

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI DESA SUNGAI PUTIH WILAYAH KERJA PUSKESMAS PANTAI CERMIN KABUPATEN KAMPAR

SRI WAHYUNI^{1*}, KOMARIA SUSANTI², LISVIAROSE³, HIRZA RAHMITA⁴

Institut Kesehatan Dan Teknologi Al Insyirah ^{1,2,3,4}

Email: bidansriwahyuni11@gmail.com ¹

Abstract: *Pregnant women in the first trimester are at risk of experiencing emesis gravidarum which can endanger the mother and fetus. Treatment can be done with non-pharmacological methods such as lemon aromatherapy. Data from the Pantai Cermin Health Center UPT, in Sungai Putih Village there are 41.7% of high-risk pregnant women, including those experiencing hyperemesis gravidarum. The study aims to determine the effect of giving lemon aromatherapy on emesis gravidarum in first trimester pregnant women in Sungai Putih Village, Pantai Cermin Health Center Working Area, Kampar Regency. This type of research is quantitative with a quasi-experimental approach with one group pre-test and post-test. The population is 62 pregnant women, a sample of 16 respondents. Sampling uses a purposive sampling technique. The research instrument is a questionnaire. Data are analyzed using a dependent T test. The results of the study, before giving lemon aromatherapy, the majority of respondents experienced moderate emesis gravidarum, as many as 81.3%. After giving lemon aromatherapy, the majority of respondents experienced mild emesis gravidarum, as many as 87.5%. There is an effect of lemon aromatherapy on emesis gravidarum in pregnant women in the first trimester ($p = 0.000$). It is recommended that community health centers use lemon aromatherapy as part of their maternal health services, particularly as a non-pharmacological intervention to manage emesis gravidarum in the first trimester*

Keywords: *Lemon Aromatherapy, Emesis Gravidarum, Pregnant Women*

Abstrak: Ibu hamil trimester pertama berisiko mengalami emesis gravidarum yang dapat membahayakan ibu dan janin. Penanganan dapat dilakukan dengan metode non-farmakologis seperti aromaterapi lemon. data UPT Puskesmas Pantai Cermin, di Desa Sungai Putih terdapat 41,7% ibu hamil berisiko tinggi, termasuk yang mengalami hiperemesis gravidarum. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Desa Sungai Putih Wilayah Kerja Puskesmas Pantai Cermin Kabupaten Kampar.. Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasy eksperimental dengan one group pre test dan post test. Populasi 62 orang ibu hamil, sampel 16 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian kuesioner. Data dianalisis menggunakan uji T dependen. Hasil penelitian, sebelum pemberian aromaterapi lemon mayoritas responden mengalami emesis gravidarum sedang sebanyak 81,3%. Setelah pemberian aromaterapi lemon mayoritas responden mengalami emesis gravidarum ringan sebanyak 87,5%. Ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I ($p = 0,000$). Disarankan kepada puskesmas untuk menggunakan aromaterapi lemon sebagai bagian dari pelayanan kesehatan ibu hamil khususnya intervensi non farmakologis dalam mengatasi emesis gravidarum pada trimester pertama kehamilan.

Kata kunci: Aromaterapi Lemon, Emesis Gravidarum, Ibu Hamil

A. Pendahuluan

Kehamilan merupakan salah satu fase penting dalam kehidupan seorang wanita yang membawa berbagai perubahan fisik, emosional, dan psikologis. Dalam trimester pertama

kehamilan, banyak ibu hamil mengalami keluhan mual muntah (emesis gravidarum), yang sering terjadi pada pagi hari dan disebut morning sickness. Sekitar 60–80% emesis gravidarum dialami pada primigravida, 40–60% pada multigravida (sudah pernah hamil lebih dari satu kali), dan sekitar 12% wanita hamil masih mengalaminya hingga usia kehamilan 9 bulan (Kasmiati, 2023). Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2020, setidaknya 15% dari seluruh wanita hamil mengalami emesis gravidarum. Angka kejadian emesis gravidarum bervariasi di berbagai negara, seperti 0,9% di Swedia, 0,5% di California, 1,9% di Turki dan Amerika Serikat, serta 1%–3% di Indonesia. Di Indonesia, sebanyak 50%–75% ibu hamil mengalami mual dan muntah pada trimester pertama, lebih sering terjadi pada primigravida (60%–80%) dibandingkan multigravida (40%–60%), dengan prevalensi yang berbeda di setiap daerah (Hendriani & Sugiharti, 2024).

