

EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI LEMON UNTUK MENGURANGI EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI WILAYAH PUSKESMAS MANYAK PAYED KABUPATEN ACEH TAMIANG TAHUN 2019

Fazdria^{1*}

¹ Prodi Kebidanan Langsa Poltekkes Kemenkes Aceh

*Email: fadzria@poltekkesaceh.ac.id

ABSTRAK

Mual dan muntah adalah keluhan yang berlebihan pada ibu hamil yang terjadi mulai minggu ke 6 kehamilannya dan berlangsung sampai minggu ke 12 atau lebih. Keadaan ini terjadi sekitar 60-80% primigravida dan 40-60% terjadi pada wanita multigravida. Secara fisiologis, rasa mual terjadi akibat kadar estrogen yang meningkat dalam darah sehingga mempengaruhi sistem pencernaan. Menurut World Health Organization (WHO), jumlah kejadian Emesis Gravidarum mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia. Salah satu cara untuk mengurangi mual dan muntah pada kehamilan trimester I dapat dilakukan dengan non farmakologi dengan menggunakan aroma terapi. Tujuan penelitian ini adalah Mengkaji secara mendalam efektifitas pemberiaan aroma terapi lemon untuk mengurangi Emesis Gravidarum pada ibu hamil trimester I di Wilayah Puskesmas Manyak Payed Kabupaten Aceh Tamiang. Metode penelitian ini adalah Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan pendekatan Quasi eksperimen. Desain digunakan dalam penelitian ini adalah pre eksperimen (one group pre and post design) dengan tehnik pengumpulan data wawancara data observasi, sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum. Hasil penelitian ini adalah Hasil Uji Paired-Sample T Test menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan tingkat Emesis Gravidarum pada ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi lemon. Dengan nilai probabilitas (sig) didapati nilai $0,045 \leq 0,05$. Nilai t hitung diperoleh adalah $0,001 (0,001 \leq 0,05)$ maka H_0 ditolak sehingga ada pengaruh pemberian aroma terapi lemon sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi lemon. Kesimpulan penelitian ini adalah Ada pengaruh pemberian aroma terapi lemon pada ibu hamil trimester I dengan Emesis Gravidarum.

Kata Kunci: Emesis Gravidarum, Aroma Terapi Lemon

1. Pendahuluan

Perasaan mual dan muntah biasanya dirasakan oleh ibu hamil pada bulan pertama kehamilan, hal ini dikarenakan kadar hormon estrogen yang meningkat. Tidak jarang dijumpai adanya gejala mual muntah pada bulan pertama kehamilan. Menurut Conway, Efek mual dan muntah ini antara lain dehidrasi, ketidak seimbangan elektrolit, hipertensi vena dan perdarahan, rupture esofageal, dan keadaan lanjut dapat membuat pasien mengalami dehidrasi berat.^[1]

Mual dan muntah adalah keluhan yang berlebihan pada ibu hamil yang terjadi mulai minggu ke 6 kehamilannya dan berlangsung sampai minggu ke 12 atau lebih. Keadaan ini terjadi sekitar 60-80% primigravida dan 40-60% terjadi pada wanita

multigravida. Secara fisiologis, rasa mual terjadi akibat kadar estrogen yang meningkat dalam darah sehingga mempengaruhi sistem pencernaan. Penyebab mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan hormon dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya kadar HCG (*Human chorionic gonadotropin*).^[2]

Emesis gravidarum merupakan hal yang fisiologis akan tetapi apabila tidak segera diatasi akan menjadi hal yang patologi. Sebagian besar emesis gravidarum dapat diatasi dengan berobat jalan serta pemberian obat penenang dan anti muntah, tetapi sebagian kecil wanita hamil tidak dapat mengatasi mual muntah berkelanjutan sehingga mengganggu aktifitas sehari-hari, dan jatuh dalam keadaan yang disebut hiperemesis gravidarum.^[3]

