

Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati Kota Cimahi

Wisdyana Saridewi¹, Erni Yulia Safitri²

Program Studi Kebidanan STIKES Jenderal Achmad Yani Cimahi

wisdyana.spwp@gmail.com¹, erniyulia97@gmail.com²

ABSTRAK

Emesis Gravidarum terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida. Aromaterapi lemon merupakan salah satu cara nonfarmakologis untuk mengurangi emesis gravidarum. 50% ibu hamil trimester pertama di PMB Wanti Mardiwati Amd.Keb.,S.Kp Kota Cimahi mengalami emesis gravidarum. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum. Rancangan penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen.dengan the one group pretest post test. Sample diambil secara total sampling dari ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi yaitu sejumlah lima orang selama dua minggu. Data dianalisis secara secara univariat dan bivariat dengan uji statistik Paired Sample Test. Hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum (p Value=0,005). Disarankan bagi Bidan untuk memberikan aromaterapi lemon sebagai terapi nonfarmakologis untuk mengatasi emesis gravidarum.

Kata Kunci

Aromaterapi, Lemon, Emesis gravidarum

ABSTRACT

Emesis Gravidarum occurs in 60-80% primigravida and 40-60% of multigravida. (Prawirahardjo,2014). Lemon aromatherapy is one way of non-pharmacologic to reduce emesis gravidarum. 50% of pregnant women in the first trimester in PMB Wanti Mardiwati Amd.Keb.,S. Kp experience emesis gravidarum. The purpose of this study is to investigate the effect of lemon aromatherapy against emesis gravidarum. The type of this research used quasi experimental with one group pretest post test. The sample was taken by total sampling of pregnant women who meet the inclusion criteria in example the number of five people for two weeks. The Data were analyzed by the uni-variate and bi-variate test statistics Paired Samples Test. The results of this research is the effect of lemon aromatherapy against emesis gravidarum (P Value 0.005). It is advisable for the Midwife to give lemon aromatherapy as a non-pharmacologic to resolve of emesis gravidarum.

Keywords

Lemon, Aromatherapy, Emesis gravidarum

Pendahuluan

Ibu hamil pada trimester pertama mengalami mual dan muntah (*Emesis gravidarium*). Keadaan ini merupakan hal yang wajar dan sering terjadi pada kehamilan terutama pada trimester pertama.¹ Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Studi memperkirakan bahwa mual dan muntah terjadi pada 50-90% dari kehamilan. Mual dan muntah yang berhubungan dengan kehamilan biasanya dimulai dengan 9-10 minggu kehamilan, puncak di 11-13 minggu, dan menyelesaikan dalam banyak kasus oleh 12-14 minggu. Dalam 1-10% dari kehamilan, gejala dapat berlanjut setelah 20-22 minggu.²

Mual dan muntah terjadi pada 60-80% *primigravida* dan 40-60% *multigravida*. 1 dari 1000 kehamilan, gejala gejala ini lebih berat. Perasaan mual ini disebabkan oleh karena meningkatnya hormon *estrogen* dan HCG dalam serum. Pengaruh fisiologis kenaikan hormon ini belum jelas, mungkin karena sistem saraf pusat atau pengosongan lambung yang berkurang.³ Ibu hamil harus mampu beradaptasi terhadap mual dan muntahnya, jika tidak mampu beradaptasi maka bisa menimbulkan akibat buruk baik pada ibu hamil maupun pada janin yang dikandungnya. Ibu hamil yang mengalami mual muntah sangat membutuhkan asupan nutrisi yang adekuat yang berguna untuk tubuh ibu maupun nutrisi untuk janin didalam kandungannya. Jika asupan nutrisi menurun maka akan mengalami penurunan berat badan dan hal ini juga akan berdampak buruk pada janin yang dikandungnya.

