



PENGARUH INHALASI LEMON TERHADAP *EMESIS GRAVIDARUM* PADA IBU HAMIL TRIMESTER I

Nur Alfi Fauziah¹, Lailatul Khusna², Hellen Febriyanti³
^{1,2,3}Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Aisyah Pringsewu
Email: nuralfifauziah24@gmail.com¹

ABSTRAK

Emesis gravidarum adalah gejala yang sering terdapat pada kehamilan trimester pertama. Angka kejadian emesis gravidarum di Indonesia tahun 2018 adalah 1,5-3%. Puskesmas Madukoro sebanyak 9,1% (296 kasus), Salah Satu terapi non farmakologi yang aman untuk diberikan pada ibu *emesis gravidarum* selama kehamilan adalah aroma terapi. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Pengaruh Inhalasi Lemon Terhadap *emesis gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester I. Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimental* dengan pendekatan *one group pre test and post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan emesis gravidarum berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian berjumlah 15 orang. Tehnik sampling yang di gunakan yaitu *purposive sampling*. Analisa Univariat dan Bivariat menggunakan *uji t dependen*. Hasil penelitian didapat Rata-rata tingkat mual muntah sebelum diberikan Inhalasi Lemon sebesar 7,13 (kategori sedang) dengan tingkat mual muntah minimal 5 maksimal 9. Rata-rata tingkat mual muntah sesudah diberikan Inhalasi Lemon sebesar 5,33 (kategori ringan) dengan tingkat mual muntah minimal 4 maksimal 7. Ada pengaruh Inhalasi Lemon terhadap tingkat mual muntah pada Ibu hamil trimester I dengan *p-value*= 0,000. Berdasarkan hasil penelitian disarankan petugas kesehatan dapat memberikan informasi tentang manfaat pengobatan non farmakologi seperti aroma terapi untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil.

Kata kunci: Lemon, Emesis gravidarum, Ibu hamil

ABSTRACT

Emesis gravidarum is a symptom that often occurs in the first trimester of pregnancy, this symptom usually occurs six weeks after the first day of the last menstrual period and lasts approximately 10 weeks. One of the non-pharmacological therapies that are safe to be given to mothers with hyperemesis gravidarum during pregnancy is aromatherapy. The purpose of the study was to determine the effect of lemon inhalation on emesis gravidarum in first trimester pregnant women. The type of research used is pre-experimental with a one-group pre-test and post-test design approach. The population in this study were 30 pregnant women with emesis gravidarum. The sample in this study amounted to 15 people. The sampling technique used is purposive sampling. Univariate and Bivariate analysis using dependent t test. The results obtained that the average level of nausea and vomiting before being given Lemon Inhalation was 7.13 (moderate category) with a minimum level of nausea and vomiting of 5 to a maximum of 9. The average level of nausea and vomiting after being given Lemon Inhalation was 5.33 (mild category) with a level of 5.33 (mild category). nausea and vomiting at least 4 to a maximum of 7. There is an effect of Lemon Inhalation on the level of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester with *p-value* = 0.000. Based on the results of the study, it is recommended that health workers can provide information about the benefits of non-pharmacological treatment such as aromatherapy to reduce nausea and vomiting in pregnant women.

Keywords: Lemon, Emesis gravidarum, Pregnant women

I. PENDAHULUAN

Emesis gravidarum adalah gejala yang wajar atau sering terdapat pada kehamilan trimester pertama. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi ada yang timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gajala ini biasanya terjadi enam minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung kurang lebih 10 minggu (Winkjosastro, 2012).