Pada ibu hamil, terutama pada trimester I sering timbul gejala mual muntah atau yang disebut emesis gravidarum. Menurut *World Health Organization* (WHO), Jumlah kejadian emesis Gravidarum mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia. Saiffudin, menyatakan bahwa sebanyak 76% wanita hamil mengalami emesis gravidarum. Meskipun emesis gravidarum merupakan kejadian fisiologis yang dialami oleh ibu hamil tetapi sebagian ibu akan cenderung peka terhadap berbagai kecemasan dan rasa takut yang akan mengganggu lambung.^[4]

Di Indonesia terdapat 50-90 % kasus *Emesis Gravidarum* yang dialami oleh ibu hamil. Namun, pada kasus seperti ini tidak menyebabkan kematian pada ibu hamil karena *Emesis Gravidarum* hanya kekurangan nutrisi dan cairan. *Emesis Gravidarum* yang berkelanjutan bisa berakibat *Hyperemesis Gravidarum*. Pada *Hyperemesis Gravidarum* berakibat buruk bagi kesehatan ibu dan bayinya. Oleh karena itu ibu hamil dengan *Hyperemesis Gravidarum* harus segera dirawat di rumah sakit agar mendapatkan penanganan segera.^[6]

Menurut Fezo, peneliti dari *David Geffen School of Medicine di University of California, Los Angeles* (UCLA) menyatakan bahwa *Hyperemesis Gravidarum* (HG) adalah bentuk *morning sickness* paling ekstrem yang menyerang ibu hamil. Wanita yang terkena *Hyperemesis Gravidarum* (HG) mengalami mual dan muntah parah, serta terus menerus sepanjang kehamilan. Beberapa wanita menunjukkan tanda-tanda *Hyperemesis Gravidarum* (HG) pada awal pekan keempat kehamilan. Sebagai perbandingan, tujuh dari 10 wanita hamil mungkin mengalami mual atau muntah yang umum dikenal dengan nama *morning sickness* di trimester pertama.^[7]

Penanganan yang dapat mengurangi mual dan muntah diantaranya adalah terapi farmakologis (*pirodiksin, antihistamin, kortikosteroid*), non farmakologis (makan sedikit tapi sering, hindari makanan yang berbau menyengat dan tajam seperti makanan pedas, makanan berlemak, bersantan dan berminyak, segera setelah bangun tidur makan kue kering sebelum memulai aktifitas) dan terapi komplementer (aromaterapi jahe, peppermint, akupresur dan aromaterapi lemon).^[9]

Salah satu cara untuk mengurangi mual dan muntah pada kehamilan trimester I dapat dilakukan dengan non farmakologi dengan menggunakan aromaterapi. Aromaterapi yang merupakan cabang dari ilmu herbal, adalah kumpulan metode untuk digunakan terampil dan dikendalikan dari minyak

essensial untuk mempromosikan kesehatan fisik, emosional dan psikologis. Setiap minyak essential memiliki efek farmakologis yang unik seperti antibakteri, anti virus, vasodilator, penenang dan mempengaruhi adrenal.^[13]

Prinsip utama aromaterapi yaitu pemanfaatan bau dari tumbuhan atau bunga untuk mengubah kondisi perasaan, psikologi, status spiritual dan mempengaruhi kondisi fisik seseorang melalui hubungan pikiran dan tubuh pasien. Prinsip kerja aromaterapi di dalam tubuh yaitu memacu pelepasan neurotransmitter seperti enesepalin dan endorphin yang mempunyai efek analgesic dan meningkatkan perasaan nyaman dan rileks.^[9]

Lemon minyak esensial adalah salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap obat yang aman pada kehamilan. Menurut sebuah studi, 40% wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual muntah dan 26,5% dari mereka telah di laporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah.^[10]

Menurut Young, minyak aromaterapi lemon mudah didapatkan dan mempunyai kandungan limonene 66-80%, geranilasetat, nerol, linalilasetat, a pinene 0,4-15%, a pinene 1-4%, terpinene 6-14% dan mycren⁽¹¹⁾. Limonene mengontrol siklooksigenase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit termasuk mual muntah. Linalil asetat yang terdapat dalam aromaterapi lemon merupakan senyawa ester yang terbentuk melalui penggabungan asam organik dan alkohol.^[12]

