

PENGARUH AROMATERAPI LEMON TERHADAP PENURUNAN MUAL  
MUNTAH PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER I

Meli Nuridawati <sup>1</sup>, Enny Yuliaswati <sup>2</sup>  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**SUBMISSION TRACK**

Submitted : 24 Juli 2024  
Accepted : 27 Juli 2024  
Published : 3 Agustus 2024

**KEYWORDS**

Nausea, Vomiting, Lemon  
Aromatherapy

Mual Muntah, Aromaterapi  
Lemon

**CORRESPONDENCE**

Phone:

E-mail :

[202322044.students@aiska-university.ac.id](mailto:202322044.students@aiska-university.ac.id)

**A B S T R A C T**

**Background:** Nausea and vomiting during pregnancy are caused by changes in the endocrine system that occur during pregnancy, mainly caused by high fluctuations in HCG (human chorionic gonadotrophin) levels. The resulting impact can cause side effects on the fetus such as abortion, low birth weight, premature birth, and malformation in newborn babies. Lemon aromatherapy contains limonene which inhibits the action of prostaglandins and can reduce nausea experienced by pregnant women. **The Objectives Of The Research :** To find out whether there is a decrease in the degree of nausea and vomiting in first trimester pregnant women at DPP dr. Novi Ayu Putri. **Research Method:** This research uses quantitative research with the Pre-Experiment method and uses One Group Pretest-Posttest Design research. **Result :** The hypothesis test in this research is the Wilcoxon Test, this test was chosen because the data scale used is ordinal. The sound of the hypothesis being tested is if Sig. > 0.05 then H<sub>0</sub> is accepted if Sig. < 0.05 then H<sub>0</sub> is rejected. It is known that the price of Sig. of 0.001 is smaller than the significance level of 0.05. This means that H<sub>0</sub> is rejected and H<sub>1</sub> is accepted or there is an effect of lemon aromatherapy to reduce emesis gravidarum in first trimester pregnant women at DPP dr. Novi Ayu Putri, Way Kanan, Lampung. **Summary:** The results of this study show that there is an effect of giving lemon aromatherapy to reduce nausea and vomiting in pregnant women

**A B S T R A K**

**Latar Belakang:** Mual dan muntah selama kehamilan disebabkan oleh perubahan pada sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar HCG (human chorionic gonadotrophin). Dampak yang ditimbulkan dapat menyebabkan efek samping pada janin seperti abortus, bayi lahir rendah, kelahiran prematur, serta malforasi pada bayi baru lahir. Aromaterapi lemon mengandung limonene yang akan menghambat kerja prostaglandin dan dapat mengurangi rasa mual yang dialami ibu hamil. **Tujuan:** Mengetahui apakah ada penurunan derajat mual muntah pada ibu hamil trimester I di DPP dr. Novi Ayu Putri. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode Pre Eksperimen dan menggunakan penelitian One Group Pretest-Posttest Design. **Hasil:** Uji hipotesis dalam penelitian ini adalah Uji Wilcoxon, uji ini dipilih karena skala data yang digunakan ordinal. Adapun bunyi hipotesis yang diuji yaitu jika Sig. > 0.05 maka H<sub>0</sub> diterima jika Sig. < 0.05 maka H<sub>0</sub> ditolak. Diketahui harga Sig. sebesar 0,001 lebih kecil dibandingkan tingkat signifikansi 0,05. Hal ini berarti H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima atau ada pengaruh aromaterapi lemon untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di DPP dr. Novi Ayu Putri, Way Kanan, Lampung. **Kesimpulan:** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian aromaterapi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil

2024 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

**1. PENDAHULUAN**

Mual dan muntah selama kehamilan disebabkan oleh perubahan pada sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar HCG (human chorionic gonadotrophin), khususnya pada periode mual atau muntah gestasional yang paling umum adalah pada 12-16 minggu pertama (Novy, dkk 2022)

Menurut data World Health Organization (WHO, 2019) angka kejadian kasus emesis gravidarum sedikitnya mencapai sekitar 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia. Angka kasus kejadian emesis gravidarum di dunia yaitu 70%-80% dari jumlah ibu hamil (Haridawati, 2020). Berdasarkan Profil Kesehatan Lampung tingginya angka kejadian emesis gravidarum pada ibu hamil yaitu 50-90% dari jumlah ibu hamil sebanyak 182.815 (Dinkes Lampung 2017, dalam Fitriyanti & Arianti 2023). Kejadian emesis gravidarum dialami baik pada primigravida maupun multigravida, emesis gravidarum pada primigravida terjadi dengan prevalensi 60-80% sedangkan pada multigravida adalah 40-60% (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019)

