup bau dari minyak esensial. Indera penciuman bekerja dengan cara

merangsangkan daya fikir serta daya ingat yang sifatnya emosional serta juga memberikannya pengaruh terhadap reaksi fisik berwujud perilaku. Aroma yang memiliki khas yang lembut ini dapat semangat serta perasaan tenang. (Poerwadi, 20017).

KESIMPULAN

Dari hasil kajian literatur di dapatkan bahwa ada pengaruh inhalasi lemon terhadap mual untah pada ibu hamil trimester 1

SARAN

Aroma terapi yang diberikan pada ibu hamil tri semester I dengan cara inhalasi dapat dijadikan suatu gambaran maupun informasi yang dapat dijadikan kepastakaan dalam pengembangan program pendidikan kebidanan serta dapat meningkatkan layanan asuhan kebidanan bagi ibu hamil terkait pencegahan mual serta muntah selama proses kehamilan. Bagi petugas kesehatan terkhusus bidan, dapat dijadikan terapi alternatif menggunakan aroma terapi berbahan dasar lemon untuk mengurangi ataupun menanggulangi mual dan muntah, serta dapat dikembangkan pula penelitian yang sepayung terkait terapi komplementer dalam menanggulangi mual dan muntah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayudia, F., & Ramadhani, I. P. (2020). PENGARUH AROMATERAPY LEMON TERHADAP FREKUENSI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA DI KOTA PADANG. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 11(2).
- Cholifah, S., & Nuriyanah, T. E. (n.d.). *Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I*. <https://doi.org/10.21070/mid.v4i1.1844>
- Darni, Z., Tyas, R., & Khaliza, N. (2020). *Penggunaan Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Post Operasi: Sebuah Studi Kasus Zahri*. 4(2), 138–149.
- Maheswara, A. N., Wahyuni, E. S., Istiqomah, & Kustiyati, S. (2020). Literature Review: Terapi Komplementer Akupresur Pada Titik Perikardium 6 Dalam Mengurangi Mual dan Muntah Pada Kehamilan. *Jurnal Ners Lentera*, 3(1).
- Mandiri, J. S., & Khadijah, S. (2018). Kata Kunci : Kehamilan , Resiko Tinggi , Pengetahuan , Buku KIA Penerbit : Poltekkes Kemenkes Padang , <http://jurnal.poltekkespadang.ac.id/ojs/index.php/jsm> Penerbit : Poltekkes Kemenkes Padang , <http://jurnal.poltekkespadang.ac.id/ojs/index.php/jsm>. *Poltekkespadang*, 13(1).
- Nuraisya, W. (2018). Deteksi Risiko Tinggi Kehamilan Pada Pelayanan ANC Terpadu di Puskesmas Bendo Kabupaten Kediri. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2).
- Nurulicha, & Aisyah, S. (2019). *the Influence of Lemon Inhalation on Reduction of*. 8(1), 157–165.
- Putri, Y., & Situmorang, R. B. (2020). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Bpm Indra Iswari, Sst, Skm, Mm Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 8(1).
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Sukini, T. (2019). Efektivitas

Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 9–16. <https://doi.org/10.31983/jkb.v9i1.3814>

Sari, A. W. (2016). Pentingnya Keterampilan Mendengar dalam Menciptakan Komunikasi yang Efektif. *EduTech: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(1), 1–10.

Wiulin Setiowati dan Nor Aida Arianti. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon (Citrus Lemon) Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Darul Azhar*, 7(1), 77–82.

Yayat, S., Nurlatifah, R., & Hastuti, D. (2018). *Pengaruh Aromatherapy Lemon terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I*. 1(1), 208–215.