

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON DAN
MENDENGARKAN ASMAUL HUSNA TERHADAP MUAL MUNTAH
PADA IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA DI UPTD
PUSKESMAS DARMA KABUPATEN KUNINGAN
TAHUN 2025**

Tiara Deanti¹, Anggit Kartikasari², Yona Septina³
Program Studi Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia
E-mail: tiaradheaanti@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Mual dan muntah merupakan keluhan umum pada trimester pertama kehamilan, dengan prevalensi 50–75% di Indonesia. Gejala ini dapat mengganggu aktivitas dan kualitas hidup ibu hamil. Aromaterapi lemon dan mendengarkan Asmaul Husna merupakan alternatif non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi mual dan muntah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan mendengarkan Asmaul Husna terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di UPTD Puskesmas Darma Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Metode : Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain quasi eksperimen, menggunakan rancangan two group pretest-posttest. Sampel sebanyak 40 orang dipilih dari 65 ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner PUQE-24, dan data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon

Hasil : Hasil univariat menunjukkan sebelum aromaterapi lemon sebagian besar responden mengalami mual muntah berat (55%), sesudahnya menjadi ringan (80%). Pada kelompok Asmaul Husna, sebelum intervensi sebagian besar mengalami mual muntah sedang (55%), sesudahnya menjadi ringan (60%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan p-value = 0,000 pada kedua kelompok (<0,05), yang berarti terdapat pengaruh signifikan

Simpulan : penurunan skor mual muntah lebih besar pada kelompok aromaterapi lemon (6,10) dibandingkan Asmaul Husna (4,35).

Saran : Disarankan ibu hamil mencoba aromaterapi lemon atau Asmaul Husna untuk mengurangi mual muntah dengan konsultasi tenaga medis.

Kata Kunci : Aromaterapi lemon, Asmaul Husna, mual muntah, trimester pertama, ibu hamil.

THE EFFECT OF LEMON AROMATHERAPY AND LISTENING TO ASMAUL HUSNA ON NAUSEA AND VOMITING IN FIRST TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT UPTD PUSKESMAS DARMA, KUNINGAN REGENCY IN 2025

Tiara Deanti¹, Anggit Kartikasari², Yona Septina³
Midwifery Study Program
Faculty of Health Sciences
Bhakti Husada Indonesia University
E-mail: tiaradheaanti@gmail.com

ABSTRACT

Background: Nausea and vomiting are common complaints during the first trimester of pregnancy, with a prevalence of 50–75% in Indonesia. These symptoms can disrupt daily activities and reduce the quality of life for pregnant women. Lemon aromatherapy and listening to Asmaul Husna are non-pharmacological alternatives that may help reduce nausea and vomiting. This study aimed to analyze the effect of lemon aromatherapy and listening to Asmaul Husna on nausea and vomiting in first trimester pregnant women at UPTD Puskesmas Darma, Kuningan Regency in 2025.

Methods: This research used a quantitative method with a quasi-experimental design, employing a two-group pretest-posttest approach. A total sample of 40 participants was selected from 65 first trimester pregnant women experiencing nausea and vomiting. The instrument used was the PUQE-24 questionnaire, and data were analyzed using the Wilcoxon test.

Results: Univariate analysis showed that before lemon aromatherapy, the majority of respondents experienced severe nausea and vomiting (55%), which decreased to mild (80%) after the intervention. In the Asmaul Husna group, most respondents experienced moderate symptoms (55%) before the intervention, which decreased to mild (60%) afterward. The Wilcoxon test showed a *p*-value of 0.000 in both groups (<0.05), indicating a significant effect.

Conclusion: The reduction in nausea and vomiting scores was greater in the lemon aromatherapy group (6.10) compared to the Asmaul Husna group (4.35).

Suggestion: Pregnant women are encouraged to try lemon aromatherapy or listening to Asmaul Husna to reduce nausea and vomiting after consulting with healthcare professionals.

