

WELLNESS AND HEALTHY MAGAZINE

Volume 1, Nomor 2, Agustus 2019, p. 131 – 138

ISSN 2655-9951 (print), ISSN 2656-0062 (online)

Pengaruh Essensial Lemon Terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Trimester I di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan

Psiari Kusuma Wardani^{1*)}; Hamid Mukhlis²; Rifani Pratami³

^{1*), 2,3} Universitas Aisyah Pringsewu

Email: psiarikusumawardani@gmail.com^{1*)}; hamid.mukhlis@stikesaisyah.ac.id²; rifanipratami@gmail.com³

ARTICLE INFO

Kata Kunci:

Essensial Lemon
Emesis Gravidarum
Perempuan Hamil
Trimester I

*) *corresponding author*

ABSTRACT

Emesis Gravidarum adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester I. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala – gejala ini kurang lebih terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Mual dan muntah terjadi pada 60 – 80 % primigravida. Satu di antara seribu kehamilan, gejala-gejala ini menjadi lebih berat. (Sarwono, 2014). Tujuan penelitian diketahui Pengaruh Essensial lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Trimester I di PMB Siti Hajar SST di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan tahun 2019. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan pre eksperimental dalam satu kelompok (one group pre test – post test design). Subjek penelitian adalah ibu hamil trimester I dengan populasi sebanyak 30 responden dan sampel penelitian menggunakan teknik sampling purposive sampling dengan jumlah 30 responden. Teknik pengumpulan data primer yaitu data yang diperoleh langsung dengan Kuesioner Index Nausea, Vomiting, and Retching (INVR). Anilisa data univariat menggunakan persentasi dan analisis bivariat uji uji t dependent dengan $\alpha = 0,05$. Hasil uji statistik nilai p – value seberar 0,000 ($\alpha \leq 0,05$) dan efektifitas pemberian essensial lemon dalam mengatasi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I sebesar 6,133. Kesimpulan ada pengaruh essensial lemon terhadap Emesis Gravidarum pada ibu trimester I di PMB Siti Hajar SST di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan tahun 2019. Peneliti menyarankan kepada ibu trimester I dapat menggunakan terapi essensial lemon sebagai alternatif dalam penatalaksanaan kejadian mual muntah pada trimester I

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



PENDAHULUAN

Emesis gravidarum adalah gejala yang wajar dan sering kedapatan pada kehamilan trimester I. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala – gejala ini kurang lebih terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Mual dan muntah terjadi pada 60 – 80 % primigravida. Satu di antara seribu kehamilan, gejala-gejala ini menjadi lebih berat. (Sarwono, 2014)

World Health Organization (WHO) 2015, jumlah kejadian *hiperemesis gravidarum* mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia. Data statistik yang di keluarkan (WHO) sebagai badan Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) yang menangani masalah bidang kesehatan, tercatat angka kematian ibu dalam kehamilan dan persalinan di dunia mencapai 515 ribu jiwa setiap tahun (WHO, 2015). Menurut WHO memperkirakan setiap tahunnya 500.000 ibu meninggal sebagai akibat langsung dari kehamilan (WHO, 2015).

Angka kejadian *hiperemesis gravidarum* di Indonesia tahun 2016 adalah 1,5-3% dari wanita hamil (Kemenkes RI, 2016). Profil Kesehatan Propinsi Lampung tahun 2015 tingginya angka kejadian emesis gravidarum pada wanita hamil yaitu 50-90%, sedangkan hiperemesis gravidarum mencapai 10-15% di Propinsi Lampung dari jumlah ibu hamil yang ada yaitu sebanyak 182.815 orang pada kehamilan trimester I. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala- gejala ini kurang lebih terjadi setelah 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Mual dan muntah terjadi pada 60- 80% primigravida dan 40- 60% terjadi pada multigravida (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2015).