Menurut *World Health Organization* (WHO) jumlah kejadian *Emesis gravidarum* mencapai 12,5% dari jumlah seluruh kehamilan di dunia. *Emesis gravidarum* dapat mengganggu dan membuat ketidakseimbangan cairan (WHO, 2013). Angka kejadian emesis gravidarum di Indonesia tahun 2018 adalah 1,5-3% dari wanita hamil (Kemenkes, 2019). Berdasarkan data Dinas Kesehatan di Kabupaten Lampung Utara pada tahun 2020 kejadian *emesis gravidarum* terdapat 3245 kasus. terdapat di beberapa puskesmas yaitu Puskesmas Madukoro sebanyak 9,1% (296 kasus), Puskesmas Semuli Raya sebanyak 8,9% (288 kasus), Puskesmas Ogan Lima sebanyak 7,4% (240 kasus). Puskesmas Kemalo Abung sebanyak 6,5% (210 kasus), Puskesmas Kotabumi II sebanyak 7,2% (233 kasus), dan Puskesmas Wonogiri 6,3% (204 kasus) (Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Utara, 2020).

Emesis gravidarum disebabkan oleh peningkatan hormone estrogen/progesterone serta hormon HCG (*Human Chorionic Gonadotropin*) pada trimester awa kehamilan. Faktor lain yang ikut memperburuk kondisi ini adalah usia saat hamil, paritas, dan pekerjaan, penyakit komplikasi atau penyakit penyerta seperti mola hidatidosa, diabetes, kehamilan ganda dll. Faktor lain yang tidak kalah penting adalah faktor psikologi, dimana faktor tersebut juga memegang peranan penting yang ikut mendorong

memperburuk kondisi tersebut (Winkjosastro,2012).

Emesis gravidarum pada kehamilan biasanya bersifat ringan dan merupakan kondisi yang dapat dikontrol sesuai dengan kondisi ibu hamil. Kondisi tersebut kadang berhenti pada trimester pertama, namun dampaknya pada ibu dapat menimbulkan gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan, serta ketidakseimbangan elektrolit, bila tidak ditangani mual muntah ini akan bertambah berat menjadi hiperemesis gravidarum (Mochtar, 2012).

Penanganan *emesis gravidarum* pada kehamilan antara lain yaitu farmakologis (vitamin B6, antihistamin, fenotiazin dan metoklopramid, ondansentron, dan kortikosteroid), non farmakologis (makan sering dalam porsi kecil, misalnya setiap dua jam sekali, menghindari makanan berbau tajam, mencoba ngemil crackers setelah bangun pagi, makan makanan karbohidrat tinggi, minum jus manis di pagi hari, tidak merokok atau mengkonsumsi minuman beralkohol, dan mengurangi stress), dan komplementer (akupunktur, minum Lemon tea, mengulum permen mint, spearmint, aromaterapi jahe, spearmint, pappermint, lemon, dan mencoba ginger tea (Novita, 2016)

Lemon minyak esensial (cirus lemon) adalah salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Menurut sebuah studi, 40% wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual dan muntah, dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah. Penelitian Maternity (2017) pengaruh inhalasi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I, didapatkan frekuensi mual muntah sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon

diperoleh nilai rata-rata 24.67 dan frekuensi mual muntah sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh rata-rata 17.87 Ada pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap morning sickness pada ibu hamil dengan (p-value = 0.000) (Maternity, 2017)

Lemon minyak esensial (Citrus lemon) adalah salah satu minyak herbal yang paling banyak digunakan dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Satu atau dua tetes minyak esensial lemon dalam kompor minyak atau diffuser di kamar tidur membantu untuk menenangkan dan meredakan mual dan muntah. Karena meningkatnya minat dalam penggunaan obat herbal pada kehamilan, ketersediaan lemon di semua musim selalu tersedia dan penggunaan lemon aman pada kehamilan (Fatolani, 2016). Pada Lemon terkandung Limonene yang akan menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri serta berfungsi untuk mengontrol sikooksigenase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit termasuk mual muntah (Namazi *et al.*, 2014). Kandungan Linalil Asetat pada aromaterapi lemon berfungsi untuk menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang serta memiliki khasiat sebagai penenang dan tonikum khususnya pada sistem syaraf (Wiryodigdo, 2016).