Faktor penyebab emesis gravidarum meliputi perubahan hormon seperti peningkatan kadar Human Chorionic Gonadotropin (hCG) dan estrogen, sensitivitas penciuman, serta faktor psikologis. Dalam kasus berat, emesis gravidarum dapat menyebabkan dehidrasi, kekurangan gizi, penurunan berat badan, hingga gangguan elektrolit (Maheswara et al., 2020). Apabila keluhan ini tidak segera ditangani, dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum yang berpotensi membahayakan ibu dan janin. Oleh karena itu, ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum harus mendapatkan penanganan yang tepat untuk mencegah komplikasi (Doloksaribu, 2023). Penanganan dapat dilakukan secara farmakologis, seperti pemberian vitamin B6, maupun non-farmakologis, seperti penggunaan aromaterapi (Fitria et al., 2021).

Aromaterapi merupakan terapi non-farmakologis yang bersifat noninstruktif, murah, sederhana, efektif, dan tanpa efek samping merugikan. Salah satu jenis aromaterapi yang aman digunakan selama kehamilan adalah minyak esensial lemon (*Citrus lemon*) yang dihasilkan dari ekstraksi kulit lemon (Wati et al., 2020). Aromaterapi lemon tidak menimbulkan efek samping sehingga menjadi salah satu minyak herbal yang banyak dipilih (Fibriansari & Hayati, 2023). Minyak atsiri lemon mengandung myrcen, limonene, terpinene, nerol, geranyl acetate, linalyl acetate, apine (0,4–15%), apine (1–4%), dan limonene (66–80%) (Fairuza et al., 2024). Kandungan linalyl acetate, yang merupakan senyawa ester dari kombinasi asam organik dan alkohol, berkhasiat mengurangi mual muntah pada ibu hamil (Fitria et al., 2021). Penurunan durasi mual muntah disebabkan aroma segar lemon yang menenangkan, merangsang sistem limbik otak, dan mempengaruhi emosi, memori, detak jantung, tekanan darah, stres, keseimbangan hormon, serta pernapasan (Sari et al., 2024).

Penelitian Carolin et al. (2020) menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi Citrus lemon dengan 3 tetes minyak esensial lemon pada tisu yang dihirup selama 5 menit, dua kali sehari selama 7 hari, menurunkan rata-rata tingkat mual muntah dari 9,57 menjadi 6,40 ($p=0,000$). Hasil serupa dilaporkan oleh Siregar et al. (2023) yang memberikan inhalasi aromaterapi lemon 3 tetes konsentrasi 1% tanpa alkohol pada tisu yang dihirup $\pm 2-3$ cm dari hidung selama 1 menit, dua kali sehari atau saat mual muntah. Rata-rata skor mual muntah sebelum terapi adalah 5,29 dan menurun menjadi 2,23 setelah terapi ($p=0,000$), menunjukkan perbedaan signifikan.

Berdasarkan data UPT Puskesmas Pantai Cermin, Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar tahun 2024, jumlah ibu hamil sasaran adalah 965 orang di delapan desa. Desa Sungai Putih menempati peringkat pertama dengan 41,7% ibu hamil berisiko tinggi, salah satunya mengalami hiperemesis gravidarum, dan 16,7% mendapatkan rujukan ke rumah sakit. Survei awal 23 Desember 2024 menunjukkan bahwa dari 10 ibu hamil yang diperiksa, 7 mengalami mual muntah dan mendapatkan vitamin B6 dari bidan desa, namun masih mengalami muntah.

Mereka tidak menggunakan metode lain seperti aromaterapi untuk mengatasi keluhan tersebut. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Desa Sungai Putih Wilayah Kerja Puskesmas Pantai Cermin Kabupaten Kampar.

