

Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester 1 Di TPMB Zahira Kota Probolinggo

Wasilatul Mufidah¹, Anik Sri Purwanti²

^{1,2} ITSK RS Dr. Soepraoen

Email: ¹Sisilmufidah21@gmail.com, ²Aniksri@itsk-soepraoen.ac.id

Article History:

Received Jul 13th, 2026

Accepted Ags 29th, 2026

Publish Ags 29th, 2026

Abstrak

Emesis gravidarum adalah keluhan umum pada ibu hamil trimester pertama akibat perubahan hormonal selama kehamilan. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk mengurangi emesis gravidarum adalah aromaterapi lemon. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama di TPMB Zahira. Penelitian menggunakan desain pre-eksperimental dengan rancangan one group pre-test dan post-test. Populasi sekaligus sampel adalah seluruh ibu hamil trimester pertama yang berkunjung ke TPMB Zahira sebanyak 31 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan SOP aromaterapi lemon dan skala Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE-24). Hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ dengan $\alpha = 0,05$. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari α , H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti aromaterapi lemon berpengaruh terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama di TPMB Zahira. Dengan demikian, intervensi ini efektif menurunkan tingkat emesis dan dapat menjadi alternatif terapi nonfarmakologis yang aman bagi ibu hamil.

Kata Kunci : Aromaterapi lemon, Emesis gravidarum, Ibu hamil trimester 1

Abstract

Emesis gravidarum is common in the first trimester due to hormonal changes. Lemon aromatherapy is a non-pharmacological intervention with a relaxing effect that may help relieve nausea. This study aimed to analyze the effect of lemon aromatherapy on emesis gravidarum among first-trimester pregnant women at TPMB Zahira. A pre-experimental design using a one-group pre-test and post-test approach was applied. The study population, which served as the sample, included all first-trimester pregnant women visiting TPMB Zahira ($n = 31$). Data were collected using the lemon aromatherapy Standard Operating Procedure (SOP) and the Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE-24) scale. The Wilcoxon test showed a p -value of 0.000 ($\alpha = 0.05$). Because the p -value was less than α , H_0 was rejected and H_1 accepted, indicating a significant effect of lemon aromatherapy on emesis gravidarum. Therefore, the intervention is effective in reducing emesis levels and can be considered a safe non-pharmacological alternative for pregnant women.

Keyword : Lemon aromatherapy, Emesis gravidarum, First trimester pregnant women

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang dimulai sejak terjadinya pembuahan (fertilisasi), kemudian diikuti oleh implantasi hasil konsepsi pada dinding rahim. Selanjutnya, hasil konsepsi berkembang menjadi embrio dan janin hingga mencapai usia kehamilan aterm. Secara umum, masa kehamilan berlangsung selama kurang lebih 40 minggu dan terbagi menjadi tiga tahap, yaitu trimester pertama (0–12 minggu), trimester kedua (13–28 minggu), serta trimester ketiga (29–40 minggu). Selama masa tersebut, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan, baik secara fisiologis, hormonal, maupun psikologis sebagai bentuk penyesuaian terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan janin (Puswati et al., 2023).

Trimester pertama merupakan fase awal kehamilan yang ditandai dengan proses adaptasi tubuh ibu terhadap perubahan hormonal. Pada periode ini terjadi peningkatan kadar hormon estrogen,

progesteron, dan Human Chorionic Gonadotropin (HCG) yang berfungsi mempertahankan keberlangsungan kehamilan. Meskipun demikian, perubahan hormonal tersebut juga berkontribusi terhadap munculnya berbagai keluhan pada ibu hamil, salah satunya adalah emesis gravidarum (Harahap et al., 2022).

