



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 6 Tahun 2024 Page 9389-9398

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Pengaruh Aromaterapi Lemon Dan Pappermint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Cugenang Kabupaten Cianjur Tahun 2024

Epilis Pitriani<sup>1✉</sup>, Hidayani<sup>2</sup>, Fanni Hanifa<sup>3</sup>, Erni Rohaeni<sup>4</sup>, Fuzi Fauziah Wahyuni<sup>5</sup>, Lasmaria Sidabalok<sup>6</sup>, Lia Hermawati<sup>7</sup>, Malis Yuniarti<sup>8</sup>, Neni Sugihermiani<sup>9</sup>, Sari Zahrawani Safari<sup>10</sup>,  
Shinta Kandayani Rukendar<sup>11</sup>  
Universitas Indonesia Maju

Email: [epilispitriani123@gmail.com](mailto:epilispitriani123@gmail.com)<sup>✉</sup>

### Abstrak

Salah satu perubahan yang terjadi selama kehamilan adalah munculnya gejala mual dan muntah, mual muntah pada ibu hamil jika tidak segera diatasi maka akan mengakibatkan hyperemesis gravidarum, hal ini dapat membahayakan ibu maupun janin. Tujuan Penelitian untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon dan pappermint terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Cugenang Kabupaten Cianjur tahun 2024. Metode penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk membandingkan pemberian aromaterapi lemon dan pappermint terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I. Kegiatan ini dilaksanakan pada dua orang ibu hamil trimester 6 yang berada di wilayah kerja Puskesmas Cugenang dan 3 ibu hamil diberikan intervensi pemberian aromaterapi lemon dan 3 ibu lainnya diberikan aroma teraapi pappermint. Hasil penelitian ini yaitu ibu dengan aroma terapi lemon mempunyai pengaruh terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester 1 dimana skor PUQE-24 hasil skor awal 6 dan skore setelah diberikan intervensi menjadi 3. Kesimpulan pada hasil penelitian ini adalah pemberian aroma terapi lemon lebih efektif untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamila trimester I. Maka peneliti harapkan intervensi aromaterapi lemon ini dapat digunakan untuk mengurangi rasa mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1.

Kata Kunci: *Ibu hamil, mual, muntah, aroma terapi, lemon, pappermint.*

## Abstract

Introduction One of the changes that occur during pregnancy is the appearance of symptoms of nausea and vomiting. If nausea and vomiting in pregnant women is not treated immediately, it will result in hyperemesis gravidarum, this can harm both the mother and fetus. The aim of the research is to determine the effect of lemon and peppermint aromatherapy on nausea and vomiting in first trimester pregnant women at Cugenang Community Health Center, Cianjur Regency in 2024. This research method is a qualitative method with a case study approach to compare the administration of lemon and peppermint aromatherapy on nausea and vomiting in first trimester pregnant women This activity was carried out on two pregnant women in the 6th trimester who were in the Cugenang Community Health Center working area and 3 pregnant women were given intervention by giving lemon aromatherapy and 3 other mothers were given peppermint aroma therapy. The results of this study are that mothers with lemon aroma therapy have an influence on nausea and vomiting in pregnant women in the 1st trimester where the PUQE-24 score is an initial score of 6 and the score after being given the intervention becomes 3. The conclusion of the results of this study is that giving lemon aroma therapy is more effective in reducing nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester. So researchers hope that this lemon aromatherapy intervention can be used to reduce nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester..