Dampak *hiperemesis gravidarium* menurut berat ringannya gejala dapat dibagi ke dalam tiga tingkatan. Tingkatan I, muntah terus menerus yang mempengaruhi keadaan umum ibu merasa lemah, nafsu makan tidak ada, berat badan menurun dan merasa nyeri pada epigastrium. Nadi meningkat sekitar 100 per menit, tekanan darah sistolik menurun, turgor kulit mengurang, lidah mengering dan mata cekung. Tingkatan II, penderita tampak lebih lemah dan apatis, turgor kulit lebih mengurang, lidah mengering dan nampak kotor, nadi kecil dan cepat, suhu kadang-kadang naik dan mata sedikit ikteris. Berat badan turun dan mata menjadi cekung, tensi turun, hemokonsentrasi, oligouria dan konstipasi. Tingkatan III, keadaan umum lebih parah, muntah berhenti, kesadaran menurun dari somnolen sampai koma, nadi kecil dan cepat, suhu meningkat dan tensi menurun. Komplikasi fatal terjadi pada susunan saraf yang dikenal sebagai *ensefalopati wernicke*, dengan gejala : *nistagmus diplopia* dan perubahan mental. Keadaan ini adalah akibat sangat kekurangan zat makanan, termasuk vitamin B kompleks. Timbulnya ikterus menunjukkan adanya payah hati. (Yulia, 2012)

Penanganan mual muntah 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 peppermint tea, mengulum permen mint, spearment, aromaterapi jahe, spearment, pappermint, lemon, dan mencoba *ginger tea* (Novita, 2016)

Faktor predisposisi yang dikemukakan sering terjadi pada usia muda, primigravida, molahidatidosa, dan kehamilan ganda akibat peningkatan kadar HCG. Faktor organik karena masuknya *vili khoriales* dalam sirkulasi maternal dan perubahan metabolik. Faktor psikologik keretakan rumah tangga, kehilangan pekerjaan, rasa takut terhadap kehamilan dan persalinan,

takut memikul tanggung jawab, dan sebagainya. Serta faktor endokrin lainnya hipertiroid, diabetes dan lain-lain (Nugraheny, 2009).

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. Karena meningkatnya minat dalam penggunaan obat herbal pada kehamilan, ketersediaan lemon disemua musim, dan berbagai tinggi digunakan dalam masyarakat Iran. Penelitian ini bertujuan Diketahui pengaruh inhalasi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Teknik Sampel dengan *purposive sampling*. Analisa bivariat menggunakan uji t Dependen. 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 Ada pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap morning sickness pada ibu hamil dengan ($p\text{-value} = 0.000$) (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).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 03 Januari 2019 didapatkan ibu hamil trimester I yang mengalami emesis sebanyak 79 ibu hamil pada tahun 2016, tahun 2017 yang mengalami emesis sebanyak 68 ibu hamil trimester I dan pada tahun 2018 yang mengalami emesis didapatkan 102 ibu hamil trimester I . Hasil wawancara kepada 20 orang responden di PMB Siti Hajar SST di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan, didapatkan 13 (65%) orang ibu hamil mengalami hiperemesis gravidarum dengan mengkonsumsi obat kimia yang diberikan tenaga kesehatan dan 7 (35%) orang ibu hamil tidak hiperemesis gravidarum (PMB Siti Hajar SST, 2018). Berdasarkan data PMB Dwi Lestari Amd. Keb didapatkan 67 ibu hamil trimester I.

METODE

Desain penelitian menggunakan kuantitatif dengan pendekatan satu kelompok (*one group pre test – post test design*). sampel penelitian ini adalah 30 ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarium di PMB Siti Hajar Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan pada bulan Februari – Maret 2019 dan dengan teknik sampling *purposive sampling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Mual dan muntah pada ibu trimester I sebelum dan sesudah diberikan essensial lemon.

Variabel	N	Min -Maks	Mean	Std.Dev
Sebelum	30	10-25	17,67	3,994
Sesudah	30	7-17	11,53	2,837

Rata - rata kategori mual dan muntah pada ibu trimester I sebelum essensial lemon.

