

PENGARUH INHALASI AROMATERAPI MINYAK ESENSIAL LEMON DALAM MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA

Muliana^{1*}, Ummu Aiman²

^{1,2}Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Sains, Teknologi, dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena, Banda Aceh, Indonesia

[*Email Korespondensi: maulianaa.9393@gmail.com]

Abstract: The Effect of Lemon Essential Oil Aromatherapy Inhalation in Reducing Nausea and Vomiting in First Trimester Pregnant Women. In Aceh Province, 21.54% of pregnant women experience nausea and vomiting. If left untreated, this condition may inhibit fetal development and increase the risk of intrauterine growth restriction (IUGR), preterm birth, and congenital abnormalities. Based on interviews with 10 pregnant women undergoing examinations at the Eva Yanti Midwife Practice in Kuta Baro, Aceh Besar, none of them had previously known about or tried lemon essential oil as a remedy for nausea and vomiting during the first trimester. This study aimed to evaluate the effect of lemon essential oil aromatherapy inhalation on nausea and vomiting in pregnant women. A quantitative approach with a one-group pre-test-post-test design was used. The sample was selected using purposive sampling from a population of 27 first-trimester pregnant women experiencing nausea and vomiting, resulting in a total of 5 respondents. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk test. The results showed a significant change, with a p -value of 0.000 ($p < 0.005$), indicating that lemon aromatherapy is effective in reducing nausea and vomiting among first-trimester pregnant women at the Eva Yanti Independent Midwife Practice.

Keywords: Lemon Essential Oil, Nausea and Vomiting, Pregnant Women

Abstrak: Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Minyak Esensial Lemon dalam Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama. Di Provinsi Aceh, sebanyak 21,54% ibu hamil mengalami mual dan muntah. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat menghambat perkembangan janin dan meningkatkan risiko IUGR (Intrauterine Growth Restriction), kelahiran prematur, serta kelainan bawaan. Berdasarkan wawancara dengan 10 ibu hamil yang menjalani pemeriksaan di Praktik Mandiri Bidan Eva Yanti di Kuta Baro, Aceh Besar, diketahui bahwa mereka belum pernah mengenal atau mencoba penggunaan minyak esensial lemon sebagai upaya mengatasi mual dan muntah selama trimester pertama kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh inhalasi aromaterapi minyak esensial lemon terhadap keluhan mual dan muntah pada ibu hamil. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one-group pre-test-post-test*. Sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dari populasi 27 ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual dan muntah, dengan jumlah responden sebanyak 5 orang. Analisis data dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,005$), yang mengindikasikan bahwa aromaterapi lemon efektif dalam meredakan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di Praktik Mandiri Bidan Eva Yanti.

Kata Kunci: Ibu Hamil, Minyak Esensial Lemon, Mual dan Muntah

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alami dalam kehidupan seorang wanita yang melibatkan berbagai perubahan, baik dari segi fisik, mental, maupun sosial (Ningrum, 2017). Proses ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk aspek fisik,

psikologis, lingkungan, sosial budaya, dan kondisi ekonomi. Salah satu keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester pertama, adalah emesis gravidarum atau mual dan muntah. Kondisi ini terjadi akibat berbagai faktor, salah satunya adalah perubahan hormonal

dalam tubuh, seperti peningkatan kadar hormon estrogen dan HCG (Retni et al., 2020; Rofi'ah, Widatiningsih, & Arfiana, 2019).