Ketika minyak esensial dihirup, molekul masuk ke dalam 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-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon dan pernafasan.^[15]

2. Tinjauan Teori

Kehamilan merupakan proses yang alamiah dari seseorang wanita. Namun selama kunjungan antenatal mungkin ada beberapa ibu hamil yang mengeluh ketidaknyamanan. Sebagian besar keluhan ini adalah normal. Seorang ibu hamil tentunya akan sangat panik mengenai perubahan yang terjadi pada diri ibu tersebut. Dan mengganggu kenyamanan dan aktifitas sehari-hari. Mual dan muntah merupakan gejala paling awal, paling umum dan dapat menyebabkan beban psikologis bagi ibu hamil yang terkait dengan

kehamilannya. Mual muntah dalam kehamilan diakibatkan peningkatan hormon estrogen dan *Human Chorionik Gonadotropin* (HCG) yang jika tidak segera ditangani akan berlanjut pada hiperemesis gravidarum. [18]

Wanita dengan Emesis Gravidarum bisa muntah 10-20 kali sehari. Mereka akan selalu merasakan dorongan sama setiap makan dan minum, sehingga dampaknya mereka malas makan dan memberi asupan nutrisi untuk janin. Ini menyebabkan wanita emesis gravidarum mengalami dehidrasi berat, lemah, dan kelelahan. Kondisi ini akhirnya mendorong penurunan berat badan signifikan sepanjang kehamilan, disertai kekurangan vitamin dan mineral.

Salah satu alternatif untuk mengatasi mual muntah dalam kehamilan secara non farmakologis adalah dengan menggunakan aromaterapi. Aromaterapi lemon adalah minyak essensial yang dihasilkan dari ekstrak kulit jeruk (*Citrus Lemon*) yang sering digunakan dalam aromaterapi. Aromaterapi lemon adalah jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan. [19]. Cara pelaksanaan penggunaan aromaterapi lemon :

- a. Persiapkan ruangan yang akan digunakan (Bebas bising, nyaman dan bebas gangguan).
- b. Atur posisi klien untuk tenang.
- c. Larutkan essensial lemon melalui pengenceran dengan menggunakan minyak pengencer (minyak *carier oil*) seperti minyak zaitun (*Virgin Olive Oil*).
- d. Oleskan minyak essensial lemon yang sudah diencerkan pada sapu tangan.
- e. Lalu arahkan ke klien untuk menghirup sapu tangan yang sudah dioleskan minyak essensial lemon tersebut 2 kali hirupan selama lebih kurang 3 menit.
- f. Lakukan setiap kali klien merasa mual muntah
- g. Evaluasi kondisi klien setelah dilakukan pemberian aromaterapi lemon

3. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang di gunakan adalah penelitian analitik dengan pendekatan *Quasi eksperimen*. Desain digunakan dalam penelitian ini adalah *pre eksperimen (one group pre and post design)* untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah diberi aroma terapi lemon untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Manyak Payed Kabupaten Aceh Tamiang, dimana dalam rancangan ini tidak ada kelompok pembanding (kontrol), tetapi dilakukan observasi pertama (*pre-test*) dan setelah diberikan perlakuan (*post test*) sampel tersebut

di observasi kembali yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan yang terjadi⁽¹⁷⁾. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

	Pre Test	Perlakuan	Post Test
Kelp.Eksperimen	(O1)	X	(O2)

Keterangan:

O1 : Diadakan pre test sebelum diberi terapi lemon

O2 : diukur dengan post test setelah diberi terapi lemon

X : Terapi lemon

Misal:

O1 : Responden sebelum diberi terapi lemon, dites terlebih dahulu keadaan mual dan muntahnya

O2 : Responden sesudah diberi terapi lemon, kemudian dites keadaan mual dan muntahnya

X : Terapi lemon

Perbedaan antara O1 dengan O2 dapat diasumsikan sebagai efek atau pengaruh dari perlakuan yang ada.