Berdasarkan tabel 1 diketahui dari jumlah 30 responden didapatkan ibu trimester I yang mengalami mual dan muntah sebelum dilakukan *essensial lemon* dilihat menggunakan *Index Nausea, Vomiting, and Retching* (INVR) didapatkan nilai INVR minimal 10 (mual – muntah sedang) dan maksimal sebesar 25 dalam kategori mual – muntah buruk dan rata – rata nilai INVR sebesar 17,67 dalam kategori mual – muntah berat.

Perasaan mual merupakan akibat dari meningkatnya kadar estrogen oleh karena keluhan ini terjadi pada trimester pertama pengaruh psikologik. Hormon estrogen ini tidak jelas mungkin berasal dari sitem syaraf pusat atau akibat dari berkurangnya pengosongan lambung. Disamping dehidrasi dan terganggunya keseimbangan elektrolit dapat terjadi robekan pada selaput lender esophagus dan lambung dengan akibat perdarahan gastro intestinal. Pada umumnya robekan ini ringan dan perdarahan dapat berhenti sendiri, jarang sampai diperlukan tranfusi atau tindakan operatif (Sarwono, 2009).

Rasa mual dan muntah (Morning Sickness) yang terjadi pada kehamilan dapat diakibatkan karena peningkatan hormon HCG (*human chorionic gonadotrophin*) dan estrogen atau progesteron, relaksasi otot - otot halus, perubahan dalam metabolisme karbohidrat berlebihan, mekanisme kongesti, inflamasi, distensi pergeseran, alergis: sekresi korpus luteum, anti gen dari ayah, iso aglutinin, keracunan histamin (Kusmiati, 2008)

Sejalan penelitian Maternity (2017), dengan judul “Inhalasi Lemon terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil trisemester satu di BPS Lia Maria SST Sukarame Bandar Lampung. Menggunakan desain pendekatan *Pre-Experimental Design* dengan bentuk *One Group Pre-test and Post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester I yang mengalami *morning sickness*. Teknik Sampel dengan *purposive sampling*. Analisa bivariat menggunakan uji t Dependen. 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.

Peneliti berasumsi bahwa meningkatnya kadar estrogen dan HCG oleh karena keluhan ini terjadi pada trimester pertama pengaruh psikologik. Saran bagi ibu yang mengalami mual muntah pada trimester I agar berkonsultasi dengan tenaga kesehatan untuk memperoleh informasi tentang tanda gejala kehamilan trimester I serta mendapatkan penanganan mual muntah secara tepat berupa obat untuk mengurangi mual muntah. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan oleh bidan yaitu melakukan pengaturan pola makan, menghindari ketegangan yang dapat meningkatkan stress dan mengganggu istirahat tidur.

Rata - rata kategori mual dan muntah pada ibu trimester I sesudah essensial lemon.

Berdasarkan data yang berhasil dikumpulkan, dari jumlah 30 responden didapatkan ibu trimester I yang mengalami mual dan muntah sesudah dilakukan *essensial lemon* dilihat menggunakan *Index Nausea, Vomiting, and Retching* (INVR) didapatkan nilai INVR minimal 7 (mual – muntah ringan) dan maksimal sebesar 17 dalam kategori mual – muntah sedang dan rata – rata nilai INVR sebesar 11,53 dalam kategori mual – muntah sedang.

Inhalasi lemon biasanya dianjurkan untuk masalah dengan pernafasan dan menenangkan saraf atau mengobati beberapa masalah pernafasan dan dapat dilakukan dengan penyemprotan senyawa yang mengandung minyak ke udara dengan cara yang sama dengan udara freshener (Craig hospital, 2013 dalam Cahyasaki, 2015). Penatalaksanaan mual muntah pada ibu hamil dengan cara farmakologis, nonfarmakologis, dan komplementer (akupunktur, minum

peppermint tea, permen mint, spearmint, aromaterapi jahe, spearmint, pappermint, lemon, mencoba *ginger tea* (Novita, 2016).

Sejalan penelitian Maternity (2017), dengan judul “Inhalasi Lemon terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil trisemester satu di BPS Lia Maria SST Sukarame Bandar Lampung. Menggunakan desain pendekatan *Pre-Experimental Design* dengan bentuk *One Group Pre-test and Post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester I yang mengalami *morning sickness*. Teknik Sampel dengan *purposive sampling*. Analisa bivariat menggunakan uji t Dependen. 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.