Menurut penelitian Wardani, dkk (2019) aromaterapi lemon memiliki pengaruh untuk mengurangi mual muntah dalam hasil penelitian di dapatkan frekuensi mual muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon diperoleh nilai rata-rata 24.67 dan setelah diberikan aromaterapi lemon nilai rata-rata menjadi 17.84 hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi dapat dijadikan sebagai terapi dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil

Mual dan muntah pada kehamilan memberikan dampak yang signifikan bagi tubuh dimana ibu menjadi lemah, pucat dan cairan tubuh berkurang keadaan ini dapat memperlambat peredaran darah dan berakibat pada kurangnya suplay oksigen serta makanan ke jaringan sehingga dapat membahayakan kesehatan ibu dan janin. (fany 2020). Mual muntah dapat ditangani secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi nonfarmakologi dilakukan dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional, akupunktur, akupresur, relaksasi, dan aromaterapi. Salah satu terapi yang aman dan bisa diberikan pada ibu hamil yang mengalami mual muntah dengan memberikan aromaterapi lemon (Maternity, 2017).

Berdasarkan latar belakang tersebut banyaknya ibu hamil yang mengalami mual muntah membuat peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di DPP dr. Novi Ayu Putri, Lampung.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *Pre Eksperimen*, dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Pengambilan sampel peneliti mengambil sampel dengan cara *Simple Random Sampling*. Dengan jumlah sampel sebanyak 23 responden, instrumen pada penelitian ini menggunakan SOP ( Standard Operating Procedure) Pemberian Aromaterapi Lemon dan lembar *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE)*. Dengan uji statistic menggunakan uji Wilcoxon dengan ketentuan Jika  $Sig. > 0.05$  maka  $H_0$  diterima dan jika  $Sig. < 0.05$  maka  $H_0$  ditolak.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Analisa Univariat

1. Distribusi mual muntah pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan aromaterapi lemon

**Tabel 3. 1 Distribusi Intensitas Mual Muntah Sebelum diberikan Aromaterapi Lemon**

Pretest	Frekuensi	Persentase (%)
Berat	7	30%
Sedang	16	70%
Total	23	100%

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel diatas, diketahui dari 23 responden yang mengalami mual muntah sebanyak 7 orang mengalami intensitas mual muntah kategori berat dengan persentase 30% dan sebanyak 16 orang mengalami intensitas mual muntah kategori sedang dengan persentase 70%.

2. Distribusi mual muntah pada ibu hamil trimester I setelah diberikan aromaterapi lemon

**Tabel 3. 2 Distribusi Intensitas Mual Muntah Setelah diberikan Aromaterapi Lemon**

Posttest	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	18	78%
Sedang	5	22%
Total	23	100%

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel diatas, diketahui dari 23 responden yang mengalami mual muntah sebanyak 18 orang mengalami intensitas mual muntah kategori ringan dengan persentase 78% dan sebanyak 5 orang mengalami intensitas mual muntah kategori sedang dengan persentase 22%.

3. Perbedaan Mual Muntah Sebelum Dan Sesudah Diberikan aromaterapi lemon Pada Ibu Hamil Trimester I

**Tabel 3. 3 Perbedaan Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum dan sesudah Sesudah diberikan Aromaterapi Lemon.**

Frekuensi Mual Muntah	Mual Muntah			
	Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%
Berat	7	30%	0	0%
Sedang	16	70%	5	22%
Ringan	0	0%	18	78%
Jumlah	23	100%	23	100%
Rata-Rata Mual Muntah (min -max)	11,09 (7-14)		5,35 (3-9)	
Uji wilcoxon pvalue (0.000) < $\alpha$ (0,05)				
Ties = 0 <sup>c</sup>				
Z = -4.262				