Emesis gravidarum menjadi salah satu keluhan yang paling sering dijumpai pada ibu hamil trimester pertama. Berbagai penelitian melaporkan bahwa sekitar 50–80% ibu hamil mengalami mual dan muntah dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda (Yanti & Arianti, 2023). Apabila kondisi ini tidak mendapatkan penanganan yang tepat, emesis gravidarum dapat berkembang menjadi gangguan yang lebih serius dan berdampak pada kesehatan ibu maupun janin. Mual dan muntah yang berlangsung secara terus-menerus berpotensi menyebabkan penurunan asupan nutrisi, dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, serta penurunan berat badan. Dampak tersebut juga dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin akibat berkurangnya pasokan nutrisi serta oksigen yang dibutuhkan selama kehamilan (Safira et al., 2022).

Penanganan emesis gravidarum dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis, seperti pemberian vitamin B6 dan obat antiemetik, umumnya diberikan sesuai dengan indikasi medis. Namun, banyak ibu hamil lebih memilih pendekatan nonfarmakologis karena dianggap lebih aman, mudah diterapkan, serta memiliki risiko efek samping yang lebih rendah. Salah satu terapi komplementer yang cukup banyak dimanfaatkan adalah aromaterapi lemon yang berasal dari minyak esensial Citrus limon (Mardiah et al., 2023).

Minyak esensial lemon mengandung berbagai senyawa aktif, di antaranya limonene, linalool, dan β -pinene, yang menghasilkan aroma segar dengan efek relaksasi. Ketika aroma tersebut dihirup, molekulnya akan merangsang reseptor olfaktorius yang kemudian mengirimkan impuls ke sistem limbik di otak. Sistem ini berperan dalam mengatur emosi, memberikan rasa nyaman, serta memengaruhi respons otonom tubuh. Aktivasi sistem limbik diyakini mampu membantu menurunkan tingkat stres, meningkatkan kenyamanan, serta mengurangi sensasi mual dan muntah yang dialami ibu hamil (Stevany et al., 2025).

Sejumlah penelitian telah membuktikan bahwa aromaterapi lemon memiliki manfaat dalam mengurangi keluhan emesis gravidarum. Penelitian yang dilakukan oleh Mardiah et al. (2023) menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lemon dapat menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Stevany et al. (2025) yang juga melaporkan adanya penurunan skor emesis gravidarum setelah pemberian aromaterapi lemon sebagai terapi komplementer. Hasil-hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa aromaterapi lemon berpotensi menjadi salah satu alternatif terapi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu mengatasi keluhan mual dan muntah selama kehamilan.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan manfaat aromaterapi lemon, bukti ilmiah yang tersedia masih didominasi oleh penelitian dengan karakteristik responden dan lokasi yang beragam sehingga hasilnya belum sepenuhnya dapat digeneralisasikan pada seluruh populasi ibu hamil. Selain itu, pemanfaatan aromaterapi lemon sebagai terapi komplementer dalam pelayanan antenatal, khususnya di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama, masih belum dilakukan secara optimal. Oleh karena itu, penelitian mengenai efektivitas aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester pertama di lokasi penelitian ini perlu dilaksanakan untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai penerapan terapi nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan relatif terjangkau dalam penatalaksanaan emesis gravidarum. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini memakai desain *pre-eksperimen* dengan rancangan *one group pre-test post-test*. Populasi sekaligus sampel pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester 1 yang berkunjung ke TPMB, berjumlah 31 orang, dengan teknik total sampling. Adapun kriteria inklusi meliputi ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum, melakukan pemeriksaan kehamilan di TPMB Zahira, bersedia menjadi responden, serta dapat mengikuti seluruh rangkaian penelitian sampai penelitian selesai. Instrumen yang digunakan adalah SOP aromaterapi lemon dan PUQE-24 (*24-hour Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea*). Data kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat, dengan pengujian statistik menggunakan *Wilcoxon test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan Umur pada ibu hamil trimester 1 di TPMB Zahira Kota Probolinggo

Umur	Frekuensi	Prosentase (%)
<21 Tahun	4	12,9
21-30 Tahun	21	67
30-45 Tahun	6	19,3
Jumlah	31	100

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar responden berumur 21-30 tahun yaitu 21 orang (67%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan Pendidikan pada ibu hamil trimester 1 di TPMB Zahira Kota Probolinggo

Pendidikan	Frekuensi	Prosentase (%)
SD	5	16,1
SMP	7	22,5
SMA	16	51,6
PT	3	9,6
Jumlah	31	100

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 2 di atas dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar responden memiliki Pendidikan SMA yaitu sebanyak 16 orang (51,6%).