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimental* dengan pendekatan *one group pre test and post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan emesis gravidarum berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian berjumlah 15 orang. Tehnik sampling yang di gunakan yaitu *purposive sampling*. Analisa Univariat dan Bivariat menggunakan *uji t dependen*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Rata-Rata Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum diberikan Inhalasi Lemon

Kelompok	N	Mean	SD	Minimum-Maksimum
Sebelum diberi Aromaterapi Lemon	15	7,13	1.356	5-9

Berdasarkan tabel 1 didapatkan rata-rata tingkat mual muntah sebelum diberikan Inhalasi Lemon sebesar 7,13 (kategori sedang) dengan tingkat mual muntah minimal 5 maksimal 9.

Emesis gravidarum adalah gejala yang wajar atau sering terdapat pada kehamilan trimester pertama. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi ada yang timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gajala ini biasanya terjadi enam minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung kurang lebih 10 minggu (Winkjosastro, 2012).

Emesis gravidarum adalah muntah yang terjadi pada awal kehamilan sampai umur 20 minggu. Emesis gravidarum dalam keadaan normal tidak banyak menimbulkan efek negative terhadap kehamilan dan janin, hanya saja apabila emesis gravidarum ini berkelanjutan berubah menjadi emesis gravidarum yang meningkatkan risiko terjadinya gangguan pada kehamilan. Untuk mengatasinya dengan pemberian obat - obat yang relative ringan. (Prawiroharjo,2012). Beberapa faktor risiko Emesis gravidarum pada kehamilan sebelumnya, ibu atau saudara perempuan dengan emesis gravidarum, kehamilan ganda atau *gemeli*, *mola hidatidosa*, usia kehamilan, usia ibu

yang terlalu muda, yaitu kurang dari 20 tahun, primigravida, pekerjaan ibu, faktor adaptasi dan hormonal wanita hamil dengan *anemia*, faktor psikologis, defisiensi vitamin, dan obesitas (Firmansyah, 2013). Penyebab emesis gravidarum secara pasti belum diketahui, tetapi menurut beberapa ahli diantaranya Jiminez bahwa penyebab mual muntah dipagi hari adalah emosi, perubahan hormon yang meningkatkan keasaman lambung dan rendahnya gula. Sedangkan menurut Guyton mual disebabkan oleh impuls iritasi yang datang dari traktus gastrointestinal, impuls dan korteks serebri untuk memulai muntah, muntah sendiri disebabkan karena rangsangan yang kuat sebagai akibat dari distensi yang berlebihan atau iritasi duodenum (Hupitoyo, 2014). Emesis gravidarum merupakan gejala mual ataupun muntah yang biasanya dirasakan wanita hamil pada saat usia kehamilan muda dan dapat terjadi 50% pada umur kehamilan 6-12 minggu. Penyebab mual dan muntah ini bermacam-macam antara lain karena adanya perubahan hormon dalam tubuh, psikologis sampai gaya hidup. Pola makan yang buruk sebelum maupun pada minggu-minggu awal kehamilan, kurang tidur atau kurang istirahat dan stress dapat memperberat rasa mual dan muntah (Suririnah, 2012). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Danty maternity, 2019, Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu. Dari hasil penelitian didapatkan frekuensi mual muntah sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh nilai rata-rata 24.67 dan frekuensi mual muntah sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh rata-rata 17.87.

Tabel 2
Rata-Rata Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Sesudah diberikan Inhalasi Lemon

Kelompok	N	Mean	SD	Minimum-Maksimum
Sesudah diberi aromaterapi Lemon	15	5,33	0,976	4-7

Bedasarkan tabel 2 didapatkan rata-rata tingkat mual muntah sesudah diberikan Inhalasi Lemon sebesar 5,33 (kategori ringan) dengan tingkat mual muntah minimal 4 maksimal 7.

Mual adalah pengalaman sensori atau emosional yang tidak menyenangkan dan juga fisiologis. Mual merupakan perasaan yang tidak nyaman yang sangat subyektif dan hanya orang yang mengalaminya yang dapat menjelaskan dan mengevaluasi perasaan tersebut (Sururinah, 2012).