Mual dan muntah selama kehamilan dapat memberikan dampak signifikan pada tubuh, seperti menyebabkan kelemahan yang berlebihan, wajah tampak pucat, serta penurunan frekuensi buang air kecil secara drastis. Kondisi ini berujung pada berkurangnya cairan dalam tubuh dan peningkatan konsentrasi darah (hemokonsentrasi). Akibatnya, aliran darah menjadi lebih lambat, sehingga distribusi oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh terganggu. Hal ini dapat meningkatkan risiko kerusakan jaringan serta kekurangan nutrisi bagi ibu maupun janin (Juwita & Yulita, 2023; Lestari et al., 2023).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) tahun 2018, angka kejadian hyperemesis gravidarum mencapai sekitar 124.348 kasus atau 21,5% pada ibu hamil, terutama pada usia kehamilan sekitar 8 minggu. Angka ini mengalami peningkatan pada tahun 2019, dengan jumlah kasus mencapai 137.731 atau sekitar 22,9%. Di wilayah ASEAN, khususnya di Vietnam dan Thailand, tercatat sekitar 32.148 ibu hamil mengalami kondisi ini (Elisa et al., 2024). Sementara itu, di Indonesia, prevalensi ibu hamil yang mengalami mual muntah berkisar antara 50-90%. Meskipun emesis gravidarum bukan penyebab utama kematian ibu di Indonesia, angka kejadiannya cukup tinggi, yaitu sekitar 60-80% pada primigravida dan 40-60% pada multigravida, dengan satu dari 1000 kehamilan mengalami gejala yang lebih parah (Fauziah et al., 2022). Oleh karena itu, kunjungan antenatal selama kehamilan menjadi langkah penting untuk mencegah komplikasi yang dapat terjadi (Fatkhiah & Izzatul, 2019).

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Aceh tahun 2019, angka kematian ibu mencapai 139 per 100.000 kelahiran hidup. Kabupaten dengan tingkat kematian ibu tertinggi di Aceh adalah Pidie dengan 16 per 100.000 kelahiran hidup, diikuti oleh Bireuen dan Aceh Utara yang masing-masing mencatat 13 per 100.000 kelahiran hidup, serta Aceh Besar dengan

11 per 100.000 kelahiran hidup. Faktor utama yang menyebabkan kematian ibu di Aceh meliputi perdarahan sebesar 26%, hipertensi 21%, infeksi 3%, gangguan sistem peredaran darah (GSP) 8%, gangguan metabolik 5%, dan penyebab lainnya sebesar 38%. Sementara itu, prevalensi ibu hamil yang mengalami mual dan muntah di Provinsi Aceh tercatat sebesar 21,54% (Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, 2019).

Jika mual dan muntah selama kehamilan tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berkembang menjadi lebih parah dan menetap (intracable), terutama pada awal kehamilan. Hal ini dapat menyebabkan dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, serta kekurangan nutrisi yang dikenal sebagai hyperemesis gravidarum. Kondisi ini berdampak negatif bagi ibu maupun janin. Mual dan muntah yang berlebihan dapat menyebabkan ibu hamil kehilangan banyak cairan serta mengalami defisit nutrisi akibat sulitnya asupan makanan. Sementara itu, janin berisiko mengalami berbagai komplikasi, seperti gangguan pertumbuhan dalam kandungan (IUGR), kelahiran prematur, serta kelainan kongenital, termasuk hidrosefalus, anensefali, omfalokel, dan lainnya. Bahkan, dalam kasus yang lebih serius, kondisi ini dapat menyebabkan kematian janin, baik saat masih dalam kandungan (IUFD) maupun setelah lahir (Aryasih et al., 2022; Yantina, 2018).

Mual dan muntah pada ibu hamil dapat diatasi melalui pengobatan farmakologi maupun nonfarmakologi. Secara farmakologis, penggunaan obat antiemetik atau vitamin B6 dapat membantu mengurangi gejala tersebut. Namun, obat-obatan ini memiliki efek samping, seperti sakit kepala, diare, dan rasa mengantuk. Sebagai alternatif, terapi nonfarmakologi atau komplementer dapat digunakan, yang memiliki keunggulan lebih ekonomis serta tidak menimbulkan efek samping farmakologis. Salah satu metode yang aman untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil adalah dengan terapi aromaterapi menggunakan minyak esensial lemon (Harahap et al., 2020; Yantina, 2018).