Mual muntah pada saat kehamilan memiliki dampak yang signifikan pada kehidupan keluarga, kemampuan untuk melakukan aktivitas biasa sehari-hari, fungsi sosial dan perkembangan situasi stres dan menyebabkan gejala lainnya seperti kelelahan pada wanita hamil, gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan, serta ketidak seimbangan elektrolit.² Cara mengatasi mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan non farmakologi yang biasa disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk melakukan aromaterapi.²

Aromaterapi lemon memiliki kandungan yang dapat membunuh bakteri meningokokus (*meningococcus*), bakteri tipus, memiliki efek anti jamur dan efektif untuk menetralkan bau yang tidak menyenangkan, serta menghasikan efek anti cemas, anti depresi, anti stres, dan untuk mengangkat dan memfokuskan pikiran.⁴ Adapun penelitian lain yang meneliti pengaruh aromaterapi *blended peppermint* dan *gingerol* terhadap rasa mual pada ibu hamil trimester satu, hasil penelitian ini menyatakan ada pengaruh terhadap berkurangnya frekuensi mual

setelah diberikan terapi.⁵

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di BPM bidan Wanti Mardiwati.Amd.Keb.,S.Kp di Kota Cimahi didapatkan jumlah kunjungan rata-rata data kunjungan K1 (trimester pertama) sebanyak 35-40 ibu hamil perbulan dan yang mengalami *emesis gravidarum* sebanyak 15-20 ibu hamil dan *hiperemesis gravidarum* sebanyak 4-7 ibu hamil. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui frekuensi mual sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon serta mengetahui pengaruh aromaterapi lemon terhadap mual pada kehamilan.

Metode

Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasy experiment (the one group pretest post test)*. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil trimester 1 (satu) yang mengalami *emesis gravidarum* di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Wanti Mardiwati Amd.Keb.,S.Kp Kota Cimahi pada bulan Februari tahun 2018. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Sumber data menggunakan data primer. Instrumen penelitian menggunakan lembar monitoring yang diberikan kepada responden dan diisi selama 2 minggu (sebelum dan setelah diberikan aromaterapi). Penelitian telah dilakukan di (PMB) Bidan Wanti Mardiwati.Amd.Keb.,S.Kp di Kota Cimahi selama 2 minggu pada bulan Februari tahun 2018.

Sebelum responden mengisi lembar monitoring, terlebih dahulu peneliti menjelaskan etika atau ketentuan dalam penelitian, waktu, tujuan, manfaat, serta prosedur pelaksanaan penelitian kepada calon responden yaitu dengan cara responden mengisi lembar monitoring yang diisi dengan frekuensi mual dalam 1 hari sebelum diberikan aromaterapi (*pretest*) selama 1 minggu. Kemudian di minggu kedua responden mengisi frekuensi mual dalam 1 hari setelah diberikan aromaterapi (*posttest*) selama 1 minggu. Dengan cara responden diberikan 1 ml aromaterapi yang dimasukkan ke botol kecil kemudian responden diminta untuk menghirup aromaterapi yang telah diberikan sebanyak 3 kali pernafasan dan diulangi kembali 5 menit kemudian kegiatan ini dilakukan 2 kali dalam sehari yaitu pada pukul 06:00 WIB dan diulangi kembali pada pukul 18:00 WIB, responden diminta untuk menghirup aromaterapi lemon di dalam ruangan.

Analisis data menggunakan univariat untuk menggambarkan frekuensi mual sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi. Analisis bivariat menggunakan uji T Dependent. Uji normalitas data menggunakan nilai skewness dibagi standar error. Dengan ketentuan bila hasil normal (hasilnya <2). Maka bisa menggunakan Uji-t dependent (uji parametrik) namun jika hasilnya tidak normal (hasilnya >2) data diolah dengan menggunakan Uji Wilcoxon atau Uji non parametric.⁶

Hasil

Tabel 1 menunjukkan rata-rata frekuensi mual pada ibu hamil sebelum diberikan intervensi aromaterapi adalah 25 kali dengan frekuensi mual terendah atau paling sedikit 11 kali dan terbanyak 41 kali.