Intensitas emesis adalah gambaran tentang seberapa parah emesis yang dirasakan oleh individu, pengukuran intensitas emesis sangat subyektif dan individual dan kemungkinan emesis dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda. Pengukuran emesis dengan pendekatan obyektif yang paling mungkin menggunakan respon fisiologik terhadap emesis itu sendiri. Namun, pengukuran dengan teknik ini juga tidak dapat memberikan gambaran pasti tentang emesis itu sendiri (Hariyanto & Sulistyowati, 2015).

Cara mengatasi secara non farmakologis yaitu akupunktur, pengaturan diet, herbal, teknik nafas dalam, imajinasi terbimbing, aromaterapi, terapi musik, dukungan emosional. Sedangkan farmakologinya dengan pemberian obat-obatan anti emetik dan anti histamin (Sururinah, 2012).

Aromaterapi lemon berasal dari ekstraksi kulit jeruk lemon (*Citrus Lemon*) merupakan salah satu jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan

dan melahirkan (Medforth, 2013). Pada penelitian ini seluruh responden menyukai bau dari aromaterapi lemon. Minyak essensial lemon mengandung limonene 66-80%, geranil asetat, nerol, linalil asetat, β pinene 0,4– 15%, α pinene 1-4%, terpinene 6-14% dan myrcen (Young, 2013).

Aroma lemon memberi efek menenangkan dan mengangkat suasana hati. Aromaterapi lemon juga dapat mengencangkan, menstimulasi, menyegarkan kulit. Selain baik untuk kulit berminyak, berguna pula sebagai zat antioksidan, antiseptik, melawan virus dan infeksi bakteri, mencegah hipertensi, kelenjar hati dan limpa yang tersumbat, memperbaiki metabolisme, menunjang sistem kekebalan tubuh serta memperlambat kenaikan berat badan, selain itu memberikan efek meningkatkan tenaga, kewaspadaan, perasaan bahagia, vitalitas, pandangan positif, motivasi, keyakinan dalam mengambil keputusan, dan stabilitas. Juga mengurangi masalah gangguan pernafasan, tekanan darah tinggi, pelupa, stress, pikiran negatif dan rasa takut.

Ketika menghirup zat aromatik atau minyak essensial lemon akan memancarkan biomolekul, sel-sel reseptor di hidung untuk mengirim impuls langsung ke penciuman di otak atau sistem limbik di otak. Sistem limbik terkait erat dengan sistem lain yang mengontrol memori, emosi, hormon, seks, dan detak jantung. Segera impuls merangsang untuk melepaskan hormon yang mampu menenangkan dan menimbulkan perasaan tenang serta mempengaruhi perubahan fisik dan mental seseorang sehingga bisa mengurangi mual muntah yang dialami oleh ibu hamil trimester I (Kia. *et al* 2013). Minyak atsiri dapat secara positif mempengaruhi suasana hati seseorang pola tidur, tingkat energi, rasa percaya diri sehingga bisa mengurangi rasa mual dan muntah. Oleh sebab itu dengan menggunakan aromaterapi Lemon

secara teratur sesuai dosis yang ditentukan akan berinteraksi dengan senyawa pada Lemon dengan sistem pencernaan ibu hamil. Kandungan anti mual yang ada pada Lemon terdiri dari *menthol* (50%), *menton* (10-30%) *mentil asetat* (10%) dan *derivate menoterpenlain* seperti *pulegon*, *piperiton* dan *mentafuran* (Afrizal, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian Penelitian Andriani (2017) menunjukkan tingkat mual dan muntah sebelum diberikan aromaterapi Lemon pada ibu hamil trimester I sebagian besar adalah kategori berat (60%). Tingkat mual dan muntah setelah diberikan aromaterapi Lemon pada ibu hamil trimester I sebagian besar adalah kategori ringan (53,3%). dengan hasil $p\text{ value}=0,017$