Tabel 3 Data Statistik Emesis Gravidarum sebelum pemberian Aromaterapi Lemon pada ibu hamil trimester 1 di TPMB Zahira Kota Probolinggo

Emesis Gravidarum	Frekuensi	Prosentase (%)
Tidak Emesis Gravidarum	-	-
Emesis Gravidarum Ringan	16	51,6
Emesis Gravidarum Sedang	14	45,2
Emesis Gravidarum Berat	1	3,2
Jumlah	31	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diinterpretasikan bahwa responden sebelum pemberian Aromaterapi

Lemon sebagian besar mengalami Emesis Gravidarum Ringan yaitu sebanyak 16 orang (51,6%).

Tabel 4 Data Statistik Emesis Gravidarum sesudah pemberian Aroma Terapi Lemon pada ibu hamil trimester 1 di TPMB Zahira Kota Probolinggo

Emesis Gravidarum	Frekuensi	Prosentase (%)
Tidak Emesis Gravidarum	20	64,5
Emesis Gravidarum Ringan	1	35,5
Emesis Gravidarum Sedang	-	-
Emesis Gravidarum Berat	-	-
Jumlah	31	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diinterpretasikan bahwa responden sesudah pemberian aromaterapi lemon sebagian besar tidak mengalami Emesis Gravidarum yaitu sebanyak 20 orang (64,5%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Emesis Gravidarum sebelum dan sesudah pemberian Aroma Terapi Lemon pada ibu hamil trimester 1 di TPMB Zahira Kota Probolinggo

Emesis Gravidarum Sebelum Aromaterapi		Emesis Gravidarum Sesudah Aromaterapi									
		Tidak Emesis Gravidarum		Emesis Gravidarum Ringan		Emesis Gravidarum Sedang		Emesis Gravidarum Berat		Total	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Tidak Emesis Gravidarum	Emesis Gravidarum	0	0,000%	0	0%	0	0%	0	0,00%	0	0%
Emesis Gravidarum Ringan	Emesis Gravidarum	16	51,60%	0	0,00%	0	0%	0	0,00%	0	0,00%
Emesis Gravidarum Sedang	Emesis Gravidarum	4	12,90%	10	32,30%	0	0%	0	0,00%	14	45,20%
Emesis Gravidarum Berat	Emesis Gravidarum	0	0,00%	1	3,20%	0	0%	0	0,00%	1	3,20%
Jumlah		20	64,50%	11	53,50%	0	0%	0	0%	15	100%

P Value 0,000 dengan $\alpha < 0,05$

Berdasarkan uji statistic wilcoxon, diketahui bahwa nilai P Value 0,000 dengan $\alpha < 0,05$. Karena nilai signifikansi $< \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti bahwa ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum ibu hamil trimester 1 di TPMB Zahira kota Probolinggo. Hasil penelitian mendapatkan bahwa sebelum pemberian Aromaterapi Lemon sebagian besar mengalami Emesis Gravidarum Ringan yaitu sebanyak 16 orang (51,6%).