4. Hasil dan Pembahasan

4.1 Hasil Penelitian

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi umur, pendidikan dan Paritas. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur, dan Paritas di Wilayah Kerja Puskesmas Manyak Payed Tahun 2019

Karakteristik	Kelompok Perlakuan	
	N	%
Umur :		
Remaja Akhir (17-25)	2	8.7
Dewasa Awal (26-35)	20	87.0
Dewasa Akhir (36-45)	1	4.3
Total	23	100
Paritas:		
< 2	13	56.5
≥ 2	10	43.5
Total	23	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa karakteristik umur responden dalam penelitian ini mayoritas dengan Dewasa awal (26-35 tahun) sebanyak 87%. Paritas dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak dengan mayoritas paritas <2 sebanyak 56.5%.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengaruh Sebelum dan Sesudah Diberi Aroma Terapi Lemon Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Manyak Payed Kabupaten Aceh Tamiang Tahun 2019

Emesis Gravidarum	Aromaterapi Lemon			
	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Ringan	9	39.1	18	78.3
Sedang	14	60.9	5	21.7
Jumlah	23		23	

Tabel menunjukkan bahwa responden yang mengalami emesis gravidarum pada gejala sedang mayoritas sebelum dilakukan pre test aromaterapi lemon sebanyak (60.9%) dibandingkan dengan yang emesis ringan. Sedangkan yang mengalami emesis gravidarum terdapat pada gejala ringan mayoritas sesudah dilakukan post test pemberian aromaterapi lemon sebanyak (78.3%) dibandingkan dengan yang emesis gravidarum sedang.

Tabel 3 Perubahan Pengaruh Sebelum dan Sesudah Diberi Aroma Terapi Lemon Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Manyak Payed Kabupaten Aceh Tamiang Tahun 2019

Emesis Gravidarum	Rata-rata	Standar deviasi	P value	N
Aromaterapi Lemon				23
Pre test	0.61	0.499	0.045	
Post test	0.22	0.422		

Berdasarkan hasil *Paired-Sample T Test* pada tabel diatas menunjukkan bahwa emesis gravidarum pada pengukuran pertama adalah rata-rata 0.61 dengan standar deviasi 0.499. Pada pengukuran kedua didapati rata-rata 0.22 dengan standar deviasi 0.422. Ada perbedaan mean sebelum dan sesudah dilakukan aromaterapi lemon, untuk nilai probabilitas (sig) didapati nilai $0,045 < 0,05$ maka dapat dikatakan ada pengaruh yang signifikan tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon.

Nilai t hitung diperoleh sebesar 3.761 dengan menggunakan keyakinan 95% dan derajat kebebasan $df(n-1) = 23 (23-1) = 22$ diperoleh nilai tabel 1.739 dengan two tailed ($t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$). Maka H_0 ditolak artinya terdapat pengaruh secara nyata emesis gravidarum sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon. Nilai probabilitas yang diperoleh adalah $0,001 (0,001 \leq 0,05)$ maka

H_0 ditolak berarti ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon (lampiran tabel 4).

4.2 Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami emesis gravidarum pada gejala sedang mayoritas sebelum dilakukan pre test aromaterapi lemon sebanyak (60.9%) dibandingkan dengan yang emesis ringan. Sedangkan yang mengalami emesis gravidarum terdapat pada gejala ringan mayoritas sesudah dilakukan post test pemberian aromaterapi lemon sebanyak (78.3%) dibandingkan dengan yang emesis gravidarum sedang.

Hasil uji *Paired-Sample T Test* menunjukkan bahwa emesis gravidarum pada pengukuran pertama adalah rata-rata 0.61 dengan standar deviasi 0.499. Pada pengukuran kedua didapati rata-rata 0.22 dengan standar deviasi 0.422. Ada perbedaan mean sebelum dan sesudah dilakukan aromaterapi lemon, untuk nilai probabilitas (sig) didapati nilai $0,045 < 0,05$ maka dapat dikatakan ada pengaruh yang signifikan tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon.