Peneliti menyimpulkan sesudah dilakukan terapi *essensial lemon* mual muntah dalam kategori sedang. Peneliti berpendapat bahwa diberikan *essensial lemon* dapat mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sejalan dengan Novita (2016) yang menyatakan manfaat lemon salah satunya untuk mengurangi mual dan muntah. Dalam penelitian ini menggunakan inhalasi lemon dapat menenangkan syaraf pusat yang merupakan salah satu pengontrol mual muntah pada ibu hamil sehingga dapat mengurangi mual dan muntah.

Tabel 2
Analisis Bivariat

Variabel	N	Mean	p value	Standart Deviasi
Pengaruh <i>Essensial Lemon</i> Terhadap Emesis Gravidarum	30	6,133	0,001	2,209

Berdasarkan tabel 2 diketahui hasil uji statistik *Uji dependent sampel T test* didapatkan nilai p – value seberar 0,000 ($\alpha \leq 0,05$) yang berarti adanya pengaruh *essensial lemon* terhadap emesis gravidarum pada ibu trimester I di PMB Siti Hajar SST di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan tahun 2019. Besarnya efektifitas pemberian *essensial lemon* dalam mengatasi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I sebesar 6,133 yang berarti ibu trimester I yang melakukan *essensial lemon* dapat menurunkan nilai *Index Nausea, Vomiting, and Retching* (INVR) sebesar 6,133 kali dibandingkan dengan sebelum terapi *essensial lemon*. Perubahan terapi *essensial lemon* terhadap emesis gravidarum pada ibu trimester I dari kategori berat hingga kategori sedang.

Minyak lemon bermanfaat untuk mengatasi masalah pencernaan, meredakan mual, sakit nyeri persendian pada kondisi rematik dan asam urat, menurunkan tekanan darah tinggi dan membantu menurunkan sakit kepala. Selain itu 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 (Maternity, 2017). Inhalasi lemon biasanya dianjurkan untuk masalah dengan pernafasan dan pencernaan seperti masuk angin dan mual muntah dapat dilakukan dengan menjatuhkan beberapa tetes minyak esensial ke dalam mangkuk air mengepul. Uap tersebut kemudian dihirup selama beberapa saat, dengan efek yang ditingkatkan dengan menempatkan handuk diatas kepala dan mangkuk sehingga membentuk tenda untuk menangkap udara yang dilembabkan dan bau (Craig hospital, 2013 dalam Cahyasaki, 2015).

Sejalan penelitian Afriyanti (2018), judul “efektifitas Accupresure percardium dan inhalasi lemon terhadap frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil di Wilayah kerja Puskesmas

Tanjung Pati Tahun 2018”, jenis penelitian ini menggunakan desain metode *Quasi Experiment* dengan desain penelitian adalah rancangan *Two Group Pretest - Posttest Design*. Penelitian ini telah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pati pada bulan April – Mei tahun 2018. Terdapat perbedaan yang signifikan antara rata - rata frekuensi mual muntah sebelum dan setelah diberikan inhalasi aromaterapi lemon pada ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum* dengan nilai ($p\ value = 0.000$). Terdapat perbedaan yang signifikan antara rata - rata frekuensi mual muntah setelah diberikan accupresure pericardium dan inhalasi aromaterapi lemon pada ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum* dengan nilai ($p\ value = 0.000$).

Peneliti berasumsi bahwa hasil penelitian memiliki pengaruh *essensial lemon* terhadap emesis gravidarum pada ibu trimester I di PMB Siti Hajar SST di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan tahun 2019 hal ini disebabkan *essensial lemon* salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Menurut peneliti penurunan mual muntah tersebut disebabkan *aromatherapy* mampu menurunkan skor frekuensi mual muntah pada kehamilan karena baunya yang segar dan membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan. Ketika minyak essensial dihirup, molekul masuk ke 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. Sehingga aromaterapi lemon baik untuk mengurangi mual muntah. Serta dalam penelitian ini pada ibu hamil mengalami perubahan mual dan muntah disebabkan adanya pengaruh zat dalam kandungan *aromatherapy essensial lemon* dan tidak ada faktor patologi penyerta yang dialami ibu hamil.