Keywords: Lemon aromatherapy, Asmaul Husna, nausea and vomiting, first trimester, pregnant women.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang diawali dari pembuahan antara sel sperma dan ovum, berkembang menjadi zigot, kemudian menempel pada dinding rahim dan membentuk plasenta hingga tumbuh menjadi janin. Masa kehamilan berlangsung selama 280 hari atau sekitar 40 minggu, dihitung sejak hari pertama haid terakhir, dan selama periode ini tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis, termasuk pada sistem kardiovaskular, pernapasan, hingga pencernaan, untuk menunjang tumbuh kembang janin (Damayanti, 2019). Namun, perubahan ini seringkali menyebabkan keluhan seperti mual, muntah, pusing, kelelahan, hingga gangguan psikologis (Santriwati, 2019; Damayanti, 2019). Salah satu keluhan yang umum terjadi adalah emesis gravidarum, yaitu mual dan muntah yang muncul sejak awal kehamilan, biasanya pada pagi hari, dan dapat berlangsung hingga usia kehamilan 10 minggu (Damayanti, 2019). Prevalensi global emesis gravidarum mencapai 12,5% (WHO, 2019), dengan angka kejadian di China sebesar 10,8%, Pakistan 2,2%, dan Indonesia antara 1–3% (Retni, 2020), sementara data nasional menunjukkan bahwa sekitar 50–75% ibu hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama (Fitrianingsih, 2020). Berdasarkan SDKI, dari 228 per 100.000 perempuan hamil, sekitar 26% mengalami emesis gravidarum dan meningkat menjadi 32% pada tahun 2019 (Kemenkes, 2016), sementara di Jawa Barat kejadian ini tercatat sebesar 13% pada tahun 2021 (Jabar, 2021). Emesis gravidarum lebih banyak dialami oleh primigravida (60–80%) dibandingkan multigravida (40–60%),

dan gejala ini biasanya dimulai pada minggu pertama kehamilan hingga bulan keempat, atau lebih lama jika tidak segera ditangani (Kresna Wati, 2021). Kondisi ini dipicu oleh peningkatan kadar hormon hCG yang mulai diproduksi sejak minggu ketiga kehamilan (Kresna Wati, 2021). Jika tidak ditangani, mual muntah dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum yang menimbulkan gangguan elektrolit, dehidrasi, serta berdampak buruk terhadap janin seperti IUGR, prematuritas, bahkan cacat bawaan (Desria, 2018; Fitrianingsih, 2020). Penanganan secara farmakologis seperti vitamin B6, ondansetron, atau antihistamin memang tersedia, namun karena berisiko menimbulkan efek samping, pendekatan nonfarmakologis seperti aromaterapi lemon lebih disarankan (Yavari Kia & Safazou, 2017). Kandungan utama aromaterapi lemon berupa limonene (66–80%) memiliki efek menenangkan, menyegarkan, dan mampu menurunkan rasa mual (Medforth, 2019). Di samping itu, terapi spiritual seperti mendengarkan Asmaul Husna juga dipercaya mampu memberi ketenangan melalui stimulasi neuropeptida di otak (Marlina, 2020). Penelitian Cholifah & Nuriyanah (2018) menemukan adanya penurunan signifikan skor Rhodes setelah pemberian aromaterapi lemon ($p=0,0001$), didukung oleh hasil Astuti, Nirmala & Srifatima (2022) yang menunjukkan penurunan mual muntah dari berat ke ringan ($p<0,05$). Efektivitas terapi Asmaul Husna juga diperkuat oleh temuan Nurmalina, Rakhmawati & Setiyawan (2020). Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 8 Juni 2024 di wilayah kerja UPTD Puskesmas Darma

terhadap 15 ibu hamil menunjukkan bahwa 8 orang mengalami mual muntah dengan pemicu seperti bau menyengat, makanan berlemak, suhu panas, dan posisi duduk lama. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon dan Mendengarkan Asmaul Husna Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Darma Kabupaten Kuningan Tahun 2024.”