Tabel 1. Rata-rata Frekuensi Mual (Emesis Gravidarum) Sebelum Pemberian Aromaterapi Lemon

Frekuensi mual	N	Mean	Minimum	Maximum
Hari 1	5	4,2	2	7
Hari 2	5	3,2	1	6
Hari 3	5	4,4	2	8
Hari 4	5	3,4	1	6
Hari 5	5	3,8	2	6
Hari 6	5	3,2	2	5
Hari 7	5	2,8	1	4
Jumlah	5	25	11	41

Tabel 2 menunjukkan jumlah rata-rata frekuensi mual dalam 7 hari pada ibu hamil setelah diberikan intervensi aromaterapi adalah 7 kali dengan jumlah frekuensi mual terendah/ paling sedikit adalah tidak mengalami mual dan terbanyak adalah 11 kali.

Tabel 2. Rata-rata Frekuensi Mual (Emesis Gravidarum) Setelah Pemberian Aromaterapi Lemon

Frekuensi mual	N	Mean	Minimum	Maximum
Hari 1	5	1,6	0	3
Hari 2	5	1,6	0	3
Hari 3	5	1,8	0	3
Hari 4	5	1,4	0	3
Hari 5	5	0,2	0	1
Hari 6	5	0,2	0	1
Hari 7	5	0,2	0	1
Jumlah	5	7	0	11

Tabel 3 menunjukkan rata-rata frekuensi mual pada ibu hamil sebelum diberikan intervensi aromaterapi adalah 25 kali selama 7 hari dan setelah diberikan intervensi aromaterapi adalah 7 kali dengan selisih rata-rata frekuensi mual pada ibu hamil sebelum dan setelah diberikan intervensi aromaterapi adalah 18 kali.

Tabel 3. Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Frekuensi Mual (*Emesis Gravidarum*)

Frekuensi mual	Mean	Selisih Mean	Std. Deviation	p value
Sebelum	25			
Setelah	7	18	7,141	0,005

Hal ini menunjukkan ada perbedaan frekuensi mual pada ibu hamil sebelum dan setelah diberikan intervensi aromaterapi. Didapatkan p value 0,005 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap frekuensi mual (*emesis gravidarum*) pada ibu hamil trimester 1.

Pembahasan

Berdasarkan tabel 1 rata-rata frekuensi mual pada ibu hamil sebelum diberikan intervensi aromaterapi adalah 25 kali dengan frekuensi mual terendah/paling sedikit 11 kali dan terbanyak 41 kali. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa frekuensi mual pada ibu hamil masih cukup tinggi. Hasil penelitian lain menunjukkan frekuensi mual muntah sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh nilai rata-rata 24,67 dengan frekuensi mual terbanyak sebanyak 28 kali dan terendah adalah 18 kali.⁷

Berdasarkan data hasil penelitian diketahui bahwa frekuensi mual pada hari pertama diketahui dari 5 responden total frekuensi yang mengalami mual sebanyak 21 kali atau rata-rata 4 kali mual pada setiap responden, pada hari kedua rata-rata frekuensi mual responden sebanyak 3 kali (total 16 kali), pada hari ketiga rata-rata 4 kali mengalami mual, pada hari keempat rata-rata 3 kali mengalami mual, pada hari kelima rata-rata 4 kali mengalami mual, pada hari keenam rata-rata 3 kali mengalami mual, dan pada hari ketujuh rata-rata 3 kali mengalami mual. Jika dilihat per harinya maka rata-rata ibu hamil setiap harinya mengalami mualnya 3-4 kali dalam sehari, sedangkan jika dilihat selama 7 hari maka rata-rata responden mengalami mual selama 25 kali dalam seminggu.

Mual muntah terjadi 60-80% pada primigravida dan 40-60% multigravida. Satu diantara 1000 kehamilan gejala-gejala ini menjadi lebih berat perasaan mual ini disebabkan oleh karena meningkatnya kadar hormon estrogen HCG dalam serum.³ Apabila ibu hamil merasa mual setiap melihat, mencium, atau merasakan makanan yang mungkin berpotensi mempengaruhi janin, akan menyebabkan wanita tersebut mengalami muntah sehingga makanan dan minuman tersebut dikeluarkan kembali. Dampak yang ditimbulkan mual muntah sangat berisiko tinggi mengakibatkan ketidaknyamanan pada ibu dan janin, sehingga dibutuhkan penatalaksanaan yang tepat untuk menangani mual muntah pada ibu hamil.

Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Pengobatan dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun nonfarmakologi. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian antiemetik, anti histamin, anti kolinergik dan kortikos teroid. Terapi farmakologis yang diberikan antara lain vitamin B6 dan antihistamin. Akan tetapi, Menurut BPOM tahun 2015 penggunaan

jangka panjang vitamin B6 dapat menimbulkan efek samping apabila dikonsumsi dalam dosis tinggi serta secara jangka panjang dapat menyebabkan masalah sistem saraf. Antihistamin juga memiliki efek samping yang meliputi nyeri kepala, gangguan psikomotor, efek anti muskarinik seperti retensi urine, mulut kering, pandangan kabur, dan gangguan saluran cerna.

Adanya efek samping jangka panjang dari penggunaan terapi farmakologis tersebut maka dianjurkan untuk ibu hamil diberikan penatalaksanaan secara non-farmakologis seperti *accupressure*, terapi relaksasi, aromaterapi dan lainnya. Aromaterapi merupakan pengobatan yang holistik, memanfaatkan minyak esensial yang diekstrak dari tanaman aromatik seperti dari bunga, rempah-rempah, buah-buahan, kayu, dan daun untuk menciptakan keseimbangan dan harmoni pada tubuh, pikiran, dan jiwa.

Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual. Aromaterapi minyak esensial dapat mengatasi keluhan fisik dan psikis. Yang paling sederhana adalah melalui indra penciuman dengan mencium aroma dari minyak esensial. Salah satu aromaterapi yang efektif dalam mengurangi rasa mual adalah aromaterapi lemon dan jahe. Penelitian lain yang mendukung menggunakan minyak aromaterapi sebagai intervensi yang efektif untuk mual.⁸ Aromaterapi lemon juga diakui sebagai pengobatan herbal yang efektif untuk mual.⁹ Aromaterapi peppermint juga dikenal sebagai salahsatu cara efektif dalam terapi.¹⁰

Berdasarkan tabel 2 rata-rata frekuensi mual pada ibu hamil setelah diberikan intervensi aromaterapi adalah 7 kali dengan frekuensi mual terendah/ paling sedikit adalah 0 kali tidak mengalami mual dan terbanyak adalah 11 kali. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian lain yang menjelaskan bahwa frekuensi mual sesudah intervensi *lemon inhalasi aromatherapy* sebanyak 3,13 kali¹⁰. Hal yang sama menjelaskan bahwa terjadi penurunan mual muntah yang setelah diberikan inhalasi lemon yaitu menjadi 17,87 kali⁷.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa frekuensi mual pada hari pertama setelah dilakukan intervensi diketahui bahwa dari 5 responden total frekuensi yang mengalami mual sebanyak 8 kali atau rata-rata 2 kali mual pada setiap responden, pada hari kedua setelah dilakukan intervensi diketahui rata-rata frekuensi mual responden sebanyak 2 kali (total 8 kali), pada hari ketiga setelah dilakukan intervensi diketahui rata-rata 2 kali mengalami mual (total 9 kali), pada hari keempat setelah dilakukan intervensi diketahui rata-rata 1 kali mengalami mual (total 7 kali), pada hari kelima setelah dilakukan intervensi diketahui hanya satu responden yang mengalami mual sebanyak 1 kali, pada hari

keenam setelah dilakukan intervensi diketahuinya satu responden yang mengalami mual sebanyak 1 kali, dan pada hari ketujuh setelah dilakukan intervensi diketahui hanya satu responden yang mengalami mual sebanyak 1 kali. Jika dilihat per harinya maka rata-rata ibu hamil setiap harinya mengalami mualnya 0-2 kali dalam sehari, sedangkan jika dilihat selama 7 hari maka rata-rata responden mengalami mual selama 7 kali dalam seminggu 1 kali setiap harinya.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap frekuensi mual (*emesis gravidarum*) pemberian aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan frekuensi mual (*emesis gravidarum*) pada ibu hamil selama kehamilannya. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian lain yang menjelaskan bahwa ada pengaruh pemberian lemon inhalasi *aromatherapy* terhadap mual pada kehamilan dengan *p-value* 0.000.^{11,12,13} Hal yang sama menjelaskan bahwa ada pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap morning sickness pada ibu hamil dengan *p-value* 0.000.⁷