Aromaterapi lemon dikenal sebagai

metode yang aman dan efektif dalam memberikan efek menenangkan serta membantu tubuh lebih rileks. Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa 40% wanita telah memanfaatkan minyak esensial lemon untuk meredakan mual dan muntah, sementara 26,5% di antaranya melaporkan bahwa aroma lemon terbukti efektif dalam mengendalikan gejala tersebut. Minyak esensial lemon berasal dari ekstrak kulit jeruk (*Citrus lemon*) dan sering digunakan dalam terapi aromaterapi yang aman untuk ibu hamil maupun saat persalinan (Medforth, 2013). Kandungan limonene dalam lemon berperan dalam menghambat aktivitas prostaglandin, sehingga dapat mengurangi rasa sakit, termasuk mual dan muntah. Selain itu, senyawa linalil asetat dalam aromaterapi lemon berfungsi untuk menstabilkan emosi, menyeimbangkan kondisi tubuh, serta memiliki efek menenangkan dan memperkuat sistem saraf (Hadya & Sulaiman, 2024; Sulistiyaniti et al., 2025).

Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di Praktik Bidan, ditemukan bahwa 1 di antara mereka tidak mengalami mual dan muntah, sementara 9 lainnya mengalami gejala tersebut ketika mencium aroma menyengat, seperti parfum, asap rokok, dan sejenisnya. Akibatnya, mereka merasa lemas, pusing, serta mengalami penurunan nafsu makan. Dari jumlah tersebut, 5 ibu hamil memilih mengonsumsi obat anti-mual yang diperoleh dari Puskesmas atau Bidan, serta mengatasi gejalanya dengan mengonsumsi madu dan beristirahat cukup. Sementara itu, 4 ibu hamil lainnya menggunakan metode alternatif, seperti mengoles minyak kayu putih, mengonsumsi sari kurma, dan makan buah salak. Kesepuluh ibu hamil ini juga menyatakan bahwa mereka belum pernah mendengar atau mencoba minyak esensial lemon sebagai cara untuk meredakan mual dan muntah selama trimester pertama kehamilan.

Berdasarkan temuan awal di wilayah Aceh Besar, sebagian besar ibu hamil belum mengetahui maupun menggunakan aromaterapi lemon sebagai upaya meredakan keluhan mual muntah. Hal ini

menunjukkan adanya kesenjangan informasi serta perlunya pengembangan terapi komplementer yang aman, efektif, dan mudah diterapkan dalam pelayanan kebidanan, khususnya di praktik mandiri bidan yang menjadi garda terdepan pelayanan kesehatan ibu hamil di masyarakat. Sehingga penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi minyak esensial lemon sebagai upaya untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi experiment satu kelompok (*one group pre-test post-test design*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual dan muntah dan melakukan pemeriksaan di Praktik Mandiri Bidan Eva Yanti, Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar, selama periode Agustus hingga Oktober 2024, dengan jumlah total sebanyak 27 orang.

Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi: ibu hamil trimester pertama (usia kehamilan ≤ 12 minggu), mengalami mual muntah, bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent, serta tidak memiliki riwayat alergi terhadap minyak esensial. Kriteria eksklusi adalah ibu hamil dengan gangguan pencernaan atau sedang menjalani pengobatan farmakologis mual muntah secara rutin. Jumlah sampel yang memenuhi kriteria sebanyak 5 orang.

Prosedur pengumpulan data dimulai dengan melakukan *pre-test* menggunakan lembar observasi intensitas mual muntah sebelum intervensi. Selanjutnya, responden diberikan intervensi berupa inhalasi aromaterapi minyak esensial lemon selama 5 menit, dua kali sehari selama lima hari berturut-turut. Setelah intervensi, dilakukan *post-test* dengan instrumen yang sama. Data yang diperoleh dianalisis secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi intensitas mual muntah sebelum dan sesudah intervensi, dan secara bivariat menggunakan uji paired *t-test* untuk mengetahui efektivitas intervensi. Selanjutnya dilakukan

penarikan kesimpulan berdasarkan nilai signifikansi (*p-value*) yang diperoleh dari hasil analisis statistik.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 5 responden ibu hamil trimester pertama yang

mengalami mual dan muntah, yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi. Sebelum dilakukan intervensi, dilakukan identifikasi terhadap karakteristik dasar responden untuk memberikan gambaran umum kondisi subjek penelitian.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia (tahun)		
20–25	2	40
26–30	2	40
>30	1	20
Tingkat Pendidikan		
SMP	1	20
SMA	3	60
Perguruan Tinggi	1	20
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	4	80
Pegawai Swasta	1	20