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1 Gambaran frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama sebelum dan sesudah pemberian intervensi aromaterapi lemon

Aromaterapi Lemon	Ringan		Sedang		Berat		Total	
	F	%	f	%	f	%	f	%
Sebelum	0	0,0	9	45	11	55	20	100
Sesudah	16	80	4	20	0	0,0	20	100

Tabel 1 menunjukkan sebelum diberikan aromaterapi lemon sebagian besar mengalami mual dan muntah pada kategori berat sebanyak 11 responden (55%). Setelah

Metode

Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain quasi eksperimen, menggunakan rancangan two group pretest-posttest. Sampel sebanyak 20 orang dipilih dari 65 ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner PUQE-24, dan data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon

diberikan aromaterapi lemon sebagian besar mual muntah pada kategori ringan sebanyak 16 responden (80%).

Tabel 2 Gambaran frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama sebelum dan sesudah pemberian intervensi mendengarkan asmaul husna

Mendengarkan Asmaul Husna	Ringan		Sedang		Berat		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Sebelum	0	0,0	11	55,0	9	45	20	100
Sesudah	12	60,0	8	40,0	0	0,0	20	100

Tabel 2 menunjukkan sebelum diberikan terapi mendengarkan asmaul husna sebagian besar mengalami mual dan muntah pada kategori sedang sebanyak 11

responden (55%). Setelah diberikan terapi mendengarkan asmaul husna sebagian besar mual muntah pada kategori ringan sebanyak 12 responden (60%).

Tabel 3 Pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan mendengarkan asmaul husna terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester pertama

Kelompok		N	Mean	Selisih mean	Std. Deviasi	Min-Max	p-value
Aromaterapi Lemon	Sebelum	20	11,40	6,10	2,43	8-14	0,000
	Setelah	20	5,30		2,31	3-10	
Asmaul Husna	Sebelum	20	11,05	4,35	2,46	8-14	0,000
	Setelah	20	6,70		2,20	4-10	

Tabel 3 menunjukkan kelompok aromaterapi lemon mengalami penurunan rata-rata skor mual muntah dari 11,40 menjadi 5,30 dengan standar deviasi masing-masing 2,43 dan 2,31. Nilai p-value sebesar 0,000 ($<0,05$) menunjukkan bahwa intervensi ini signifikan. Kelompok mendengarkan Asmaul Husna juga menunjukkan penurunan skor dari 11,05 menjadi 6,70 dengan standar deviasi 2,46 dan 2,20, serta nilai p-value sebesar 0,000 ($<0,05$), yang berarti intervensi ini juga signifikan. Jika dilihat dari besar penurunan skor, aromaterapi lemon lebih efektif (penurunan 6,10 poin) dibandingkan Asmaul Husna (penurunan 4,35 poin).

Pembahasan

Gambaran frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama sebelum dan sesudah pemberian intervensi aromaterapi lemon

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan aromaterapi lemon, mayoritas ibu hamil trimester pertama mengalami mual dan muntah dalam kategori berat, yakni sebanyak 11 orang (55%). Namun, setelah diberikan intervensi aromaterapi lemon, terjadi penurunan keluhan menjadi kategori ringan pada 16 orang (80%). Temuan ini konsisten dengan penelitian Astuti (2022), yang

menyebutkan bahwa 73,3% ibu hamil mengalami mual muntah berat sebelum mendapat terapi serupa. Mual muntah pada awal kehamilan umum terjadi akibat perubahan hormonal, terutama peningkatan hormon hCG dan progesteron yang memengaruhi kerja otot polos saluran cerna. Selain itu, perubahan metabolisme karbohidrat serta sensitivitas indera penciuman juga menjadi faktor pemicu gejala ini (Yusnia, 2023).