Keywords: *Pregnant women, nausea, vomiting, aromatherapy, lemon, peppermint*

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan peristiwa yang terjadi pada seorang wanita, dimulai dari proses fertilisasi (konsepsi) sampai kelahiran bayi. Proses ini menyebabkan perubahan fisik, mental, dan sosial yang dipengaruhi beberapa faktor fisik, psikologi, lingkungan, sosial budaya, serta ekonomi. Ketidaknyamanan yang sering terjadi dialami ibu hamil terutama pada trimester pertama kehamilan adalah mual muntah (*Emesis Gravidarum*) (Sariwinanti, 2019)

Salah satu perubahan yang terjadi selama kehamilan adalah munculnya gejala mual dan muntah. Keluhan ini umumnya dialami oleh ibu hamil pada trimester pertama karena terjadinya perubahan dalam tubuh wanita. Penyebab utama mual dan muntah ini adalah peningkatan hormon hCG (human Gonadotropin Korionik) selama kehamilan. Jika tidak ditangani, keluhan ini dapat berdampak pada asupan nutrisi, dehidrasi, kekurangan energi, dan penurunan berat badan ibu hamil, serta memengaruhi proses pertumbuhan janin (Pulungan, 2022). Gangguan sistem pencernaan yang sering terjadi selama kehamilan, seperti mual dan muntah yang dikenal sebagai morning sickness, biasanya mulai muncul

sekitar 6 minggu setelah menstruasi terakhir dan cenderung mereda dalam 6 hingga 12 minggu berikutnya.

Meskipun penyebab pastinya belum sepenuhnya dipahami, gejala ini diyakini terkait dengan tingginya hormon hCG yang mempengaruhi pusat muntah di otak. Hormon hCG meningkat pesat sejak awal kehamilan hingga mencapai puncaknya sekitar hari ke-60 hingga ke-70 sebelum secara bertahap menurun (Rahmawati, 2023). Sekitar 66% wanita hamil pada trimester pertama mengalami gejala mual dan 44% mengalami muntah (Zega, 2019). Di Amerika, sekitar 70% wanita hamil mengalami mual dan muntah pada trimester pertama (Fejzo, 2019). Kejadian emesis gravidarum di Indonesia sebesar 24,6%, sedangkan prevalensi hiperemesis gravidarum sebesar 1,5-3% dan di beberapa daerah 4,8% (Rahmawati, 2023).

Menurut data Jawa Barat 13% dari ibu hamil mengalami mual muntah, sedangkan di Kabupaten Cianjur Jawa Barat menurut profil kesehatan Jawa Barat tahun 2019 Di Kabupaten Cianjur Jawa Barat jumlah kejadian ibu hamil dengan emesis mencapai 90% (Kemenkes, 2020).

Dampak dari mual muntah yang tidak teratasi dengan baik dapat menimbulkan gejala yang lebih berat (intracable) serta persisten yang terjadi pada awal kehamilan sehingga mengakibatkan dehidrasi, gangguan elektrolit atau defisiensi nutrisi yang dikenal sebagai hiperemesis gravidarum. Hiperemesis gravidarum dapat berakibat buruk bagi ibu dan janin. Mual dan muntah yang berlebihan (hiperemesis gravidarum) dapat mengakibatkan ibu hamil mengalami dehidrasi karena banyaknya cairan yang keluar dan kurangnya pemasukan nutrisi pada saat ibu hamil mengalami mual muntah. Sedangkan dampak yang mungkin terjadi pada janin antara lain, yaitu terhambatnya perkembangan janin (IUGR), premature, kelainan konginetal seperti hidrocephalus, anencephal, omfalokel, dan lain sebagainya, bahkan sampai kematian baik didalam kandungan (IUFD) maupun setelah dilahirkan (Aryasih, 2022)

Salah satu pendekatan nonfarmakologi yang dapat digunakan adalah melalui penggunaan aromaterapi lemon (Soraya, 2021). Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Yorita et al 2024 tentang implementasi aroma terapi lemon pada emesis gravidarum application of lemon aroma therapy for emesis gravidarum dengan hasil penelitian mendapatkan bahwa terjadi penurunan skor mual muntah dari skor 7 menjadi 3 setelah pemberian aroma terapi lemon. Ini berarti aroma terapi lemon dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Disarankan kepada bidan atau pemberi pelayanan Kesehatan

tingkat pertama agar memberikan aroma terapi lemon untuk menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil (Yorita, 2024).