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Intervensi Aromaterapi Lemon pada Ibu Hamil Trimester Pertama

Mual Muntah	n	%
Sebelum		
Ringan	0	0
Sedang	4	80
Berat	1	20
Sesudah		
Ringan	3	60
Sedang	2	40
Berat	0	0

Tabel 3. Efektivitas Aroma Terapi Lemon dalam Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama

Variabel	Mean	P Value
Sebelum	5,88	0,000
Sesudah	2,75	

Pada penelitian ini mayoritas responden berada pada rentang usia reproduktif sehat (20–30 tahun), berpendidikan menengah (SMA), dan tidak bekerja secara formal (ibu rumah tangga) (Tabel 1). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami mual muntah kategori sedang (80%) dan berat (20%). Setelah intervensi, mayoritas mengalami mual muntah kategori ringan (60%) (Tabel 2). Uji normalitas dengan Shapiro-Wilk menunjukkan data berdistribusi normal ($p > 0,05$), sehingga dilakukan uji

t-test. Rata-rata frekuensi mual muntah sebelum intervensi adalah 5,88 dan setelah intervensi menurun menjadi 2,75, dengan selisih 3,13. Analisis statistik menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat penurunan signifikan dalam frekuensi mual muntah setelah intervensi (Tabel 3).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 15-20 Oktober 2024 dengan pemberian aromaterapi minyak esensial lemon selama 5 menit

dalam kurun waktu 5 hari dan setelah dilakukan uji signifikan menggunakan uji paired t test terhadap pemberian aroma terapi pada ibu hamil yang mengalami mual dan muntah didapatkan adanya perubahan yang signifikan dengan $p=0,000$ ($p < 0,005$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan pemberian aromaterapi terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil di Praktik Mandiri Bidan Eva Yanti Kabupaten Aceh Tahun 2024.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitria e.t al. (2021), di mana data yang diperoleh menunjukkan nilai rata-rata (mean) pre-test sebesar 10,20 dengan standar deviasi (SD) 1,486, sedangkan pada post-test, nilai rata-rata menurun menjadi 4,80 dengan SD 1,234. Analisis statistik menggunakan uji t-independen dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan p -value sebesar 0,000. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan frekuensi emesis gravidarum pada trimester pertama setelah pemberian aromaterapi lemon.

Penelitian dari Rahayu dan Sugita (2018) menunjukkan bahwa setelah pemberian aromaterapi lavender, terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai p -value 0,000 yang lebih kecil dari α (0,05). Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Punca (2015), di mana analisis data menghasilkan p -value 0,000, yang berarti lebih kecil dari α (0,05). Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil.

Hasil penelitian Susiloningtyas dan Suhartinah (2021) mendukung hasil penelitian ini. Studi tersebut mengungkapkan bahwa 40% wanita telah memanfaatkan aroma lemon untuk meredakan mual dan muntah. Dari jumlah tersebut, 26,5% melaporkan bahwa aroma lemon terbukti efektif dalam mengendalikan gejala mual dan muntah. Minyak esensial lemon sendiri merupakan salah satu minyak herbal yang paling umum digunakan dan aman untuk ibu hamil.

Ketika seseorang menghirup aromaterapi, molekul-molekul volatil yang

membawa komponen aromatik dalam minyak esensial akan mencapai bagian atas rongga hidung. Di area ini, terdapat rambut getar yang berperan sebagai reseptor dan meneruskan sinyal elektrokimia ke sistem saraf pusat. Sinyal tersebut kemudian merangsang pusat emosi serta memori, yang selanjutnya mengirimkan respons ke seluruh tubuh melalui sistem peredaran darah. Respons ini dikonversikan menjadi reaksi fisiologis berupa pelepasan zat neurokimia yang menghasilkan perasaan nyaman, rileks, tenang, atau bahkan stimulasi tertentu (Rofi'ah, Widatiningsih, & Sukini, 2019). Oleh karena itu, selain efektif dalam meredakan mual dan muntah, aromaterapi lemon juga bermanfaat dalam mengurangi nyeri haid dan menurunkan tekanan darah (Sakti, 2022).