B. Metodologi Penelitian

Jenis penelitian ini adalah analitik yang bersifat kuantitatif. quasy eksperiment designs, dengan menggunakan one group pre test dan post test. Waktu penelitian ini telah dilaksanakan dari bulan Desember 2024-Agustus 2025. Tempat penelitian telah dilaksanakan di Desa Sungai Putih Wilayah Kerja Puskesmas Pantai Cermin Kabupaten Kampar. Populasi sebanyak 62 orang. Sampel penelitian ini adalah 16 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Data primer dalam penelitian ini diperoleh dari pengisian kuesioner oleh responden, Data sekunder diperoleh dari Desa Sungai Putih Wilayah Kerja Puskesmas Pantai Cermin. Pengolahan Data (Editing, Coding, Processing, Cleaning). Analisa Data menggunakan Uji T dependen.

C. Pembahasan dan Analisa

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik ibu hamil trimester I sebelum pemberian aromaterapi lemon di Desa Sungai Putih Wilayah Kerja Puskesmas Pantai Cermin Kabupaten Kampar

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
20-35 Tahun	15	93,8
> 35 Tahun	1	6,3
Total	16	100
Pendidikan		
SMP	4	25
SMA	12	75
Total	16	100
Pekerjaan		
Bekerja	0	0
IRT	16	100
Total	16	100
Kehamilan		
Primigravida	9	56,3
Multigravida	7	43,8
Total	16	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa mayoritas responden berumur 20-35 tahun sebanyak 93,8%, pendidikan SMA sebanyak 75%, Pekerjaan IRT sebanyak 100% dan mayoritas kehamilan adalah primigravida 56,3%.

Tabel 2. Distribusi frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I sebelum pemberian aromaterapi lemon di Desa Sungai Putih Wilayah Kerja Puskesmas Pantai Cermin Kabupaten Kampar

Emesis Gravidarum	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	3	18,8
Sedang	13	81,3
Total	16	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa sebelum pemberian aromaterapi lemon mayoritas responden mengalami emesis gravidarum sedang yaitu 81,3% minoritas emesis gravidarum ringan yaitu 25%.

Tabel 3. Distribusi frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I sesudah pemberian aromaterapi lemon di Desa Sungai Putih Wilayah Kerja Puskesmas Pantai Cermin Kabupaten

Kampar		
Emesis Gravidarum	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	14	87,5
Sedang	2	12,5
Total	16	100

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa setelah pemberian aromaterapi lemon mayoritas responden mengalami emesis gravidarum ringan sebanyak 87,5% minoritas emesis gravidarum sedang sebanyak 12,5%.

Analisa Bivariat

Tabel 3. Pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Desa Sungai Putih Wilayah Kerja Puskesmas Pantai Cermin Kabupaten

Kampar				
Emesis Gravidarum	Mean	Standar Deviasi (SD)	Standar Error (SE)	P (value)
Pretest	8,45	1,563	0,391	0,000
Posttest	4,81	1,559	0,390	
n= 16				

Berdasarkan tabel 3 setelah melakukan *uji T dependen* terhadap pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Desa Sungai Putih Wilayah Kerja Puskesmas Pantai Cermin Kabupaten Kampar, dari tabel hasil statistik diketahui bahwa nilai $p = 0,000$, dengan demikian nilai $p < \alpha 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil uji statistik juga menunjukkan bahwa rata-rata emesis gravidarum responden sebelum pemberian aromaterapi lemon adalah 8,45 kali dengan standar deviasi 1,562 kali, setelah pemberian aromaterapi lemon didapatkan rata-rata emesis gravidarum responden adalah 4,81 kali dengan standar deviasi 1,559 kali. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Desa Sungai Putih Wilayah Kerja Puskesmas Pantai Cermin Kabupaten Kampar.

Pembahasan

Karakteristik Ibu Hamil Trimester I di Desa Sungai Putih Wilayah Kerja Puskesmas Pantai Cermin Kabupaten Kampar

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berumur 20-35 tahun sebanyak (93,8%) pendidikan SMA sebanyak 75%, Pekerjaan IRT sebanyak 100% dan mayoritas kehamilan adalah primigravida sebanyak 56,3%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Siregar et al (2023) yang menunjukkan 48,38% ibu hamil berusia 20-35 tahun, sebesar 83,87% berpendidikan SMA, sebanyak 67,74% tidak bekerja (IRT) dan 67,74% adalah ibu primigravida. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sari et al (2024) bahwa sebanyak 77,8% responden berusia tidak berisiko (20-35 tahun), sebanyak 83,3% responden

berpendidikan SMA, sebanyak 72,2% responden tidak bekerja dan sebanyak 55,6% responden merupakan primigravida.