Tabel 4.5
Pengaruh Inhalasi Lemon Terhadap emesis gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Satu

Kelompok	Mean	SD	SE	CI 95%	T	df	<i>p-value</i>
Pengaruh aromaterapi Lemon terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I	1,800	0,676	0,175	1,426 – 2,174	10,311	14	0,000

Hasil analisis dari tabel diatas dapat diketahui rata-rata tingkat mual muntah sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi Lemon sebesar 1,800 (kategori ringan). Hasil uji rata-rata tingkat mual muntah sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi Lemon diperoleh nilai $p\text{-value}= (0,000 < 0,05)$ sehingga terdapat pengaruh yang signifikan aromaterapi Lemon terhadap tingkat mual muntah pada ibu hamil Trimester I di Wilayah kerja Puskesmas Madukoro Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021. Beberapa terapi non

farmakologis seperti aromaterapi juga sangat umum digunakan untuk menghilangkan perasaan depresi, karena efek samping lebih ringan daripada antidepresan farmasi. Sementara aromaterapi berguna untuk pengobatan, psikiater juga tetap diperlukan untuk menilai apakah depresi masih berlanjut atau memburuk. Minyak essential yang digunakan untuk mengurangi depresi yang banyak disarankan ahli adalah minyak Lemon, chamomile, lavender, jeruk nipis, ylang-ylang (Mumpuni S, 2018). Menurut Snyder dan Lindquist (2015), aromaterapi Lemon dapat digunakan untuk melemaskan otot-otot yang kram, memperbaiki gangguan ingestion, digestion, menurunkan terjadinya mual dan muntah serta mengatasi ketidakmampuan flatus (Devi, 2019).

Ketika menghirup zat aromatik atau minyak essential pappermit akan memancarkan biomolekul, sel-sel reseptor di hidung untuk mengirim impuls langsung ke penciuman di otak atau sistem limbik di otak. Sistem limbik terkait erat dengan sistem lain yang mengontrol memori, emosi, hormon, seks, dan detak jantung. Segera impuls merangsang untuk melepaskan hormon yang mampu menentramkan dan menimbulkan perasaan tenang serta mempengaruhi perubahan fisik dan mental seseorang sehingga bisa mengurangi mual muntah yang dialami oleh ibu hamil trimester I (Kia . *et al* 2013).

Terjadinya peningkatan progesterone menyebabkan tonus dan motilitas otot polos menurun, sehingga terjadi sehingga terjadi regurgitasi esophagus, terjadi peningkatan waktu pengosongan lambung dan peristaltic balik. Maka disini Lemon mempunyai khasiat untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil, hal ini dikarenakan kandungan menthol (50%) dan methone (10-30%) yang tinggi. Selain itu Lemon telah lama dikenal memberi efek karminatif dan

antispsamodik, yang secara khusus bekerja di otot halussaluran gastrointestinal dan saluran empedu. Lemon juga mengandung aromaterapi dan minyak esensial yang memiliki efek farmakologis. Aromaterapi Lemon berasal dari daun Lemon. Aromaterapi Lemon bersifat menghangatkan dan dapat berefek relaksasi otot-otot, meringankan sesak nafas saat pemakaian dengan hirup (Koesoemardiyah, 2013)

Berdasarkan hasil penelitian Penelitian Andriani (2017) menunjukkan tingkat mual dan muntah sebelum diberikan aromaterapi Lemon pada ibu hamil trimester I sebagian besar adalah kategori berat (60%). Tingkat mual dan muntah setelah diberikan aromaterapi Lemon pada ibu hamil trimester I sebagian besar adalah kategori ringan (53,3%). dengan hasil $p\text{ value}=0,017$.