Salah satu jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengurangi emesis gravidarum selama kehamilan adalah aromaterapi lemon. Minyak esensial lemon mengandung limonene sebagai komponen utama, yang memiliki berbagai manfaat, seperti merangsang mental, bersifat antireumatik, antispasmodik, menurunkan tekanan darah, mengurangi stres, serta memiliki efek menenangkan (Yuliani e.t al., 2023).

Aromaterapi lemon mengandung zat yang mampu membunuh bakteri meningokokus, bakteri penyebab tipus, serta memiliki sifat antijamur. Selain itu, minyak esensial lemon juga efektif dalam menetralkan bau tidak sedap dan memberikan efek menenangkan, seperti mengurangi kecemasan, depresi, dan stres, serta membantu meningkatkan fokus dan kejernihan berpikir. Minyak esensial lemon merupakan salah satu minyak herbal yang paling sering digunakan dan dianggap aman selama kehamilan. Aromaterapi lemon juga terbukti bermanfaat dalam mengatasi emesis gravidarum (Fitri & Yuliaswati, 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah pemberian minyak esensial lemon, terjadi penurunan skor emesis gravidarum sebelum dan sesudah terapi. Hal ini membuktikan bahwa aromaterapi lemon berpengaruh terhadap penurunan tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil

trimester pertama. Efek ini disebabkan oleh kandungan Limonene, Tepinol, dan Linalyl Acetate yang berperan dalam aktivitas otak. Aroma segar dan harum dari minyak esensial lemon mampu merangsang sensor dan reseptor penciuman di hidung, yang kemudian mengirimkan impuls ke otak. Impuls ini secara langsung berhubungan dengan hipotalamus, merangsang pelepasan hormon yang memberikan efek menenangkan, nyaman, rileks, serta berdampak pada perubahan fisik dan mental. Proses ini membantu mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama serta memberikan efek menenangkan bagi siapa saja yang menghirupnya (Mustariningrum et al., 2024).

Berdasarkan asumsi peneliti, setelah pemberian aromaterapi minyak esensial lemon, terjadi perubahan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil. Ibu hamil yang berusia 20-30 tahun cenderung merespons intervensi alami seperti minyak esensial lemon dengan lebih efektif, karena pada rentang usia ini metabolisme tubuh umumnya masih baik dan lebih reseptif terhadap terapi aromaterapi. Selain itu, ibu hamil dengan tingkat pendidikan menengah hingga S1 lebih terbuka terhadap metode pengobatan alternatif dan memiliki pemahaman yang cukup mengenai penggunaan minyak esensial lemon sesuai petunjuk, sehingga penerapannya dapat dilakukan dengan benar. Faktor pekerjaan juga berpengaruh terhadap efektivitas terapi ini, di mana ibu hamil yang tidak bekerja memiliki lebih banyak waktu untuk beristirahat dan menjalani terapi secara rutin, sehingga manfaat dari penggunaan minyak esensial lemon dapat dirasakan secara optimal.