Berdasarkan faktor usia, Kehamilan yang ideal dalam reproduksi sehat untuk kehamilan adalah 20–35 tahun. Kehamilan di bawah usia 20 tahun berisiko karena organ reproduksi belum berkembang sempurna dan kematangan emosi masih rendah. Sementara itu, pada usia di atas 35 tahun, terjadi penurunan fungsi organ reproduksi sehingga meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, penyulit obstetris, serta morbiditas dan mortalitas perinatal (Husna et al, 2022). Akan tetapi menurut Simbolon et al (2022) tidak semua kejadian emesis gravidarum terjadi pada ibu berusia <20 tahun atau >35 tahun yang termasuk kelompok risiko tinggi, namun juga bisa terjadi pada usia aman, yakni 20–35 tahun. Pada trimester pertama kehamilan, terjadinya peningkatan hormon Human Chorionic Gonadotropin (HCG) secara cepat dapat memicu mual dan muntah, termasuk pada ibu hamil usia 20–35 tahun.

Berdasarkan faktor pendidikan, juga dapat memengaruhi persepsi dan manajemen emesis gravidarum. Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki pendidikan terakhir SMA. Ibu hamil dengan tingkat pendidikan menengah ke bawah cenderung memiliki pengetahuan terbatas terkait penanganan awal gejala kehamilan seperti mual dan muntah, serta cenderung kurang optimal dalam mengakses informasi atau layanan kesehatan. Kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan keterlambatan dalam menangani emesis gravidarum sehingga memperburuk keluhan (Nirwana et al, 2025). Selain itu, seluruh responden dalam penelitian ini merupakan ibu rumah tangga. Pekerjaan sebagai IRT dapat berdampak ganda. Di satu sisi, IRT memiliki waktu istirahat yang relatif lebih fleksibel, namun di sisi lain mereka rentan terhadap tekanan psikologis dari pekerjaan domestik yang berulang, monoton, dan kurang mendapatkan dukungan sosial. Stres psikologis telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor pemicu dan pemberat emesis gravidarum (Juwita dan Sofiah, 2024).

Berdasarkan paritas diketahui mayoritas responden adalah primigravida, yaitu ibu yang sedang mengalami kehamilan pertama. Primigravida secara signifikan memiliki risiko lebih tinggi mengalami emesis gravidarum dibandingkan multigravida. Hal ini disebabkan oleh respons imunologis dan hormonal tubuh yang belum terbiasa terhadap keberadaan janin serta meningkatnya kadar hormon HCG secara drastis pada awal kehamilan pertama (Sari et al, 2024). Selain itu Utama (2020) menyatakan primigravida belum mampu beradaptasi dengan hormon estrogen dan koreonik gonadotropin sehingga lebih sering terjadi emesis gravidarum.

Peneliti berasumsi bahwa usia reproduksi sehat (20–35 tahun) tetap dapat mengalami emesis akibat perubahan hormonal. Pendidikan rendah dan status sebagai ibu rumah tangga dapat berkontribusi melalui keterbatasan pengetahuan. Primigravida juga lebih rentan karena tubuh belum terbiasa dengan perubahan hormonal. Dengan demikian, kejadian emesis gravidarum bersifat multifaktorial.

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Desa Sungai Putih Wilayah Kerja Puskesmas Pantai Cermin Kabupaten Kampar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian aromaterapi lemon, sebagian besar responden mengalami emesis gravidarum tingkat sedang sebanyak 81,3%. Setelah pemberian aromaterapi lemon, mayoritas responden mengalami emesis gravidarum tingkat ringan sebanyak 87,5%. Hasil uji statistik t dependen menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum. Rata-rata frekuensi emesis sebelum intervensi adalah 8,45 kali dengan standar deviasi 1,562, dan menurun menjadi 4,51 kali setelah intervensi dengan standar deviasi 1,559. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lemon efektif mengurangi emesis