Hal ini sejalan dengan penelitian Penelitian Devi Kurniasari (2017) mengenai aromaterapi Lemon untuk menurunkan mual muntah pada ibu hamil di PMB Ny. Ririn Bojonegoro menunjukkan pada sampel 20 orang ibu hamil trimester I menunjukkan bahwa nilai $p=0,0000$ ($p<0,05$). Penelitian Kartika Sari (2017) menunjukkan sebelum diberikan aromaterapi Lemon lebih dari sebagian (70%) responden mengalami mual tingkat sedang. Setelah diberikan aromaterapi Lemon hampir seluruhnya (95%) responden mengalami mual tingkat ringan. Minyak Lemon adalah minyak yang dihasilkan dari ekstraksi daun tanaman Lemon yang dapat digunakan untuk berbagai keperluan. Komponen kimia utama dari minyak ini, yaitu menthol dan menthone. Lemon memiliki sifat antimikroba, antivirus, dan antioksidan kuat yang dapat memberi banyak manfaat untuk kesehatan. Tak heran, jika minyak Lemon menjadi salah satu minyak atsiri paling populer di dunia.

Pada saat penelitian evaluasi mual muntah dilakukan setelah 12 pemberian aroma terapi lemon hal ini karena setelah 12 jam aroma terapi lemon sudah menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa mual muntah serta berfungsi untuk mengontrol sikooksigenase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit (Namazi *et al.*, 2014). Kandungan Linalil Asetat pada aromaterapi lemon berfungsi untuk menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang serta memiliki khasiat sebagai penenang dan tonikum khususnya pada sistem syaraf (Wiriyodigdo, 2016).

Mual muntah yang dirasakan seseorang merupakan akibat respons psikis dan refleksi fisik. Persepsi mual muntah pada setiap orang akan berbeda, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti umur dan paritas, mekanisme koping dan metode relaksasi yang digunakan, rasa cemas dan rasa takut kelelahan serta lamanya mengalami mual muntah. Untuk menangani dan mengurangi mual muntah, telah dilakukan beberapa metode penanganan mual muntah seperti dengan metode non farmakologi aromaterapi Lemon. Metode aromaterapi Lemon dapat digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan tingkat mual muntah tanpa menimbulkan efek-efek yang merugikan. Metode aromaterapi Lemon mengandung *menthol* (35-45%) dan *menthone* (10%-30%) sehingga dapat bermanfaat sebagai antiemetik dan antispasmodik pada lapisan lambung dan usus dengan menghambat kontraksi otot yang disebabkan oleh serotonin dan substansi lainnya. Sehingga dalam penelitian ini dapat pengaruh yang signifikan untuk mengurangi tingkat mual muntah pada kehamilan. Sehingga aromaterapi Lemon dapat menjadi terapi alternative yang efektif untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil selama diberikan dengan dosis yang tepat dan cara yang

benar. Perlakuan yang diberikan dengan cara menghirup aromaterapi peppermint yang telah dilarutkan ke dalam botol sebanyak 5 ml air dan 2 tetes aroma terapi peppermint dengan jarak 2cm dari hidung ibu hamil yang dihirup dengan cara nafas.

IV. PENUTUP

- a. Rata-rata tingkat mual muntah sebelum diberikan Inhalasi Lemon sebesar 7,13 (kategori sedang) dengan tingkat mual muntah minimal 5 maksimal 9.
- b. Rata-rata tingkat mual muntah sesudah diberikan Inhalasi Lemon sebesar 5,33 (kategori ringan) dengan tingkat mual muntah minimal 4 maksimal 7.
- c. Ada pengaruh Inhalasi Lemon terhadap tingkat mual muntah pada Ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Madukoro Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021 dengan *p-value*= 0,000

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aprilia.(2017). *Aromaterapi dan kecantikan*.Bandung: Cipta Karya.
- Ardiansyah. (2015). *Pengaruh aroma terapi lavender dan lemon terhadap Laju respirasi*. Bandung: Institut Teknologi Bandung.
- [2] Arikunto. S. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Cholipah, Titin (2018), *Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester*.
<https://garuda.ristekbrin.go.id/author/view/247237>,
- [3] Dinas Kesehatan Propinsi Lampung. 2019. *Profil kesehatan profinsi lampung tahun 2019*.
- [4] Eni sudarman.(2017). *Pengaruh aromatherapy*. Jakarta: Pustaka Popouler Obor.