SIMPULAN DAN SARAN

Rata – rata mual dan muntah pada ibu trimester I sebelum diberikan *essensial lemon* didapatkan nilai INVR sebesar 17,67 dalam kategori mual – muntah berat dan sesudah diberikan *essensial lemon* didapatkan nilai INVR sebesar 11,53 dalam kategori mual – muntah sedang. Ada pengaruh *essensial lemon* terhadap emesis gravidarum pada ibu trimester I di PMB Siti Hajar SST di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan tahun 2019 dengan nilai $p\ value$ seberap 0,000 ($\alpha \leq 0,05$) dan efektifitas pemberian *essensial lemon* dalam mengatasi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I sebesar 6,133.

Bagi ibu yang mengalami mual muntah pada trimester I agar berkonsultasi dengan tenaga kesehatan untuk memperoleh informasi tentang tanda gejala kehamilan trimester I dan untuk memperoleh informasi tentang tanda gejala kehamilan trimester I serta mendapatkan penanganan mual muntah secara tepat. Serta tidak terlalu sering mengkonsumsi obat – obatan kimia dalam mengatasi mual muntah pada trimester I serta dapat menggunakan terapi *essensial lemon* sebagai alternatif dalam penatalaksanaan kejadian mual muntah pada trimester I.

DAFTAR PUSTAKA

Afriyanti (2018), *Efektifitas Accupresure Percardium dan Inhalasi Lemon Terhadap Frekuensi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pati Tahun 2018*”,

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cahyasari. 2015. *Perbedaan Efektivitas Inhalasi Aromaterapi Lavender dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Persepsi Nyeri Pada Insersi Av Shunt Pasien Hemodialisis di RSUD Prof.Dr.Margono Soekarjopurwokerto*
- Dahlan, 2014. *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Darmasari, 2017. *Penerapan Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Minumanjaj Untuk Mengurangi Emesis Gravidarumpada Ibu Hamil Trimester I Di Bpm Sri Jumiyati Kabupaten Kebumen*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2015. *Profil Kesehatan Propinsi Lampung*
- Fithriana (2010), *Perbandingan efektifitas akupresure perikardium dengan aromaterapi terhadap penurunan mual muntah pada Ibu hamil di Pulau Lombok*". Edisi VI. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hidayati. 2009. *Asuhan Keperawatan pada Kehamilan Fisiologis dan Patologis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hongratanaworakit T. (2009). *Stimulating Effect of Aromatherapy Massage with Jasmine Oil. Natural Product Communication*.
- Husin Farid, 2013. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto
- Kemendes RI. 2015. *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan, 2015 – 2019*.
- Kusmiati, dkk. 2009. *Panduan Lengkap Perawatan Kehamilan*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Mansjoer, 2009. *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta : Media Aesculapius
- Maternity (2017), *Inhalasi Lemon terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil trisemester satu di BPS Lia Maria SST Sukarame Bandar Lampung*.
- Maulana, M. 2009. *Panduan Lengkap Kehamilan: Memahami Kesehatan Reproduksi, Cara Menghadapi Kehamilan, dan Kiat Mengasuh Anak*. Jogjakarta : Kata Hati
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novita,Selvia 2016. *Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I*
- Nugraheny. 2009. *Panduan Lengkap Kehamilan dan Kelahiran Sehat*. Jogjakarta: AR Group
- Pantikawati, Ika & Saryono. 2010. *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Yogyakarta: Muha Medika
- Prawirohardjo, Sarwono, 2014. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka
- Priambodo, 2015. *Enkapsulasi minyak lemon (citrus limon) menggunakan penyalut β -siklodekstrin terasetilasi Stoppard*
- Miriam. 2009. *Panduan Mempersiapkan Kehamilan dan Kelahiran*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta : Bandung.