gravidarum pada ibu hamil trimester I di Desa Sungai Putih, wilayah kerja Puskesmas Pantai Cermin, Kabupaten Kampar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Carolin et al (2020) diketahui bahwa rata-rata tingkat mual muntah pada saat pretest adalah 9,57, sementara setelah intervensi turun menjadi 6,40. Ada pengaruh pemberian aromaterapi citrus lemon terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil ($P=0,000$). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Siregar et al (2023), diketahui bahwa rata-rata mual muntah diberikan aromaterapi adalah 5,29 dan rata-rata setelah diberikan aromaterapi lemon adalah 2,23. Berdasarkan hasil ini, terjadi penurunan intensitas emesis gravidarum pada ibu hamil terdapat perbedaan signifikan antara rata-rata emesis gravidarum sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lemon ($P=0,000$). Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Putriyaza et al. (2023) yang menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi mual muntah sebelum pemberian aromaterapi lemon adalah 8,7 kali, dengan standar deviasi 1,8, nilai minimum 6, dan maksimum 12. Penelitian tersebut juga membuktikan bahwa terdapat pengaruh signifikan pemberian aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I, dengan nilai $p = 0,000$.

Kandungan dalam minyak aromaterapi lemon cukup banyak, antara lain myrcen, limonene, terpinene, nerol, geranyl acetate, linalyl acetate, apine (0,4-15%), apine (1-4%), dan limonene (66-80%). Minyak aromaterapi lemon bekerja dengan menghambat aktivitas prostaglandin, mengurangi sensasi nyeri, serta mengurangi mual dan muntah (Fairuza et al, 2024). Minyak atsiri lemon mengandung myrcen, limonene, terpinene, nerol, geranyl acetate, linalyl acetate, apine (0,4-15%), apine (1-4%), dan limonene (66-80%) (Fairuza et al, 2024). Kandungan linalyl acetate, senyawa ester yang terbentuk dari kombinasi asam organik dan alkohol, memiliki khasiat dalam mengatasi keluhan mual muntah pada ibu hamil (Fitria et al., 2021). Penurunan durasi mual muntah setelah menggunakan aromaterapi lemon disebabkan oleh aroma segar yang memberikan efek menyegarkan dan menenangkan, merangsang proses penyembuhan. Molekul minyak esensial lemon yang terhirup akan merangsang sistem limbik otak, yang mempengaruhi emosi, memori, serta kelenjar yang mengatur detak jantung, tekanan darah, stres, keseimbangan hormon, dan pernapasan, sehingga efektif mengurangi keluhan mual muntah (Sari et al, 2024).

Peneliti berasumsi bahwa aromaterapi lemon efektif dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Efektivitas ini didukung oleh kandungan senyawa aktif seperti limonene dan linalyl acetate yang bekerja menenangkan sistem saraf pusat serta mengurangi rangsangan mual. Aroma segar lemon juga merangsang sistem limbik di otak, yang berperan dalam mengatur emosi dan hormon, sehingga membantu meredakan mual muntah.

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 16 responden dengan judul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Desa Sungai Putih Wilayah Kerja Puskesmas Pantai Cermin Kabupaten Kampar” dapat disimpulkan bahwa sebelum pemberian aromaterapi lemon mayoritas responden mengalami emesis gravidarum sedang sebesar 81,3%, sedangkan setelah pemberian aromaterapi lemon mayoritas responden mengalami emesis gravidarum ringan sebesar 87,5%, serta terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Desa Sungai Putih Wilayah Kerja Puskesmas Pantai Cermin Kabupaten Kampar dengan nilai $p = 0,000$