Penelitian lain menyebutkan bahwa selain aroma terapi lemon, aromaterapi peppermint juga dapat mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Kholifa et al 2023 mengemukakan bahwa efektivitas pemberian minuman jahe dan aromaterapi peppermint terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata intensitas mual dan muntah sebelum dan sesudah diberikan minuman jahe (*Zingiber officinale*) dan aromaterapi peppermint (*Mentha x piperita*). Hasil uji t berpasangan didapatkan nilai p-value 0,00 ( $p < 0,05$ ) dan uji independen didapatkan nilai p-value 0,01 ( $p < 0,05$ ). Kesimpulan dan Saran: Minuman jahe dan Aromaterapi peppermint menjadi salah satu alternatif obat nonfarmakologi untuk mengurangi gejala mual muntah dalam kehamilan (Kholifa, 2024).

Mual muntah pada ibu hamil jika tidak segera diatasi maka akan mengakibatkan hyperemesis gravidarum, hal ini dapat membahayakan ibu maupun janin. Maka dari itu sebagai tenaga kehehatan/ bidan sebelum terjadi hyperemesis pada ibu hamil maka bidan harus mengatasi rasa mual pada ibu hamil sedini mungkin.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan hasil wawancara dari 10 ibu hamil dengan mual muntah mengatakan bahwa untuk mengatasi mual muntah menggunakan obat B6 yang diberikan oleh bidan. Dalam hal ini bidan bidan belum pernah menerapkan teknik non farmakologi seperti aromaterapi baik itu aroma terapi lemon maupun peppermint untuk mengurangi keluhan emesis ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "Pengaruh Aromaterapi Lemon Dan Peppermint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Cugenang Kabupaten Cianjur Tahun 2024" .

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode penelitian kualitatif adalah penelitian yang berbentuk deskriptif atau menggambarkan fenomena atau fakta penelitian secara apa adanya. Sedangkan Studi Kasus adalah secara sederhana diartikan sebagai proses penyelidikan atau pemeriksaan secara mendalam terperinci dan detail kepada suatu peristiwa tertentu. Penelitian ini dilakukan selama 7 hari di Puskesmas Cugenang Kabupaten Cianjur Tahun 2024. Sampel pada penelitian ini berjumlah 6 orang ibu hamil trimester I dengan mual muntah sedang. 3 orang ibu hamil diberikan terapi aromaterapi lemon dan 3 orang lainnya diberikan terapi

aromaterapi peppermint untuk mengatasi mual muntah pada trimester I dengan mual muntah ringan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL ASUHAN KEBIDANAN

#### Perbandingan Intervensi 1 dan intervensi 2

Intervensi 1 (pemberian aroma terapi lemon)				
No	Nama	Kunjungan 1	Kunjungan 2	Kunjungan 3
1	Ny. I	6	4	3
2	Ny. R	6	5	3
3	Ny. M	6	4	3
Intervensi 2 (aroma terapi pappermint)				
No	Nama	Kunjungan 1	Kunjungan 2	Kunjungan 3
1	Ny. N	6	5	3
2	Ny. S	6	4	3
3	Ny. D	6	5	4

### PEMBAHASAN

1. Pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I Di Puskesmas Cugenang Kabupaten Cianjur Tahun 2024.

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi pemberian aroma terapi lemon menunjukkan penurunan intensitas mual muntah yang sangat signifikan dengan diobservasi dan memberikan cara memberikan aroma terapi lemon setiap dipagi hari puku 09.00 wib selama 7 hari. Pada kunjungan 1 sampai 3 dengan skor 3, maka dapat dikatakan pada kunjungan 3 ibu tidak merasakan mual muntah.