Hasil nilai t hitung diperoleh sebesar 3.761 dengan menggunakan keyakinan 95% dan derajat kebebasan $df(n-1) = 23 (23-1) = 22$ diperoleh nilai tabel 1.739 dengan two tailed ($t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$). Maka H_0 ditolak artinya terdapat pengaruh secara nyata emesis gravidarum sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon. Nilai probabilitas yang diperoleh adalah $0,001 (0,001 \leq 0,05)$ maka H_0 ditolak berarti ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon.

Mual (*nausea*) dan muntah (*morning sickness*) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan triwulan I. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala ini kurang lebih terjadi setelah 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung kurang lebih 10 minggu. [3]

Hasil penelitian ini sesuai teori yang menyatakan bahwa sebanyak 76% wanita hamil mengalami emesis gravidarum. Meskipun emesis gravidarum merupakan kejadian fisiologis yang dialami oleh ibu hamil tetapi sebagian ibu akan cenderung peka terhadap berbagai kecemasan dan rasa takut yang akan mengganggu lambung. [7]

Hasil penelitian ini didapati pengaruh sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon. Hal ini

sesuai dengan hasil penelitian Melinda Susanti, yang menyatakan setelah diberikan lemon inhalasi aromaterapi, terjadi penurunan frekuensi mual muntah pada ketiga partisipan, yaitu 4 kali menjadi 2 kali (partisipan 1 dan 2), 5 kali menjadi 3 kali (partisipan 3).^[16]

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yayat Suryati, menunjukkan hasil uji statistik nilai rata-rata pretest pada kelompok intervensi 10,13 dan rata-rata post test pada kelompok intervensi 7,38. Nilai rata-rata pretest kelompok kontrol 9,06 dan nilai rata-rata post test kelompok kontrol 8,81. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh aromatherapy lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 dengan $p \text{ value} = 0,03 < \alpha = 0,05$.^[14]

Asumsi peneliti menyatakan bahwa pada saat penelitian dilakukan didapati perubahan mual muntah dari sedang menjadi ringan. Perubahan ini bisa saja terjadi dikarenakan ibu mengalami sugesti ataupun merasa lebih tenang karena pada saat dilakukan aromaterapi ibu dalam keadaan rileks. Dengan kondisi yang tenang, nyaman dan rileks tekanan cemas dapat berkurang sehingga ibu merasa mual dan muntahnya berkurang.

Hasil ini menunjukkan bahwa secara rata-rata terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukannya uji dan didapati pengaruh pemberian aromaterapi lemon sebelum dan sesudah dilakukannya perlakuan. Hal ini bisa saja terjadi dikarenakan pada saat dilakukannya pemberian aromaterapi lemon ibu dalam kondisi rileks ataupun karena ibu mengalami mual dan muntah dengan jarak yang lama.

5. Simpulan dan Saran

5.1 Simpulan

Responden yang mengalami emesis gravidarum pada gejala sedang mayoritas sebelum dilakukan pre test aromaterapi lemon sebanyak (60.9%) dan dengan gejala ringan mayoritas sesudah dilakukan post test pemberian aromaterapi lemon sebanyak (78.3%)

Hasil Uji *statistic Paired-Sample T Test* menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon. Dengan nilai probabilitas (sig) didapati nilai $0,045 \leq 0,05$.

Hasil nilai t hitung diperoleh adalah 0,001 ($0,001 \leq 0,05$) maka H_0 ditolak berarti ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon.

5.2 Saran

Peneliti diharapkan dapat menjadi motivator dalam pengembangan informasi dan dapat melakukan pemberian Aroma Terapi Lemon bagi ibu hamil yang mengalami Emesis Gravidarum.

Disarankan agar penelitian ini dapat menjadikan referensi baru sebagai sarana informasi dan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya tentang manfaat pemberian Aroma Terapi Lemon.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan Inovasi bagi tenaga kesehatan untuk mempertimbangkan pemberian Aroma Terapi lemon sebagai salah satu terapi komplementer untuk menangani *Morning Sickness* pada kehamilan, sehingga diharapkan kasus *Morning Sickness* pada kehamilan dapat menurun.