2) Pembahasan

Secara fisiologis, trimester pertama merupakan fase awal kehamilan yang ditandai dengan berbagai perubahan hormonal sehingga ibu hamil sering mengalami sejumlah keluhan. Salah satu keluhan yang paling umum adalah mual dan muntah (emesis gravidarum) yang dipicu oleh meningkatnya kadar hormon estrogen, progesteron, dan *human chorionic gonadotropin* (hCG) yang dihasilkan oleh plasenta. Perubahan kadar hormon tersebut memengaruhi sistem pencernaan sehingga keluhan mual dan muntah lebih sering muncul pada awal masa kehamilan. Meskipun demikian, tingkat keparahan emesis gravidarum pada setiap ibu hamil tidak sama karena dipengaruhi oleh kondisi fisik serta respons fisiologis masing-masing individu. Sebelum memperoleh intervensi,

sebagian besar ibu hamil umumnya mengalami emesis gravidarum dengan tingkat keparahan sedang hingga berat. Untuk membantu mengurangi keluhan tersebut, ibu hamil dianjurkan menghindari makanan yang berlemak maupun bercita rasa tajam serta menerapkan pola makan dalam porsi kecil tetapi lebih sering. Kebiasaan tersebut dapat menjaga lambung agar tidak kosong sehingga membantu mempertahankan kestabilan metabolisme tubuh, khususnya metabolisme karbohidrat (Safira et al., 2022).

Nurhasanah Laila Fitri dan Enny Yuliaswati (2023) menjelaskan bahwa selama kehamilan tubuh ibu mengalami berbagai perubahan yang berlangsung seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan janin pada setiap trimester. Pada trimester pertama, perubahan yang paling menonjol berkaitan dengan proses adaptasi hormonal. Meskipun pembesaran perut belum terlihat jelas, peningkatan kadar hormon estrogen dan *human chorionic gonadotropin* (hCG) telah terjadi secara signifikan dan menjadi faktor utama yang memicu timbulnya mual serta muntah pada awal kehamilan. Keluhan emesis gravidarum umumnya mulai dirasakan sejak usia kehamilan sekitar enam minggu dan secara bertahap akan berkurang ketika kehamilan memasuki akhir trimester pertama, yaitu sekitar minggu ke-13.

Mual dan muntah ringan selama kehamilan pada umumnya tidak menimbulkan risiko kematian, tetapi dapat menyebabkan berkurangnya asupan cairan dan nutrisi apabila berlangsung secara terus-menerus. Sebaliknya, kondisi yang lebih berat, yaitu hiperemesis gravidarum, dapat membahayakan kesehatan ibu maupun janin sehingga memerlukan penanganan medis segera di fasilitas pelayanan kesehatan (Kemenkes RI, 2021). Apabila tidak segera ditangani, hiperemesis gravidarum dapat menyebabkan dehidrasi, kelemahan, serta penurunan berat badan pada ibu hamil akibat kehilangan cairan dan nutrisi secara berlebihan. Selain berdampak pada kondisi ibu, gangguan ini juga dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi pada janin, seperti abortus, berat badan lahir rendah (BBLR), serta hambatan pertumbuhan janin di dalam kandungan (*Intrauterine Growth Restriction* atau IUGR) (Riski Anisa et al., 2023).

Penatalaksanaan emesis gravidarum dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Penanganan secara farmakologis umumnya dilakukan dengan pemberian vitamin B6 atau obat antiemetik sesuai indikasi medis. Sementara itu, salah satu metode nonfarmakologis yang banyak digunakan adalah pemberian aromaterapi lemon. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti berpendapat bahwa sebelum memperoleh intervensi aromaterapi lemon, sebagian besar ibu hamil trimester pertama mengalami emesis gravidarum dengan tingkat keparahan sedang. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama perubahan hormonal yang terjadi sebagai bagian dari proses adaptasi selama kehamilan. Oleh karena itu, diperlukan penatalaksanaan yang tepat untuk membantu mengurangi keluhan mual dan muntah, baik melalui terapi medis maupun terapi komplementer seperti aromaterapi lemon (Safira et al., 2022).