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat diketahui bahwa adanya pengaruh serta efektivitas aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi mual pada ibu hamil selama kehamilannya dikarenakan aromaterapi mampu menurunkan frekuensi mual pada kehamilan karena bau nya yang segar dan dapat membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan.

Pada responden pertama diketahui frekuensi mual sebelum dilakukan pemberian aromaterapi sebanyak 20 kali dalam seminggu (rata-rata 3 kali sehari mengalami mual), sedangkan setelah diberikan aromaterapi lemon menjadi 3 kali selama seminggu (0-1 kali sehari mengalami mual), sehingga mengalami penurunan mual sebanyak 17 kali. Pada responden kedua diketahui frekuensi mual sebelum dilakukan pemberian aromaterapi sebanyak 27 kali dalam seminggu (rata-rata 4 kali sehari mengalami mual), sedangkan setelah diberikan aromaterapi lemon menjadi 10 kali selama seminggu (1 kali sehari mengalami mual), sehingga mengalami penurunan mual sebanyak 17 kali. Pada responden ketiga diketahui frekuensi mual sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lemon sebanyak 41 kali dalam seminggu (rata-rata 6 kali sehari mengalami mual), sedangkan setelah diberikan aromaterapi lemon menjadi 11 kali selama seminggu (2 kali sehari mengalami mual), sehingga mengalami penurunan mual sebanyak 30 kali. Pada responden keempat diketahui frekuensi mual sebelum dilakukan pemberian aromaterapi sebanyak 26 kali dalam seminggu (rata-rata 4 kali sehari mengalami mual), sedangkan setelah diberikan aroma terapi lemon menjadi 11 kali selama seminggu

(2 kali sehari mengalami mual), sehingga mengalami penurunan mual sebanyak 15 kali. Pada responden kelima diketahui frekuensi mual sebelum dilakukan pemberian aromaterapi sebanyak 11 kali dalam seminggu (rata-rata 2 kali sehari mengalami mual), sedangkan setelah diberikan aromaterapi lemon tidak pernah mengalami mual sama sekali.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa aromaterapi lemon tersebut mampu menurunkan frekuensi mual menjadi setengahnya dari frekuensi mual sebelum diberikan intervensi. Sehingga aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan frekuensi mual pada ibu hamil selama kehamilannya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian lain yang menjelaskan bahwa minyak esensial disiapkan membentuk kulit lemon dan metode destilasi pelarut dan minyak almond digunakan sebagai minyak pembawa. Ada perbedaan yang signifikan antara dua kelompok dalam nilai rata-rata dari mual muntah pada hari kedua dan keempat.⁹ Penelitian lain menunjukkan lemon inhalasi aromaterapi dapat menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester satu.^{11,12,13}

Namun ada hasil penelitian lain yang tidak sejalan yang menunjukkan tidak ada penurunan intensitas mual pada ibu hamil trimester pertama sebelum dan sesudah diberikan terapi ingesti lemon, justru yang berpengaruh adalah terapi peppermint.¹⁴ Peneliti lain mencoba melakukan intervensi menggunakan campuran essential oil dalam menimbulkan efek relaksasi pada wanita sehat dan hasil penelitiannya menunjukkan terbukti efektif.¹⁵

Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini yaitu rata-rata frekuensi mual sebelum diberikan aromaterapi lemon sebanyak 25 kali dengan frekuensi mual paling sedikit 11 kali dan terbanyak 41 kali. Rata-rata frekuensi mual setelah diberikan intervensi aromaterapi lemon sebanyak 7 kali dengan frekuensi mual paling sedikit tidak mengalami dan terbanyak 11 kali. Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap frekuensi mual (emesis gravidarum) pada ibu hamil (p 0,005).