Sumber: Data primer

Berdasarkan data yang diberikan, sebelum perlakuan, dari total 23 responden, 7 orang (30%) mengalami mual muntah dengan kategori berat, sedangkan 16 orang (70%) mengalami mual muntah dengan kategori sedang. Tidak ada responden yang mengalami mual muntah dengan kategori ringan. Namun, setelah perlakuan, jumlah responden meningkat menjadi 23 responden, dengan hasil yang sangat berbeda. Tidak ada responden yang mengalami mual muntah berat, hanya 5 orang (22%) yang masih mengalami mual muntah sedang, dan mayoritas responden, yaitu 18 orang (78%), mengalami mual muntah dengan kategori ringan. Rata-rata frekuensi mual muntah sebelum perlakuan adalah 11,09 dengan rentang antara 7 hingga 14, sedangkan setelah perlakuan rata-rata frekuensinya menurun menjadi 5,35 dengan rentang antara 3 hingga 9. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value sebesar 0.000, yang lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05) mengindikasikan bahwa penurunan frekuensi dan tingkat keparahan mual muntah setelah perlakuan adalah signifikan. Tidak ada kasus yang tetap sama (ties = 0c) dan nilai Z adalah -4.262. Dari temuan ini, dapat disimpulkan bahwa perlakuan yang diberikan efektif dalam mengurangi frekuensi dan tingkat keparahan mual dan muntah pada responden.

## B. Analisa Bivariat

Uji hipotesis menggunakan uji wilcoxon Adapun bunyi hipotesis yang diuji yaitu sebagai berikut.

$H_0$  : Tidak terdapat pengaruh aromaterapi lemon untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di DPP dr. Novi Ayu Putri, Way Kanan, Lampung.

$H_1$  : Terdapat pengaruh aromaterapi lemon untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di DPP dr. Novi Ayu Putri, Way Kanan, Lampung.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji wilcoxon, dapat dilakukan melalui pendekatan probabilitas, signifikansi yang digunakan  $\alpha=0,05$ . Dasar pengambilan keputusan adalah melihat angka probabilitas, dengan ketentuan sebagai berikut:

- Jika *Sig.* > 0.05 maka  $H_0$  diterima.
- Jika *Sig.* < 0.05 maka  $H_0$  ditolak.

*Tabel 3. 4 Hasil Uji Wilcoxon*

Data	Rata-Rata	Selisih Rata-Rata	Sig.
Pretest	11	6	0,000
Posttest	5		

Sumber: Data Primer

Berdasarkan hasil uji data pada tabel diatas, diketahui harga *Sig.* sebesar 0,001, lebih kecil dibandingkan tingkat signifikansi 0,05. Hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima atau ada pengaruh aromaterapi lemon untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di DPP dr. Novi Ayu Putri, Way Kanan, Lampung.

## PEMBAHASAN

### 1. Intensitas Mual Muntah Sebelum diberikan Aromaterapi Lemon

Berdasarkan Tabel 3.3 dari 23 ibu hamil, sebanyak 7 orang (30%) mengalami intensitas mual muntah kategori berat, sementara 16 orang (70%) lainnya mengalami intensitas mual muntah kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas mual muntah pada ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi lemon mayoritas berada pada mual muntah sedang. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari pada tahun 2023. Dalam penelitian tersebut, menunjukkan dari 56 responden ibu hamil, sebelum pemberian aromaterapi lemon, 30 orang (53,6%) mengalami mual muntah berat, 26 orang (46,4%) mengalami mual muntah sedang, dan tidak ada yang mengalami mual muntah ringan. Selain itu, penelitian dari Putri (2022) juga mendukung hasil penelitian ini yang mana sebagian besar ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi lemon memiliki frekuensi mual muntah yang berat yaitu 17 responden (53,12%). Sedangkan yang memiliki frekuensi mual muntah sedang sebanyak 15 responden (46,88%) dan tidak ada responden yang memiliki frekuensi mual muntah ringan (0%).

Mual dan muntah pada kehamilan adalah reaksi tubuh ibu terhadap perubahan yang terjadi akibat kehamilan. Perubahan ini mempengaruhi sistem tubuh ibu secara hormonal, fisik, maupun psikologis. Mual, yang kadang disertai muntah, biasanya mulai muncul sejak usia kehamilan 5 minggu, dihitung dari Hari Pertama Haid Terakhir (HPHT) (Widiasari, 2017). Kondisi ini disebabkan oleh meningkatnya kadar hormon Human Chorionic Gonadotropin (HCG) dalam serum, yang merangsang produksi estrogen dari ovarium. Peningkatan hormon ini menyebabkan peningkatan asam lambung, membuat ibu hamil merasa mual (Sari, dkk 2018). Periode mual dan muntah yang paling umum terjadi adalah pada 12-16 minggu pertama kehamilan, saat kadar HCG mencapai puncaknya.