Menurut peneliti, emesis gravidarum merupakan kondisi yang umum dialami pada trimester pertama sebagai akibat dari perubahan hormonal selama kehamilan. Meskipun tergolong fisiologis, kondisi ini tetap memerlukan penanganan yang tepat agar tidak berkembang menjadi gangguan yang lebih berat. Aromaterapi lemon dinilai dapat menjadi salah satu alternatif terapi nonfarmakologis yang efektif, aman, serta mudah diterapkan dalam membantu mengurangi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil. Selain itu, dukungan keluarga, pemenuhan kebutuhan nutrisi yang adekuat, serta pemberian edukasi mengenai cara mengatasi emesis gravidarum juga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan ibu dan mendukung pertumbuhan janin selama masa kehamilan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan aromaterapi lemon, sebagian besar responden tidak lagi mengalami emesis gravidarum, yaitu sebanyak 20 orang (64,5%). Temuan tersebut sejalan dengan penelitian mengenai pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama yang melaporkan bahwa sebanyak 88,1% responden

mengalami penurunan keluhan menjadi kategori mual dan muntah ringan setelah memperoleh intervensi aromaterapi lemon. Hasil yang serupa juga dilaporkan oleh Puswati et al. (2023) dalam penelitiannya di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati Kota Cimahi, yang menunjukkan bahwa rata-rata skor emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama menurun menjadi 4,69 setelah pemberian aromaterapi lemon.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, pemberian aromaterapi lemon mampu menurunkan intensitas mual dan muntah sehingga sebagian besar ibu hamil berada pada kategori ringan. Penurunan tersebut diduga berkaitan dengan efek relaksasi yang dihasilkan oleh aroma minyak esensial lemon. Harahap et al. (2022) menjelaskan bahwa aromaterapi bekerja melalui molekul aroma yang mudah menguap dan masuk ke dalam rongga hidung ketika dihirup. Selanjutnya, rangsangan tersebut diterima oleh reseptor penciuman dan diteruskan menuju sistem limbik di otak yang berfungsi mengatur emosi, kenyamanan, dan respons tubuh. Aktivasi sistem tersebut memberikan efek menenangkan, meningkatkan relaksasi, serta membantu mengurangi stres dan kecemasan pada ibu hamil. Kondisi tubuh yang lebih rileks inilah yang diduga berperan dalam menurunkan intensitas mual dan muntah selama kehamilan.

Berdasarkan temuan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa aromaterapi lemon efektif membantu menurunkan derajat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. Efek relaksasi yang dihasilkan mampu meningkatkan rasa nyaman, mengurangi stres dan kecemasan, sehingga keluhan mual dan muntah yang dialami ibu hamil menjadi lebih ringan.

Hasil analisis menggunakan uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 dengan nilai $\alpha < 0,05$. Karena nilai signifikansi lebih kecil daripada α , maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama di TPMB Zahira Mun'im.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yanti dan Arianti (2023) yang menyatakan bahwa pemberian aromaterapi lemon berpengaruh terhadap penurunan keluhan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Nurhasanah Laila Fitri dan Enny Yuliaswati (2023), yang menunjukkan bahwa aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan tingkat emesis gravidarum. Selain itu, penelitian Mardiah et al. (2023) mengenai pengaruh aromaterapi lemon (*Citrus limon*) pada ibu hamil trimester pertama juga membuktikan adanya penurunan mual dan muntah yang signifikan setelah pemberian terapi tersebut.

Secara teoritis, minyak esensial lemon mengandung senyawa aktif geranil asetat yang termasuk ke dalam golongan monoterpenoid dan alkohol dengan rumus kimia $C_{15}H_{18}O$. Senyawa tersebut menghasilkan aroma khas yang mampu memberikan rangsangan baik secara fisiologis maupun psikologis. Saat aroma lemon dihirup, molekul aromatik akan diterima oleh reseptor penciuman di rongga hidung, kemudian diteruskan menuju pusat penciuman di otak. Bagian otak tersebut memiliki hubungan dengan sistem yang mengatur emosi, memori, hormon, serta berbagai respons tubuh lainnya. Rangsangan ini selanjutnya memicu pelepasan hormon yang menimbulkan rasa tenang, nyaman, dan relaks sehingga membantu mengurangi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil (Stevany et al., 2025).