Daftar Pustaka

- Aryasih, I. G. A. P. S., Udayani, N. P. M. Y., & Sumawati, N. M. R. (2022). Giving peppermint aromatherapy on reducing nausea vomiting of the first trimester pregnant women. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 139–145.
- Carolin, B. T., Syamsiah, S., & Yuniati, R. (2020). The effect of Citrus lemon aromatherapy on emesis gravidarum patient. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 599–604. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.340>
- Caroline, I. R. (2022). Kajian Pustaka: Efektivitas Penggunaan Minyak Atsiri sebagai Aromaterapi. *MEDFARM: Jurnal Farmasi dan Kesehatan*, 11(2), 263–275.
- Cholifah, S., & Nuriyanah, T. E. (2018). Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 4(1), 1–7.
- Doloksaribu, M. (2023). Administration of lemon water towards emesis gravidarum. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(S1), 51–56.
- Fairuza, F., Nurlaela, S., & Parwansyah, R. (2024). Effectiveness of Using Lemon Aromatherapy to Reduce the Frequency of Nausea and Vomiting in Pregnant Women in the First Trimester. *Jurnal Biologi Tropis*, 24(3), 717–724. <https://doi.org/10.29303/jbt.v24i3.7496>
- Fauziyah, R. N. (2019). *Sampling dan Besar Sampel Bidang Kesehatan Masyarakat dan Klinis*. Bandung: Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- Fibriansari, R. D., & Hayati, N. (2023). Effect of lemon aromatherapy in pregnant women on emesis gravidarum: A literature review. *Journal of Vocational Nursing*, 4(1), 13–20.
- Fitria, A., Prawita, A. A., & Yana, S. (2021). Pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum trimester I. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(3), 97–102
- Hartono. (2019). *Metodologi Penelitian*. Pekanbaru: Zanafa Publishing.
- Hendriani, N., & Sugiharti. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 di TPMB Jakarta Barat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 88(95), 88–95.
- Husna, H., Khotimah, S., & Nurlaini, N. (2022). Hubungan umur ibu hamil dengan kejadian hiperemesis gravidarum pada ibu hamil di Rumah Sakit Umum Daerah Sungai Dareh Kabupaten Dharmasraya. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 2465–2470.
- Idawati, W., Novita, W., Pusvita, H., Intan, M., & Susanti, H. (2023). The effectiveness of giving lemon aromatherapy to reduce the frequency of emesis gravidarum in pregnant women. *International Journal on Obygn and Health Sciences*, 1(3), 98–103.
- Ifalagma, D., Yuliana, A., Rahayuningrum, I. O., & Asri, N. K. H. (2024). The Effectiveness of A Combination of Lemon (Citrus) Aromatherapy and Acupressure Massage in Reducing Emesis Gravidarum in Pregnant Women. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(3), 1549–1556. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6i3.3162>.
- Juwita, S., Yulita, N., & Jumiati. (2023). Pengaruh aromaterapi lemon terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 8(1), 124–131.
- Juwita, D., & Sofiah, S. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di PMB Sunarti, SST tahun 2024. *Midwife Care Journal (MICARE)*, 1(2), 42–49.
- Kasmiati. (2023). *Asuhan Kehamilan*. Malang: Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Manuaba. (2018). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EiGC
- Maternity, D., Ariska, P., & Sari, D. Y. (2017). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 11(3), 10–15.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Nirwana, B. S., Lutfiasari, D., Awatiszahro, A., Firdaus, N., & Rofiah, K. (2025). Hubungan tingkat pendidikan dan tingkat pengetahuan ibu hamil primigravida trimester I tentang emesis gravidarum. *Jurnal Bidan Pintar*, 6(1), 594–600.
- Pratiwi, & Fatimah, A. (2019). Patologi kehamilan. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.
- Putriyaza, L., Mariza, A., Putri, R. D., & Yuviska, I. A. (2023). Pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. *MJ (Midwifery Journal)*, 3(1), 18-25.
- Rahayu, R., & Sari, L. P. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester I dengan Emesis Gravidarum . *Jurnal Keperawatan Profesional*, 3(2), 115–122. <https://doi.org/10.36590/kepo.v3i2.555>
- Riyanto. (2018). *Pengolahan dan Analisis Data Kesehatan*. Jakarta: Nuha Medika
- Sari, D. M., Purnama Eka Sari, W. I., & Bakara, D. M. (2024). Pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 4(2), 79-86.
- Saridewi, W., & Safitri, E. Y. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati Kota Cimahi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(3), 4-8.
- Simbolon, M., Fitriyaningsih, F., & Koli, T. M. K. (2022). The influence of giving lemon aromatherapy on pregnant women with emesis gravidarum. *Science Midwifery*, 10(5), 4089–4093
- Solikhah & Amyati. (2022). *Biostatistik*. Yokyakarta: Jejak Pustaka
- Syapitri, H., Amila, & Aritonang, J. (2021). *Metodologi penelitian kesehatan*. Ahlimedia Press.
- Walyani. (2020). *Asuhan Kebidanan Kegawatdaruratan Maternal dan Neonatal*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Wati, P. K., Susanti, V. D., & Karo, M. B.(2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Klinik Paramitra. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9(2), 39–46.