Menurut Susilawati dkk, faktor lain yang mempengaruhi mual muntah yaitu peningkatan hormon estrogen, paritas, depresi, psikologis, psikososial, berat badan kurang, dan usia. Menurut penelitian Susanti, Lainsamputty dan Iliestari, 2021 faktor yang mempengaruhi mual muntah adalah stress, dimana stress merupakan bentuk psikologi yang berperan penting pada gejala ini, faktor stress dapat melibatkan psikologis. Menurut penelitian Beyazit dan Sahin, 2018 faktor lain yang menyebabkan mual muntah adalah faktor psikologi seperti kecemasan, depresi, gangguan makanan

### 2. Intensitas Mual Muntah Sesudah diberikan Aromaterapi Lemon

Berdasarkan Tabel 3.4 dari 23 ibu hamil, sebanyak 18 orang (78%) mengalami intensitas mual muntah kategori ringan, sementara 5 orang (22%) lainnya mengalami intensitas mual muntah kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas mual muntah ibu hamil setelah diberikan aromaterapi lemon mayoritas berada pada mual muntah ringan. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari pada tahun 2023, menunjukkan dari 56 responden ibu hamil, sesudah pemberian aromaterapi lemon, 28 orang (50%) mengalami mual muntah ringan, 28 orang (50%) mengalami mual muntah sedang, dan tidak ada yang mengalami mual muntah berat. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Putri (2022), menunjukkan bahwa setelah diberikan aromaterapi lemon sebagian besar responden memiliki frekuensi mual muntah ringanyaitu 22 responden (68,75%) dan sebanyak 10 responden (31,25%) memiliki frekuensi mual muntah sedang.

Penelitian ini dilakukan di pagi hari dikarenakan mual muntah pada ibu hamil sering terjadi pada pagi hari atau bisa disebut Morning Sickness. Morning sickness terjadi akibat tonus otot-otot saluran pencernaan meliembah sehingga motilitas seluruh saluran pencernaan juga menurun, akibatnya makanan akan lebih lama berada di saluran makanan (lambung dan usus) dan kariesnya adanya penumpukan hormon yang terjadi di malam hari juga memicu mual pada pagi hari (moichtar,2014). Selain itu peningkatan kadar estrogen dan progesteron dapat menyebabkan mual pada pagi hari karena progesteron juga merelaksasi lambung dan usus, hal ini dapat menyebabkan kelebihan asam lambung, hormon - hormon ini memicu refluks aktif di malam hari, gejalanya biasanya lebih buruk di pagi hari. Hormon Human chorionic gonadotropin juga dapat menyebabkan muntah dengan merangsang hormon endogen lain yaitu vasopressin. Karena bersifat emetik, peningkatan sensitivitas mekanisme fisiologis untuk pelepasan vasopressin dapat menjadi mekanisme untuk mual di pagi hari selain itu adanya penumpukan hormon yang terjadi di malam hari juga dapat menyebabkan mual pada ibu hamil dipagi hari.

Menurut penelitian penurunan derajat mual muntah tersebut disebabkan aromaterapi mampu menurunkan frekuensi mual muntah pada kehamilan karena baunya yang segar dan membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan merangsang penyembuhan. Ketika minyak esensial dihirup, molekul masuk kedalam rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress memori, keseimbangan hormon dan pernapasan. Sehingga aromaterapi lemon baik untuk mual muntah (Maternity, 2017).

### 3. Perbedaan Mual Muntah Sebelum Dan Sesudah Diberikan aromaterapi lemon Pada Ibu Hamil Trimester I

Berdasarkan Tabel 3.5 data yang diberikan sebelum perlakuan dari total 23 responden, 7 orang (30%) mengalami mual muntah dengan katigori berat, sedangkan 16 orang (70%) mengalami mual muntah dengan katigori sedang. Tidak ada responden yang mengalami mual muntah dengan katigori ringan. Namun, setelah perlakuan, jumlah responden meningkat menjadi 23 responden, dengan hasil yang sangat berbeda. Tidak ada responden yang mengalami mual muntah berat, hanya 5 orang (22%) yang masih mengalami mual muntah sedang, dan mayoritas responden, yaitu 18 orang (78%), mengalami mual muntah dengan katigori ringan. Rata-rata frekuensi mual muntah sebelum perlakuan adalah 11,09 dengan rentang antara 7 hingga 14, sedangkan setelah perlakuan rata-rata frekuensinya menurun menjadi 5,35 dengan rentang antara 3 hingga 9. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $p$ -value sebesar 0,000, yang lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05) mengindikasikan bahwa penurunan frekuensi dan tingkat keparahan mual muntah setelah perlakuan adalah signifikan. Tidak ada kasus yang tetap sama ( $t_{test} = 0$ ) dan nilai  $Z$  adalah -4,262. Dari temuan ini, dapat disimpulkan bahwa perlakuan yang diberikan efektif dalam mengurangi frekuensi dan tingkat keparahan mual dan muntah pada responden.