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Dessy Ratna Sari Sembiring (2023) juga mendukung temuan tersebut. Penelitian yang melibatkan 100 ibu hamil menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi lemon efektif menurunkan gejala mual dan muntah. Setelah dua hari penggunaan, kelompok yang memperoleh aromaterapi lemon mengalami penurunan gejala yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Bahkan, setelah empat hari intervensi, rata-rata intensitas mual dan muntah pada kelompok yang menggunakan minyak esensial lemon menurun hingga 33%.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian dan teori yang telah dipaparkan, peneliti

menyimpulkan bahwa aromaterapi lemon merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam membantu mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. Kandungan senyawa aktif di dalam minyak esensial lemon menghasilkan aroma yang mampu merangsang sistem penciuman dan diteruskan ke sistem limbik di otak sehingga memberikan efek relaksasi, meningkatkan rasa nyaman, serta membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Kondisi tersebut pada akhirnya berkontribusi terhadap berkurangnya intensitas mual dan muntah yang dialami ibu hamil.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum ibu hamil trimester 1 di TPMB Zahira kota probolinggo maka dapat disimpulkan bahwa sebelum pemberian Aromaterapi Lemon sebagian besar mengalami Emesis Gravidarum Ringan yaitu sebanyak 16 orang (51,6%), sesudah pemberian Aromaterapi Lemon sebagian besar tidak mengalami Emesis Gravidarum yaitu sebanyak 20 orang (64,5%), Ada Pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum ibu hamil trimester 1 di TPMB Zahira kota probolinggo P Value 0,000 dengan $\alpha < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Dessy Ratna Sari Sembiring. (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. *Jurnal Ventilator*, 1(2), 267–275. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i2.557>
- Harahap, N. R., Rauda, R., Nasution, P., Syari, M., & Pitriana, D. (2022). Pengaruh Aroma Terapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum. *Indonesian Trust Health Journal*, 5(2), 57–63. <https://doi.org/10.37104/ithj.v5i2.103>
- Mardiah, R. N., Budiarti, Y., & Khairiyah, I. ir. (2023). Perbandingan Pemberian Aromaterapi Lavender dan Aromaterapi Lemon Terhadap Ibu Hamil Trimester I Dengan Emesis Gravidarum di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari. *Journal of Midwifery and Health Research*, 2(1), 39–45. <https://doi.org/10.36743/jmhr.v2i1.608>
- Nurhasanah Laila Fitri, & Enny Yuliaswati. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Untuk Mengatasi Frekuensi Emesis Gravidarum Untuk Ibu Hamil Trimester Pertama Di PMB Wulan Mardikaningtyas,AMD.KAB Kartasura. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 182–194. <https://doi.org/10.55606/detector.v1i4.2521>
- PUSWATI, D., Riyani, S. R., Nita, Y., Alfianur, A., & Devita, Y. (2023). Aroma Terapi Lemon Pengaruh Aroma Terapi Lemon (Citrus Limon) Terhadap Mual Muntah/Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 6(2), 186–193. <https://doi.org/10.56467/jptk.v6i2.67>
- Riski Anisa, N., Nur Itsna, I., & Susriyati, T. (2023). Pengaruh Aromaterapi Jasmine Essential Oil Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruang Anyelir Rumah Sakit Mitra Siaga Tegal. *Jurnal Kesehatan Tradisional*, 1(2). <https://doi.org/10.47861/usd.v1i1.580>
- Safira, T., Yuanti, Y., & Arlym, L. T. (2022). Pengaruh Aromatherapy Lemon Terhadap Mual Pada Ibu Hamil Systematic Literature Review. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 10(2), 54–62. <https://doi.org/10.36973/jkih.v10i2.411>

- Stevany, J., Yanti, J. S., & Megasari, K. (2025). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Dengan Metode Uap Terhadap Penurunan Mual Muntah Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Tahun 2024. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 2(1), 247–255. <https://doi.org/10.25311/prosiding.vol2.iss1.121>
- Yanti, F., & Arianti, M. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 5(2), 24–29. <https://doi.org/10.59030/jkbd.v5i2.75>