Saran

Saran-saran yang dapat dipertimbangkan berdasarkan hasil penelitian ini yaitu bagi Bidan dapat menjadi anjuran kepada pasien bidan untu mencoba terapi nonfarmakologis dalam mengatasi rasa mual pada kehamilan. Institusi Pendidikan sebaiknya hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi baru atau tambahan untuk pengembangan ilmu kebidanan khususnya kehamilan. Ibu hamil dapat menggunakan aromaterapi lemon untuk mengurangi rasa mual. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai aromaterapi yang bermanfaat

dalam pemberian asuhan kebidanan.

Daftar Pustaka

1. Hutahaean. *Perawatan Antenatal*. Jakarta: Salemba Medika, 2013.
2. Balikova M & Budgoza. *Quality Of Women 'S Life With Nausea And Vomiting During Pregnancy*. Central European Journal Of Nursing and Midwifery, 2014, 5 (1), 29-35.
3. Prawirahardjo S. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 2014.
4. Benson RC, Pernoll ML. *Buku Saku Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta: EGC, 2012.
5. Santi, DR. 2013. *Pengaruh Aromaterapi Blended Peppermint dan Ginger Oil terhadap Rasa Mual pada Ibu Hamil Trimester Satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban*. Sain Med ISSN:2085-3602 5 | vol: | issue: | 2013.
6. Arikunto, S. *Prosedur penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
7. Maternity D, Sari DY, Manjorang MU. *Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lemon terhadap Morning Sickness pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2016*. Jurnal Kebidanan, Vol.2, No.3, Juli 2016 : 115-120.
8. Thompson M, Corbin R, Leung L. *Effects of Ginger for Nausea and Vomiting in Early Pregnancy: A Meta-analysis*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24390893> J Am Board Fam Med. 2014 Jan-Feb;27(1):115-22. doi: 10.3122/jabfm.2014.01.130167.
9. Kia PY , Safajou F, Shahnazi M, Nazemiyeh H. *The Effect of Lemon Inhalation Aromatherapy on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blinded, Randomized, Controlled Clinical Trial*. Iran Red Crescent Med J. 2014 March;16(3):e14360. Doi:10.5812/ircmj.14360.
10. Sari RI, Hartoyo M, Wulandari. *Pengaruh Aromaterapi Peppermint terhadap Penurunan Mual Muntah Akut pada Pasien yang Menjalani Kemoterapi di SMC RS Telogorejo, 2015*. <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/438>.
11. Astriana, Ratna DP, Herlina A. *Pengaruh Lemon Inhalasi Aromaterapi Terhadap Mual Pada Kehamilan Di BPS VARIA MEGA Lampung Selatan tahun 2015*. JURNAL KEBIDANAN Vol1. No 3. Oktober 2015: 143-147.
12. Susanti M, Sofiana J. *Pemberian Lemon Inhalasi Aromaterapy untuk Mengurangi Mual Muntah pada Kehamilan Trimester di BPM Istianatul Kabupaten Kebumen*. 2017. <http://elib.stikesmuhgombong.ac.id/433/>
13. Fatolani NK, Mutoharoh S. *Aromatherapi Inhalasi Lemon untuk Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1Ny. N G2P1A0 Umur 36 Tahun di BPM Widi Rianah Gombong Kebumen*. 2016. <http://elib.stikesmuhgombong.ac.id/319/>
14. Nuryanti S, Rusmiyati , Elisa. *Efektivitas Aromaterapi Inhalasi Peppermint dan Ingesti Lemon terhadap Penurunan Mual pada Ibu Hamil Trimester Pertama di BPM Ny. Marminah Purwodadi*. 2016. <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/504>
15. Siahaan RSN, Rahardjo TBW, Ranti AS. *Effectiveness of Indonesian Essential Oil Mixture of Lemongrass, Cananga, and Patchouli in Relaxation through Inhalation: A Clinical Test on Health Woman with High potential for Stress*. Makara J. Health Res., 2014, 18(3): 143-151, doi: 10.7454/msk.v18i3.4377