Bagi ibu hamil yang mengalami morning sickness agar dapat menggunakan aroma terapi lemon sebagai pilihan alternative untuk mengurangi *Morning Sickness* pada kehamilan.

Daftar Pustaka

1. Sartika, 2010, Skrining/Deteksi Dini Resiko Tinggi Ibu Hamil Berbasis Keluarga Di Masyarakat Kabupaten Aceh Tengah, <http://sartika-76.blogspot.com/2010/04/skrining-deteksi-dini-resiko-tinggi-ibu.html>, diakses pada tanggal 21 Februari 2019
2. Pantikawati, S, 2010. *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Yogyakarta: Nuha Medika
3. Manuaba, 2010, *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: EGC
4. Prawirohardjo, 2010, *Ilmu kebidanan*. Jakarta: Yayasan .Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
5. Nugroho, 2012, *OBSGYN: Obstetri dan Gynekologi (Untuk Kebidanan dan Keperawatan)*. Yogyakarta: Nuha Medika
6. Saiffudin, 2011, *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Neonatal*. Jakarta: YBPSP.
7. Rahmawati, Nur, 2010, *Ilmu Praktis Kebidanan*. Jakarta: Victory Inti Cipta
8. Jaelani, 2009, *Aromaterapi*. Jakarta: Pustaka Populer Obor
9. Carstens, 2010, Complementary therapies (aromatherapy and herbal medicine) clinicianinformation, Evidence Summaries-Joanna Briggs Institute, 11. Diperoleh dari <http://search.Proquest.com>
10. Potts, 2009, Aromatherapy in Nursing Practice. *Australian Nursing Journal* 16, 11; *Proquest Research Library* pg. 55

11. Young, G, 2011, *Essencial Oil Pocket Reference 5th ed.* Amazon: Life Science Publishin
12. Namazi et al, 2014, M., Akbari, A.S., Mojab, F., Talebi, A., Majd, H.A. & Jannesari, S. 2014. Effect of Citrus Aurantium (Bitter Orange) on the Severity of First-Stage Labour Pain. *Iranian Journal of Pharmaceutical Research*.
13. Santi, Dwi Rukmana, 2013, Pengaruh Aromaterapy terhadap mual Muntah pada Kehamilan. <http://www.kopertis7.go.id> pdf. Diakses 01 Maret 2019
14. Yayat Suryati, dkk, 2018, Pengaruh Aromatherapy Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I
15. Puspita, 2012. Pemberian Lemon Aromaterapi Menurunkan Mual Muntah pada Kehamilan.
16. Melinda Susanti, 2017, Pemberian Lemon Inhalasi Aromaterapy Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester I di BPM Istianatul Kabupaten Kebumen
17. Sugiyono, 2013. *Statistika Untuk Penelitian*. Alfa Beta. Jakarta.
18. Tiran (2009) *Mual Muntah Kehamilan Seri Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC.
19. Medforth, J. dkk. (2013) *Kebidanan Oxford dari Bidan untuk Bidan*. Jakarta: EGC.
20. Cheraghi, J. and Valadi, A. (2010) 'Effects of antinociceptive and anti-inflammatory component of limonene in herbal drugs', *Iranian Journal of Medicinal and Aromaterapic Plants*, 26(3). Available at: <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/20113020962>.

Penulis :

Fazdria, S.Pd, MPH

NIP/NIDN: 199812111998032001/1286010036
Lahir di Sigli, 11 Desember 1968. Bekerja sebagai Dosen Prodi Kebidanan Langsa Poltekkes Kemenkes Aceh. Tempat tinggal di BTN Asamera Gg Durian No.88E, Matang Seulimeng Langsa Barat. Penulis merupakan lulusan S2 Kesehatan Masyarakat Universitas Gajah Mada tahun 2010. Mata kuliah yang diampu adalah Asuhan Kebidanan Komunitas.