KESIMPULAN

Pemberian intervensi berupa inhalasi aromaterapi minyak esensial lemon terbukti efektif dalam mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Hal ini dibuktikan dengan penurunan rata-rata kejadian mual muntah dari 5,88 menjadi 2,75, serta hasil uji statistik yang menunjukkan signifikansi ($p\text{-value} = 0,000$). Sebagai rekomendasi untuk penelitian selanjutnya,

disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar serta menerapkan desain penelitian yang lebih beragam, seperti uji kontrol acak, guna meningkatkan validitas hasil dan menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap efektivitas intervensi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryasih, I. G. A. P. S., Udayani, N. P. M. Y., & Sumawati, N. M. R. (2022). Pemberian Aromaterapi Peppermint untuk Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 139–145.
- Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. (2019). *Profil Kesehatan Aceh*.
- Elisa, E., Simanullang, E., & Sari, F. (2024). Hubungan Status Nutrisi terhadap Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil di Puskesmas Langsa Lama Kota Langsa Tahun 2023. *VitaMedica: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 2(4), 50–56.
- Fatkhiuah, N., & Izzatul, A. (2019). Keteraturan Kunjungan Antenatal Care di Wilayah Kerja Puskesmas Slawi Kabupaten Tegal. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 3(1), 18–23.
- Fauziah, N. A., Komalasari, K., & Sari, D. N. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 3(1), 13–18.
- Fitri, N. L., & Yuliaswati, E. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Untuk Mengatasi Frekuensi Emesis Gravidarum Untuk Ibu Hamil Trimester Pertama Di PMB Wulan Mardikaningtyas, AMD. KAB Kartasura. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 182–194.
- Fitria, A., Prawita, A. A., & Yana, S. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum Trimester I. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(3), 96–102.
- Hadya, R. A., & Sulaiman, S. (2024). Efektivitas Pemberian Kapulaga Jahe dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Desa Suka Raya. *Journal of Public Health Science*, 1(2), 173–180.

- Harahap, R. F., Alamanda, L. D. R., & Harefa, I. L. (2020). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe terhadap Penurunan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(1), 84–95.
- Juwita, S., & Yulita, N. (2023). Pengaruh Aroma Terapi Lemon terhadap Pengurangan Mual Muntah pada Ibu Hamil. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 8(1), 124–131.
- Lestari, W., Muflihah, I. S., Amalia, P., Fitri, S. R., Hikmanti, A., Rofiqoch, I., Sekarini, N. N. A. D., Pratiwi, P. I., Adriyani, F. H. N., & Noviyana, A. (2023). *Asuhan Kebidanan Kehamilan: Panduan Lengkap Asuhan Selama Kehamilan bagi Praktisi Kebidanan*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Mustariningrum, D. L. T., Khiong, T. K., Akup, A. M., Wardani, F. D. A. K., & Keb, S. T. (2024). *Rahasia Pengobatan Alami dengan Peppermint Essential Oil*. UNJ PRESS.
- Ningrum, S. P. (2017). Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Postpartum Blues. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 205–218.
- Rahayu, R. D., & Sugita, S. (2018). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender dan Jahe terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di BPM Trucuk Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 19–26.
- Retni, A., Handayani, F., & Mohamad, I. S. W. (2020). Literature Review: Pemberian Aromaterapi Essential Oil Lavender terhadap Emesis Gravidarum pada Kehamilan Trimester Pertama. *Journal of Borneo Holistic Health*, 3(2), 140–150.
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Arfiana, A. (2019). Studi Fenomenologi Kejadian Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan*, 8(1), 41–52.
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Sukini, T. (2019). Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 9–16.
- Sakti, P. M. (2022). *Atasi Dismenorea pada Remaja dengan Terapi Komplementer*. Penerbit P4I.
- Sulistiyanti, A., Hanifah, L., & Ningsih, A. F. (2025). Pengaruh Pijat Endlave sebagai Upaya Terapi Komplementer terhadap Dismenore Remaja. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 15(2), 261–272.
- Susiloningtyas, I., & Suhartinah, S. (2021). Mengkaji Pengaruh Pemberian Lemon terhadap Emesis Gravidarum. *Jurnal Health Sains*, 2(4), 486–493.
- Yantina, Y. (2018). Pengaruh Pemberian Essensial Oil Peppermint erhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Desa Way Harong Timur Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran Tahun 2016. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 2(4).
- Yuliani, S. R., Kadarsih, M., & Yulianti, S. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon dalam Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Teras Terunjam. *KEMASKIA: Jurnal Imu Kesehatan*, 1(2), 197–203.