Menurut Saridewi, 2019, Aromaterapi lemon efektif untuk menetralkan bau yang tidak menyenangkan, serta menghasilkan efek anti cemas, anti stres, dan untuk mengangkat dan memfokuskan pikiran. Gejala dengan penelitian yang dilakukan Wulandari (2021) Aromaterapi lemon mengandung limonene 66- 80%, geraniol asetat, nerol, linalil asetat, pinene 0,4– 15%, pinene 1-4%, terpinene 6-14% dan myrcen. Senyawa kimia seperti geraniol asetat, nerol yang bermanfaat untuk antidepresi, antiseptik, antispasmodik meredakan perasaan cemas, stres, dan lelah, sehingga pemakaian aromaterapi lemon efektif untuk mengurangi terjadinya emesis gravidarum

### 4. Pengaruh Aromaterapi Lemon untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I

Berdasarkan Tabel 3.6 hasil analisis data menggunakan uji Wilcoxon, diperoleh hasil nilai Sig. 0,000 < 0,05. Ini artinya terdapat pengaruh aromaterapi lemon untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di DPP dr. Noivi Ayu Putri, Way Kanan, Lampung. Selain itu, rata-rata skor mual muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon sebesar 11 dan setelah diberikan aromaterapi lemon sebesar 5. Dari rata-rata tersebut diketahui terjadi penurunan skor mual muntah sebesar 6.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Faizah (2020), hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan signifikan pada responden sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi inhalasi lemon pada kelompok eksperimen dimana nilai rata – rata intensitas mual muntah sebelum diberikan 12,80 dan sesudah diberikan nilai rata – rata mual muntah mengalami penurunan yaitu 3,07. Terlihat perbedaan nilai rata – rata antara sebelum dan sesudah adalah 9,73. Gejala dengan penelitian yang dilakukan Hastuty (2021), hasil penelitian didapatkan bahwa selisih rata-rata frekuensi mual muntah sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon dan setelah diberikan inhalasi aromaterapi lemon pada ibu hamil dengan emesis gravidarum adalah 7,8 dan nilai  $p=0,000$  artinya terdapat perbedaan rata-rata frekuensi mual dan muntah ibu hamil emesis gravidarum yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan inhalasi aromaterapi lemon.

Emesis gravidarum bila tidak ditangani dengan tepat dapat menjadi hipernatremia gravidarum dimana kondisi ini merupakan komplikasi mual dan muntah pada hamil muda dan bila terjadi terus-menerus dapat menyebabkan dehidrasi dan tidak seimbang elektrolit dengan alkalosis hipokloremik. Selain itu hipernatremia gravidarum juga dapat mengakibatkan cadangan karbohidrat dan lemak habis terpakai untuk keperluan energi karena oksidasi lemak yang tidak sempurna terjadilah ketosis dengan tertimbunnya asam aseton-asetik, asam hidroksi butirik dan aseton dalam darah. Untuk mencegah agar hipernatremia gravidarum tidak menyebabkan komplikasi lebih lanjut maka diperlukan penanganan yang tepat dan efisien.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lemon dapat mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil, terapi ini dapat dijadikan alternatif yang efektif, dan praktis dalam mengatasi mual muntah. Dari hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata responden sebelum diberikan aromaterapi lemon yaitu 11 atau mayoritas berada pada tingkat mual muntah sedang
2. Rata-rata responden setelah diberikan aromaterapi lemon yaitu 5 atau mayoritas berada pada tingkat mual muntah ringan.
3. Adanya penurunan dari kategori mual muntah berat menjadi sedang dan mual muntah sedang menjadi ringan. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh aromaterapi lemon dalam menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I

## SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan sebagai bahan bacaan mengenai pengaruh aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil dan dapat dijadikan sebagai bahan bagi akademisi dalam pengabdian ke masyarakat

2. Bagi DPP dr Novi Ayu Putri

Dapat dijadikan sebagai alternatif dalam penanganan mual muntah pada ibu hamil secara non farmakologi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian yang serupa, ataupun mengembangkan penelitian serupa dengan menambah variabel yang lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayudia, F & Ramadhani I Putri. 2020 *Pengaruh Aromaterapy Lemon Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Kota Padang*. Jurnal Kesehatan Medika Sainatika Volume 11 nomor2 (Desember2020) |<https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Choirrotunnisa A Ellyka. 2021. *Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan MualMuntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Puskesmas Balerejo Kabupaten Madiun*. Skripsi. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun
- Damayanti R. dkk., 2022. *Penatalaksanaan Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I*. Volume: 6 Nomor 2 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. <https://journal.umtas.ac.id/index.php/bimtas/article/view/2019>
- Fitria A., dkk. 2021 *Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum Trimester I*
- Harahap N ramini dkk., 2022. *Pengaruh Aroma Terapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum*
- Irianti, Bayu dkk. 2014. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto.
- Institut Kesehatan Helvetia., Volume 3 Nomor 3, 2021. <http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/JBC>
- Manuaba, IBG. 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit kandungan, dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC
- 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.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2014. *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Putri R Afrilia.2022. *Pengaruh Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Pmb Wilayah Kerja Puseksmas Telaga Dewa Kota Bengkulu*.Skripsi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu
- Pertiwi A Nur. 2019. *Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Ciputat Tahun 2019*. Universitas Muhammadiyah Jakarta
- Rini, F & Risa, M., 2022. *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Untuk Mengatasi Morning Sickness Pada Ibu Hamil Trimester I & Ii Di Pmbbd.E Cisarua Bogor Periode Desember 2020-Januari 2021*. Jurnal imiah penelitian kebidanan dan kesehatan reproduksi Akademi Kebidanan Al –Ikhlas.<https://akbid-alikhlas.e-journal.id/JIPKR/article/view/28>
- Ratna S Desi.2023. *Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon (Citrus Limon Per ) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum (Mual Dan Muntah) Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Ciputat Jakarta Selatan Tahun 2023*. STIKes Mitra Husada Medan Jurnal riset ilmu kesehatan dan Keperawatan Vol.1, No.2 Juni 2023
- Rini, F & Risa, M., 2022. *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Untuk Mengatasi Morning Sickness Pada Ibu Hamil Trimester I & Ii Di Pmbbd.E Cisarua Bogor Periode Desember 2020-Januari 2021*. Jurnal imiah penelitian kebidanan dan kesehatan reproduksi Akademi Kebidanan Al –Ikhlas.<https://akbid-alikhlas.e-journal.id/JIPKR/article/view/28>
- Ratna S Desi.2023. *Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon (Citrus Limon Per ) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum (Mual Dan Muntah) Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Ciputat Jakarta Selatan Tahun 2023*. STIKes Mitra Husada Medan Jurnal riset ilmu kesehatan dan Keperawatan Vol.1, No.2 Juni 2023
- Setiowati W & Arianti A Nor. 2019. *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon (Citrus Lemon) Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*. Jurnal Darul Azhar Vol 7, No.1 Februari 2019 – Juli 2019 : 77 – 82. <https://jurnal.kesehatan.id/index.php/JDAB/article/view/132>
- Said Rosdiana, Hasifah Dan Sri Suryani 2013. *Hubungan Usia Dan Stress Dengan Kejadian Emesis Gravidarum Pada Ibu Primigravida Di Puskesmas Kassi-Kassi Makasar*, Volume 2 No 4 Tahun 2013. ISSN: 2302-1721

- Simanjuntak Tiawan. 2021. *Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Pintu Padang Kabupaten Tapanuli Selatan*. Universitas Aufa Royhan Padang Volume 5, No.2 – November 2022 Institut Kesehatan Helvetia. <http://jurnal.stikes-murniteguh.ac.id/index.php/ithj/article/view/103>
- Wati, P kresna., Susanti V Dewi., & Karo Br. 2021. *.Pengaruh Aromaterapi lemon mual muntah pada ibu hamil trimester I diklinik paramitra*. Jurnal ilmiah kesehatan Vol9 (2) 2021. Stikes Medika Citra Indonesia. <http://jurnal.uns.ac.id/placentum>