Hasi penelitian yang dilakukan oleh Nizan, dkk (2024) tentang Pengaruh Pemberian Aromaterapi lemon Dengan Penurunan Intensitas mual Muntah Pada Ibu hamil Trimester I Di Wiayah Kerja Puskesmas Syamtaira Aron Kabupaten Aceh Utara dengan hasil penelitian uji statistik dengan menggunakan T-test diperoleh hasil p-vaue 0,001 dimana niai p- vaue<0,05, berarti bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I. Diharapkan kepada tenaga

kesehatan khususnya bidan di Puskesmas Syamtaira Aron agar lebih meningkatkan penyuluhan kepada ibu-ibu tentang mual muntah selama hamil dan kepada ibu-ibu hamil untuk lebih giat mencari informasi dan melakukan konsultasi dengan tenaga kesehatan khususnya bidan tentang kondisi ibu selama dalam masa kehamilan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Hudeni Rizki (2024) tentang Efektifitas Aromaterapi lemon Terhadap mual Muntah Pada Ibu hamil Trimester Pertama dengan hasil penelitian pengambian sampe dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik total sampling. Pengukuran mual muntah pada ibu hamil menggunakan kuesioner PUQE-24 (24-hour Pregnancy Unique Quantification of Emesis). Analisis data yang digunakan adaah analisis univariat dan bivariat. Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi terhadap penurunan tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester pertama ( $P=0,001$ ).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Nabia Shafa Aisyah dkk (2024) tentang Efektifitas Aromatherapi lemon terhadap mual & Muntah Pada Kehamilan Trimester I : Literature Review dengan hasil penelitian mual dan muntah adaah ciri khas keuhan kehamilan yang hampir tak terelakkan, dengan prevalensi diperkirakan 35% sampai 91% pada wanita hamil. Efek fisik dan psikologis yang luar biasa ada pada wanita yang mengalami gejala ini, bersama dengan kendala yang signifikan dalam gaya hidup ibu hamil, yang berdampak serius pada kualitas hidup pada keluarga, serta kemampuan dalam melakukan kegiatan sehari-hari, fungsi sosial serta pula tingkat stres ibu hamil.

Nabia juga menyebutkan bahwa dosis pemberian penelitian ini bahan bahan yang dipakai pada penelitian ini iyalah aromaterapi Citrus lemon dengan memakai tisu yang sudah diberikan 3 tetesan jeruk lemon kemudian dihirup seama kurang ebih 5 menit dan diuangi dua kai sehari yaitu selama 7 hari di dalam penelitiannya menjeaskan Praktek yang diberikan pada ibu hamil yaitu dengan cara menghirup aromaterapi lemon yang diletakkan di kapas dengan jarak kurang lebih 2 cm dari posisi hidung au sambi bernafas panjang seama kurang ebih 5 menit dan dapat diuangi jika masih merasa mual dan muntah.

Asumsi peneliti pemberian aroma terapi lemon ini efektif untuk diberikan selain dari baunya yang membuat seger kepada responden juga dari segi manfaat yang uar biasa, yaitu dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil.

## 2. Pengaruh aromaterapi pappermint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I Di Puskesmas Cugenang Kabupaten Cianjur Tahun 2024.

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi pemberian aroma terapi peppermint menunjukkan penurunan intensitas mual muntah yang sangat signifikan dengan diobservasi dan memberikan cara memberikan aroma terapi lemon setiap dipagi hari pukul 09.00 wib selama 7 hari. Pada kunjungan 1 sampai 3 dengan skor 3, dan terdapat 1 ibu dengan skor 4.

Aromaterapi peppermint mempunyai tingkat keharuman tinggi, bau menthol mendalam, dan aroma dingin yang menyegarkan. Peppermint dapat mengatasi mual yang mengandung menthyl asetat (10%), menthol (10-30%), menthol (50%), serta derivat monoterpen lain misalnya mentofuran, piperiton dan pulegone. Mekanisme kerja aromaterapi yaitu melewati sistem penciuman dan sirkulasi tubuh. Ketika menghirup aromaterapi peppermint maka molekul yang mengalami penguapan nantinya membawa aspek aromatik berupa menthol dan menthone yang kemudian akan dikirimkan ke sistem limbik. Pesan tersebut nantinya dapat mengaktifkan emosi serta daya ingat, kemudian dapat menghantarkan pesan baik ke tubuh melewati sirkulasi. Pesan tersebut dikonversikan dengan melepas substansi neurokimia seperti rasa tenang, rileks, senang yang mampu menekan stimulus stress yang mengakibatkan tubuh merasakan ketidaknyamanan sehingga terjadi penekanan refleksi mual muntah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Raina Fauzia, dkk (2023) dengan judul penelitian Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap mual Muntah Pada Ibu hamil Trimester I dengan hasil penelitian Ada pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Bangetayu (P-value = 0,000). Tenaga kesehatan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai masukan upaya peningkatan kualitas pelayanan asuhan sayang ibu dengan menerapkan metode non farmakologi dalam penanganan mual muntah pada ibu hamil.