Berbagai faktor lain juga berkontribusi terhadap mual muntah saat hamil, di antaranya adalah perubahan hormonal, genetik, imunologis, hingga kondisi psikososial seperti stres, kelelahan, dan kurangnya dukungan sosial. Selain itu, kebiasaan seperti merokok, status ekonomi rendah, dan pengalaman mual muntah pada kehamilan sebelumnya turut memperburuk kondisi ini (Sari, 2024). Berdasarkan asumsi peneliti, perubahan fisiologis dan psikologis secara bersamaan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan frekuensi dan intensitas mual muntah selama trimester pertama.

Setelah diberikan aromaterapi lemon, sebagian besar responden menunjukkan perbaikan gejala menjadi lebih ringan. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Rizki (2024)

yang menemukan bahwa 66,7% ibu hamil mengalami mual muntah ringan setelah intervensi. Mekanisme kerja aromaterapi lemon terjadi saat molekul aromatik dihirup melalui hidung dan merangsang sistem saraf pusat, khususnya area otak yang mengatur emosi, hormon, serta sistem pencernaan. Proses ini memicu pelepasan zat neurokimia yang menimbulkan rasa tenang dan nyaman (Dewi, 2023; Afriyanti & Rahendza, 2020). Oleh karena itu, peneliti berasumsi bahwa sifat menenangkan dan antiemetik pada minyak esensial lemon berperan dalam menstabilkan saluran cerna dan mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama.

Gambaran frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama sebelum dan setelah pemberian dan mendengarkan asmaul husna

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum mendapatkan terapi mendengarkan Asmaul Husna, sebagian besar ibu hamil trimester pertama mengalami mual muntah dalam kategori sedang sebanyak 11 orang (55%). Setelah intervensi dilakukan, sebagian besar gejala berkurang menjadi kategori ringan, yaitu pada 12 orang (60%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Marlina (2020), yang melaporkan bahwa sebelum intervensi, seluruh responden mengalami mual muntah berat, namun setelah intervensi jumlahnya menurun menjadi 50%. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat keparahan gejala setelah diberikan terapi mendengarkan Asmaul Husna.

Mual muntah saat kehamilan umumnya dipicu oleh peningkatan hormon estrogen, terutama pada trimester pertama, yang memengaruhi sistem saraf pusat dan memperlambat pengosongan lambung. Kondisi ini dapat menimbulkan komplikasi serius seperti dehidrasi, gangguan elektrolit, dan bahkan hiperemesis gravidarum jika tidak tertangani dengan baik. Beberapa faktor lain seperti perubahan metabolisme, kadar hormon HCG, serta tekanan psikologis dan sosial turut berkontribusi memperparah gejala. Jika berlanjut, kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari ibu hamil dan berisiko menurunkan status gizi serta berat badan (Marlina, 2020). Terapi mendengarkan Asmaul Husna menjadi salah satu metode non-farmakologis yang mudah diterapkan dan memiliki potensi sebagai teknik distraksi auditori. Lantunan Asmaul Husna diyakini mampu memberikan efek relaksasi, menurunkan kadar stres, dan menciptakan suasana hati yang tenang. Mekanisme kerjanya diperkirakan melalui penghambatan impuls saraf oleh neurotransmiter sehingga siklus mual muntah dapat ditekan (Sihombing, 2024). Peneliti berasumsi bahwa terapi ini memberikan dampak positif terhadap kondisi fisiologis dan psikologis ibu hamil melalui ketenangan spiritual, yang secara tidak langsung berkontribusi dalam meredakan keluhan mual dan muntah selama trimester pertama.

Pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan mendengarkan asmaul husna terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester pertama

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lemon dan terapi mendengarkan Asmaul Husna sama-sama efektif menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Pada kelompok aromaterapi lemon, rata-rata skor mual muntah menurun dari 11,40 (SD 2,43) menjadi 5,30 (SD 2,31) dengan nilai p-value 0,000 ($<0,05$). Kelompok Asmaul Husna juga mengalami penurunan skor dari 11,05 (SD 2,46) menjadi 6,70 (SD 2,20) dengan p-value 0,000 ($<0,05$). Namun, penurunan skor pada kelompok aromaterapi lemon lebih besar yaitu 6,10 poin dibandingkan 4,35 poin pada kelompok Asmaul Husna, yang menunjukkan efektivitas aromaterapi lemon lebih tinggi (Yulianti, 2022; Marlina, 2020; Astuti, 2022).

Terapi mendengarkan Asmaul Husna dipercaya dapat membantu mengurangi kecemasan yang sering menjadi pemicu mual dan muntah pada ibu hamil. Penelitian Yamin (2025) menjelaskan bahwa terapi murottal Qur'an dan Asmaul Husna dapat menurunkan kecemasan ibu hamil dengan memberikan ketenangan batin dan kedekatan spiritual kepada Allah, sehingga menciptakan rasa nyaman. Menurut Marlina (2020), mual muntah yang dipicu oleh peningkatan kadar estrogen dapat berkurang karena efek nyaman yang dihasilkan dari mendengarkan Asmaul Husna dapat memengaruhi kadar hormon tersebut dan membantu mengatasi gejala mual muntah.

Sedangkan aromaterapi lemon bekerja melalui stimulasi molekul aromatik yang dihirup dan langsung memengaruhi sistem limbik otak, pusat yang mengatur emosi dan respon otonom tubuh, sehingga memberikan efek relaksasi secara fisiologis (Juwita, 2023). Kandungan minyak esensial lemon seperti limonene dan citral memiliki sifat antiemetik yang efektif mengurangi sensasi mual dengan cepat (Aprianti, 2022; Dewi, 2023). Oleh karena itu, meskipun kedua metode sama-sama efektif, aromaterapi lemon lebih signifikan dalam menurunkan mual muntah karena mekanisme kerjanya yang lebih langsung pada pusat pengendalian mual di otak, sedangkan Asmaul Husna lebih dominan pada aspek psikologis dan spiritual (Soejoenes dalam Marlina, 2020).

Simpulan

Aromaterapi lemon dan mendengarkan Asmaul Husna keduanya terbukti memberikan pengaruh yang signifikan dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Meskipun kedua metode efektif, aromaterapi lemon menunjukkan tingkat efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan terapi mendengarkan Asmaul Husna.

Saran

Ibu hamil disarankan untuk mencoba aromaterapi lemon atau mendengarkan Asmaul Husna sebagai alternatif untuk mengurangi mual dan muntah, terutama di trimester pertama, dengan berkonsultasi terlebih dahulu kepada tenaga medis.

