



Pemberian Edukasi tentang Aromaterapi Lemon untuk Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil di TPMB Misni Herawati Kota Palembang

Educational Session on Lemon Aromatherapy to Reduce Nausea and Vomiting in Pregnant Women at the TPMB Misni Herawati Palembang

Bella Riska Ayu^{1*}, Ayu Devita Citra Dewi², Erina Chintya Angraini³

¹⁻³ Progm Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada, Indonesia

*Penulis Korespondensi: bellariskayu@gmail.com

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 20 April 2026;

Revisi: 20 Mei 2026;

Diterima: 27 Juni 2026;

Terbit: 30 Juni 2026

Keywords: *Emesis Gravidarum;*

First Trimester; Lemon

Aromatherapy; Nausea Vomiting;

Pregnant Women.

Abstract: *Nausea and vomiting are among the most common complaints during pregnancy. One non-pharmacological method considered safe for helping to reduce nausea and vomiting in pregnant women is the use of lemon aromatherapy. This activity aims to introduce and enhance the knowledge of first-trimester pregnant women regarding the use of lemon aromatherapy to reduce nausea and vomiting during pregnancy. This activity was conducted through lectures and Q&A sessions, demonstrations, and evaluations. The educational session was held at the Misni Herawati Independent Midwife Practice (TPMB) in Palembang City and was attended by 16 pregnant women. Data collection was conducted using pre- and post-education questionnaires, supported by leaflets and direct presentation of the material. The results showed a significant increase in knowledge, where before the education session, the majority of participants had adequate knowledge (56.25%), and after the session, this increased to good knowledge (75%). In conclusion, providing education on how to reduce nausea and vomiting using lemon aromatherapy during pregnancy can have a positive impact on first-trimester pregnant women, enabling them to understand and implement methods to reduce nausea and vomiting using lemon aromatherapy during pregnancy. Therefore, it is recommended that similar activities be conducted on an ongoing basis with a broader participant base.*

Abstrak

Mual dan muntah merupakan salah satu keluhan yang paling umum terjadi selama kehamilan. Salah satu metode nonfarmakologis yang dinilai aman untuk membantu mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil dengan menggunakan aromaterapi lemon. Kegiatan ini bertujuan untuk mengenalkan serta meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester I dalam mengurangi mual muntah menggunakan aromaterapi lemon di masa kehamilan. Kegiatan ini dilakukan melalui metode ceramah dan tanya jawab, demonstrasi, dan evaluasi. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Misni Herawati Kota Palembang yang diikuti oleh 16 ibu hamil. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah edukasi, serta didukung media leaflet dan penyampaian materi secara langsung. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, dimana sebelum penyuluhan mayoritas peserta memiliki pengetahuan cukup (56,25%), dan setelah penyuluhan meningkat menjadi pengetahuan baik (75%). Kesimpulannya, pemberian edukasi mengenai cara mengurangi mual muntah menggunakan aromaterapi lemon di masa kehamilan dapat memberikan dampak positif bagi ibu hamil trimester I sehingga dapat memahami serta mengimplementasikan cara mengurangi mual muntah menggunakan aromaterapi lemon di masa kehamilan, sehingga disarankan kegiatan serupa dilakukan secara berkelanjutan dengan cakupan peserta yang lebih luas.

Kata Kunci: Aromaterapi Lemon; Emesis Gravidarum; Ibu Hamil; Mual Muntah; Trimester I.

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai berbagai perubahan anatomi, fisiologi, hormonal, dan psikologis yang bertujuan mendukung pertumbuhan serta perkembangan janin. Selama masa kehamilan, terutama pada trimester pertama, ibu hamil sering mengalami berbagai ketidaknyamanan, salah satunya adalah mual dan muntah (Pertiwi *et al.*, 2025). Kondisi ini merupakan keluhan yang paling umum terjadi akibat peningkatan hormon *human chorionic gonadotropin* (hCG), estrogen, dan progesteron yang memengaruhi sistem gastrointestinal dan pusat muntah di otak. Mual muntah yang tidak tertangani dengan baik dapat mengganggu kesehatan ibu maupun perkembangan janin (Choi *et al.*, 2025).

Secara global, sekitar 70–80% ibu hamil mengalami mual dan muntah selama trimester pertama kehamilan, sedangkan sekitar 50–90% wanita hamil melaporkan gejala mual dengan tingkat keparahan yang bervariasi (Mascarenhas *et al.*, 2025). Pada kondisi yang lebih berat, mual muntah dapat berkembang menjadi *hiperemesis gravidarum* yang menyebabkan dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, penurunan berat badan, serta gangguan status gizi ibu. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan dan berdampak pada kualitas hidup ibu hamil (Nassif *et al.*, 2022).