Raina menyebutkan bahwa aromaterapi peppermint diberikan selama 7 hari secara berturut-turut dengan minyak atsiri didalam aromaterapi peppermint memiliki kandungan menthol dan methanol serta cara pemberian aromaterapi peppermint menggunakan tissue yang diberikan 2-3 tetes minyak peppermint dan dihirup sebanyak 3 kali pernapasan diuangi sampai 5 menit dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Fika Wianda, dkk (2024) tentang Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu hamil Trimester I dengan hasil penelitian Analisis data uji Wilcoxon. Hasil dan Pembahasan: Hasil analisis diperoleh p-value = 0.000 (<0,05), hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor emesis sebelum dan setelah diberikan aromaterapi peppermint dengan rata-rata penurunan 4,88.

Ada pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap emesis gravidarum pada ibu trimester I

Asumsi peneliti bahwa aromaterapi peppermint ini dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil. pada kasus penelitian ini dari 3 ibu hamil trimester I didapatkan bahwa 2 diantaranya tidak merasakan mual muntah setelah diberikan aromaterapi peppermint.

### 3. Perbandingan pengaruh Aromaterapi lemon Dan Peppermint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I Di Puskesmas Cugenang Kabupaten Cianjur Tahun 2024

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada kelompok intervensi aromaterapi lemon dan aromaterapi peppermint didapatkan bahwa hasil dari intervensi lemon didapatkan dari 3 orang ibu hamil dengan mual muntah ringan setelah diberikan aromaterapi lemon semua ibu tidak merasakan mual muntah lagi, hal ini dapat dikatakan bahwa ada pengaruh signifikan rasa mual muntah ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan terapi aromaterapi lemon.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Epty Yorita, dkk (2024) tentang Implementasi Aroma Terapi lemon Pada Emesis Gravidarum Application Of lemon Aroma Therapy For Emesis Gravidarum dengan hasil penelitian skor mual muntah pada ibu hamil diobservasi menggunakan 24 hours pregnancy unique quantification of emesis (PUQE -24). Hasil penelitian mendapatkan bahwa terjadi penurunan skor mual muntah dari skor 7 menjadi 3 setelah pemberian aroma terapi lemon. Ini berarti aroma terapi lemon dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil.

Sedangkan pada ibu yang diberikan aromaterapi peppermint didapatkan bahwa dari 3 orang responden yang diberikan aroma terapi peppermint 2 orang diantaranya tidak merasakan mual muntah dan 1 orang diantaranya masih merasakan muntah 1x dalam 24 jam dengan skor PUQE-24 4.

Penelitian yang dilakukan Rosary Diana Khoifa, Risza Choirunissa dan Rini Kundaryanti 2023 tentang Efektivitas Pemberian Minuman Jahe Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu hamil Trimester I dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata intensitas mual dan muntah sebelum dan sesudah diberikan minuman jahe (*Zingiber officinale*) dan aromaterapi peppermint (*Mentha x piperita*). Hasil uji t berpasangan didapatkan nilai  $p$ -value 0,00 ( $p < 0,05$ ) dan uji independen didapatkan nilai  $p$ -value 0,01 ( $p < 0,05$ ).