Daftar Pustaka

- Apriyanti, N., Endarwati, T., & Dewi, S. C. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Asmaul Husna terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Spinal Anestesi di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. *Anaesthesia Nursing Journal*, 1(1), 78–85. <https://doi.org/10.29238/anj.v1i1.1165>
- Astuti, E., Santiasari, R., & Srifatimah, V. (2022). pemberian aromaterapi lemon dapat meredakan keluhan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di tempat praktik mandiri bidan (tpmb) surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 22-29. <https://doi.org/10.47560/kep.v1i2.376>
- Badriah, D. L. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu-ilmu Kesehatan*. Multazam.
- Damayanti. (2019). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Ketidaknyamanan Trimester Iii Di Pmb Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)* 275 *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2, 279. <https://jom.hip.ac.id/index.php/jkt>
- Desria, Z. &. (2018). Pemberian Aromaterapi Peppermint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 139–145. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.367>
- Diana, S. (2024). Terapi Non Farmakologi Terhadap Mual Muntah dan Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil: a Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 24(2), 1542. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v24i2.5457>
- Fitrianingsih. (2020). The Effectiveness Of Warm Ginger Therapy In Overcoming Emesis Gravidarum In Pregnant Women. *Journal of Health (JoH)*, 10(1), 047–054. <https://doi.org/10.30590/joh.v10n1.529>
- Gunawan. (2020). Pengaruh Akupresure Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Pengurangan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1. *Malahayati Nursing Journal*, 4(7), 1888–1900. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i7.6984>
- Jabar, D. (2021). Efektivitas Pemberian Pisang Ambon Dan Buah Kurma Terhadap Emesis Gravidarum Di Puskesmas Leles Kabupaten Garut Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 4265–4278. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i10.1667>
- Kresna Wati., et al. (2021). Manajemen Asuhan Kebidanan Antepartum Ny "R" Gestasi 7 Minggu 2 Hari Dengan Emesis Gravidarum Di UPT Puskesmas Bajoe Kabupaten Bone. *Jurnal Midwifery*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.24252/jmw.v5i1.35174>
- Laila, N. (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>
- Lestari, A. D., Sadila, A. S., Nara, A. D., Ayu, A., Putri, F., Febriani, A. N., & Barokah, A. F. (2022). akupresur mengurangi mual muntah dalam kehamilan : Literature Review. *Journal of Midwifery*, 3(1), 8–15.
<https://doi.org/10.36082/jmswh.v3i1.566>
- Marlina, R. (2020). Pengaruh Mendengarkan Asmaul Husna Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Malang*, 5(2), 87–95.
<https://doi.org/10.36916/jkm.v5i2.112>
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rhineka Cipta. PT Asdi Mahasatya.
- Quadh, A. (2018). 3) 123. 01(01), 1–10.
- Rachmawati, A. D., & Milanda, T. (2018). Review Artikel : Terapi Mual dan Muntah Selama Kehamilan. *Farmaka*, 16(3), 282–287.
- Rahayu, S. (2024). Pengaruh Senam Yoga Dalam Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 9(1), 318–324.
- Retni. (2020). Pemberian Aromaterapi Lavender Mengurangi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Journal Of Midwifery*, 11(2), 207–214.
<https://doi.org/10.37676/jm.v11i2.5104>
- Sari, D. M., Indah, W., Eka, P., & Bakara, D. M. (2024). Pengaruh Aroma Terapi Elmon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *JMSWH Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 4(95), 79–86.
<https://doi.org/10.36082/jmswh>.
- Sihombing, R. B., Nurman, M., & Kusumawati, N. (2024). Asuhan keperawatan pada Ny. N dengan hipertensi melalui kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan dzikir Asmaul Husna untuk menurunkan tekanan darah pasien di ruangan Mawar RSUD Arifin Achmad. *SEHAT: Jurnal Kesehatan Terpadu*, 3(1), 214–222.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. ALFABETA. CV.
- Suwarni, A. &. (2018). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester 1 : Literature Review Abstrak. *Turnitin*, 14(4), 1253–1260.
[http://repository.unimus.ac.id/6176/2/Hasil Similarity - Faktor-faktor yang mempengaruhi hiperemesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 literature review.pdf](http://repository.unimus.ac.id/6176/2/Hasil%20Similarity%20-%20Faktor-faktor%20yang%20mempengaruhi%20hiperemesis%20gravidarum%20pada%20ibu%20hamil%20trimester%201%20literature%20review.pdf)
- Widiarta. (2021). Efektifitas pemberian aromaterapi papermint terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil dipuskesmas dahlia MAKASAR. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*.

- Yamin, C. I. F., Silawati, V., & Suralaga, C. (2025). Pengaruh Terapi Murottal Qur'an dan Sholawat terhadap Kecemasan Ibu Hamil dengan Preeklampsia di RSUD Koja Jakarta Utara. *Malahayati Nursing Journal*, 7(1), 323-342.
- Yavari kia, safazou, shahnazi & nazemiyeh. (2017). Pemberian Aromaterapi Lemon Dapat Meredakan Keluhan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Tempat Praktik Mandiri Bidan (Tpmb) Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 22-29. <https://doi.org/10.47560/kep.v11i2.376>