- [5] Fauziah, N. A., Komalasari, K., Primadevi, I., & Farokah, A. (2021). Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6, 171-174.
- [6] Fauziah, N. A., Yuliasari, R., & Febriyanti, H. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil dengan Perilaku Pencegahan Covid-19 dalam Adaptasi Kebiasaan Baru. *Journal of Research in Social Science And Humanities*, 1(1), 9-15.
- [7] Fauziah, NA, Hidajati, K., & Soejoenoes, A. (2019). Pengaruh ekstrak labu siam (*Sechium edule*) terhadap tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi. *Jurnal Kedokteran Indonesia*, 4 (3), 266-277.
- [8] Febriyanti, H., Primadevi, I., Fauziah, N. A., Dwifara, Y., & Mayasari, A. T. (2020). PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG AIR SEDUHAN JAHE DENGAN MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 2(3), 167-170.
- [9] Hidayati. 2011. *Asuhan Keperawatan Pada Kehamilan Fisiologis Dan Patologis*. Jakarta: Salemba Medika.
- [10] Husna, 2021, Aromaterapi Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil. <http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonabidan/article/view/755>.
- [11] Hutasoit.(2012). *Aromatherapy*. Gramedia Pustaka.
- [12] Indryani, I., Maryani, S., Fauziah, N. A., Sebtalezy, C. Y., Revika, E., Hutomo, C. S., ... & Putri, N. R. (2021). *Keterampilan Dasar Klinik Kebidanan*. Yayasan Kita Menulis.
- [13] Kemenkes. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019*.
- [14] Manuaba. 2012. *Ilmu Kebidanan. Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan*. Jakarta. EGC.
- [15] Maternity Danty, 2019, Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu. <https://media.neliti.com/media/publications/227233->
- [16] Mochtar. Rustam. 2012. *Sinopsis Obstetri Fisiologi Patologi*. Jakarta: EGC.
- [17] MUKHLIS, H., Yunitasari, E., FEBRIYANTI, H., FAUZIAH, N., RINJANI, R. H. P., & Putri, R. H. (2020). Factor Analysis of Third Trimester Pregnant Women Readiness in Preparing for Childbirth: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Pharmaceutical Research*, 12(4).
- [18] Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [19] Novita, Selvia, 2016. Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester 1. <https://docplayer.info/166791230-Wellness-and-healthy-magazine-volume-1-nomor-2-agustus-2019-p-issn-print-issn-online.html>.
- [20] Nurulich, 2019, pengaruh pemberian inhalasi lemon terhadap Pengurangan mual muntah pada ibu hamil trimester i di PMB Lestari Cileungsi Kabupaten Bogor Tahun 2019, <https://www.ojs.stikes.indramayu.ac.id/index.php/JKIH/article/view/215/129>.
- [21] Prawirohardjo. Sarwono. 2012. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta:Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- [22] Rukiyah. 2014. *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Jakarta: Trans Info Media.
- [23] Runiari. 2012. *Asuhan keperawatan pada klien dengan emesis gravidarum : penerapan konsep*

- dan teori keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- [24] Siti Rofiah 2019, tentang Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum di Puskesmas Mungkid.
<https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/article/viewFile/3814/1107>.
- [25] Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [26] Sulistyawati. Ari. 2011. *Asuhan Kebidanan pada masa kehamilan*. Jakarta: Salemba. Medika.
- [27] Varney. Helen. 2012. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC
- [28] Vitrianingsih, 2019, Efektivitas Aroma Terapi Lemon Untuk Menangani Emesisgravidarum.<https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/598>.
- [29] Wardani, 2019, Pengaruh Essensial Lemon Terhadap Emesis Gravidarum pada Trimester I di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan.
<https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i217wh>
- [30] Wiknjosastro. 2012. *Ilmu Kebidanan*. Edisi Ke Empat. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.