Asumsi peneliti dari hasil penelitian yang dilakukan adalah pada kasus ini ibu dengan diberikan intervensi lemon lebih baik dibandingkan ibu dengan yang diberikan intervensi aromaterapi pappermint. Dilihat dari hasil penelitian bahwa semua ibu yang diberikan aromaterapi lemon dari mual muntah ringan menjadi tidak merasa mual muntah, sedangkan pada ibu yang diberikan intervensi aromaterapi pappermint terdapat 1 ibu yang masih merasa mual muntah ringan namun terdapat penurunan skor dari 6 menjadi 4. peneliti berasumsi bahwa pada ibu yang masih merasakan mual muntah ini dapat dipengaruhi oleh kondisi ibu baik itu karena stress, atau kondisi psikologis ibu. Selain itu karena waktu penelitian ini terbatas yang hanya dilakukan selama 7 hari.

#### SIMPULAN

1. Terdapat pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I Di Puskesmas Cugenang Kabupaten Cianjur Tahun 2024 dengan skor penurunan mual muntah menjadi 3
2. Terdapat pengaruh aromaterapi pappermint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I Di Puskesmas Cugenang Kabupaten Cianjur Tahun 2024 dengan skor mual muntah 4 dan 3.
3. Terdapat perbandingan pengaruh Aromaterapi Lemon Dan Pappermint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I Di Puskesmas Cugenang Kabupatenn Cianjur Tahun 2024 bahwa ibu dengan pemberian aromaterapi lemon lebih efektif dibandingkan dengan ibu yang diberikan aroma terapi peppermint.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Epti Yorita et al. 2024 Implementasi Aroma Terapi Lemon Pada Emesis Gravidarum Application Of Lemon Aroma Therapy For Emesis Gravidarum. *Journal of Nursing and Public Health*; 12 (1).
- Feizo, M. Set al. 2019. Nausea and Vomiting of Pregnancy and Hyperemesis Gravidarum. *Nature Reviews Disease Primers*, 5(1), 62.
- Isnaini, N., & Refiani, R. 2019 Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I Tentang Hiperemesis Gravidarum di BPM Wirahayu Panjang Bandar Lampung Tahun 2017. *Jurnal Klelinman*: 4 (1).
- Kemendes. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemendes RI. 2020
- Kementerian Kesehatan RI. 2016. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Situasi Balita Pendek. Jakarta Selatan:.

- Latifah, L., et al. 2019. Efektifitas Self Massage: Module dalam Morning Sickness. JKP; 5(1).
- Muljayati, N., et al. 2022. Efektivitas Aromaterapi Lemon pada Penurunan Derajat Emesis Gravidarum di Praktek Mandiri Bidan. Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery);: 10(1).
- Pantiwati Ika, dan Saryono. 2017. Asuhan Kebidanan 1 (Kehamilan). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pratiwi & Fatimah. 2019. Patologi Kehamilan:Memahami Berbagai Penyakit di Komplikasi Kehamilan . Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Prawirohardjo S. 2016. Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Pulungan, F. 2022. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester I dan Munculnya Mual dan Muntah Kehamilan. Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKEIS"(Journal of Health Research" Forikes Voice "), 13(1).
- Rahmawati, W. R., et al. 2023. Pemberian Air Rebusan Jahe Menurunkan Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I. Jurnal Sains Kebidanan, 5(1)..
- Rahmawati, W. R., Ridwan, M., & Widiastuti, A. 2023. Pemberian Air Rebusan Jahe Menurunkan Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I. Jurnal Sains Kebidanan, 5(1), 30–36.
- Rosary Diana Kholifa. Efektivitas Pemberian Minuman Jahe Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. Jurnal Menara Medika; 202: 5 (2).
- Sarwinanti Dan Istiqomah, N. A. 2019. Perbedaan Aromaterapi Lavender Dan Lemon Untuk Menurunkan Mual Muntah Ibu Hamil. Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan 'Aisyah, 15(2).
- Soraya, S. 2021. Pengaruh Pemberian Inhalasi Aromaterapi Lemon Citrus terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. Jurnal Ilmiah Kesehatan; 13(2).
- Zelga, D. F. 2019. Upaya Ibu Hamil Trimester I dalam Penanganan Morning Sickness di Wilayah Kerja Puskesmas Marbau Kabupaten Labuhan Batu Utara. Journal of Midwifery Senior, 2(1).