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil, baik melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis (Hastuty, 2021). Meskipun terapi farmakologis dapat memberikan hasil yang efektif, sebagian ibu hamil masih merasa khawatir terhadap kemungkinan efek samping obat terhadap janin. Oleh karena itu, terapi nonfarmakologis menjadi alternatif yang semakin diminati karena dinilai lebih aman, mudah diterapkan, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah (Putri *et al.*, 2023).

Salah satu terapi nonfarmakologis yang banyak dikembangkan adalah aromaterapi lemon (*citrus limon*). Aromaterapi lemon mengandung senyawa aktif seperti *limonene*, *citral*, dan *linalool* yang menghasilkan aroma segar serta memberikan efek relaksasi. Ketika dihirup, aroma lemon akan merangsang sistem limbik yang berperan dalam mengatur emosi, kenyamanan, dan respons terhadap mual. Mekanisme tersebut dipercaya mampu membantu mengurangi frekuensi dan intensitas mual muntah pada ibu hamil (Fibriansari & Hayati, 2023).

Berbagai penelitian telah membuktikan manfaat aromaterapi lemon dalam mengurangi mual muntah selama kehamilan. Penelitian yang dilakukan oleh Wati *et al.* (2021), menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester pertama mampu menurunkan skor mual muntah secara signifikan dari nilai rata-rata 7,97 menjadi 5,70. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa aromaterapi lemon memiliki potensi sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mengatasi *emesis gravidarum*. Hasil tersebut sejalan

dengan penelitian Juliani *et al.* (2024), menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi *emesis gravidarum* menurun dari 6,75 menjadi 3,66 setelah pemberian aromaterapi lemon selama tujuh hari berturut-turut. Hasil penelitian Fitria *et al.* (2021), menunjukkan bahwa rata-rata skor *emesis gravidarum* menurun dari 10,20 sebelum intervensi menjadi 4,80 setelah pemberian aromaterapi lemon. Penurunan frekuensi *emesis gravidarum* juga ditemukan pada penelitian Prihartini *et al.* (2024), yang menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$ yang artinya aromaterapi lemon mampu mengurangi mual muntah yang dialami ibu hamil.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Safajou *et al.* (2020), melalui *double-blind randomized clinical trial* pada 90 ibu hamil menemukan bahwa kombinasi aromaterapi lemon dan peppermint secara inhalasi mampu menurunkan intensitas mual dan muntah secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa aromaterapi berbasis lemon memiliki manfaat klinis yang dapat diterapkan dalam pelayanan kesehatan maternal. Selain itu, tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Nassif *et al.* (2022), terhadap berbagai terapi komplementer untuk mual muntah pada kehamilan menunjukkan bahwa aromaterapi lemon termasuk salah satu intervensi yang efektif dan aman digunakan oleh ibu hamil.

Pengabdian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji pengaruh pemberian edukasi tentang aromaterapi lemon terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil di PMB Misni Herawati Kota Palembang. Pendekatan ini tidak hanya menilai efektivitas terapi, tetapi juga perubahan pengetahuan dan perilaku ibu hamil sebagai hasil dari intervensi edukasi.

Dengan demikian, pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam pengembangan ilmu kebidanan, khususnya dalam integrasi antara edukasi kesehatan dan terapi komplementer. Hasil pengabdian ini juga dapat menjadi dasar dalam pengembangan program pengabdian masyarakat yang lebih efektif dan berbasis bukti.

Berdasarkan uraian tersebut, pengabdian masyarakat mengenai “Pemberian Edukasi tentang Aromaterapi Lemon untuk Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil di TPMB Misni Herawati Kota Palembang” perlu dilakukan. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pemanfaatan aromaterapi lemon sebagai terapi nonfarmakologis yang praktis, aman dan efektif.

2. METODE

Metode dalam pengabdian ini meliputi ceramah tanya jawab, demonstrasi aromaterapi lemon, dan evaluasi. Total 16 ibu hamil menghadiri kegiatan pengabdian ini yang dilaksanakan pada tanggal 11 Januari 2025 di Tempat Praktik Bidan Mandiri (TPMB) Misni Herawati Palembang. Langkah-langkah berikut dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini: Langkah pertama adalah persiapan, yang mencakup pemeriksaan awal lokasi kegiatan pelayanan masyarakat. Selanjutnya, izin kegiatan dikoordinasikan dengan TPMB Misni Herawati Palembang, serta menjadwalkan pelaksanaan kegiatan. Agar ibu hamil dapat menghadiri lokakarya tentang pemanfaatan aromaterapi lemon untuk mengurangi mual muntah selama kehamilan, kemudian dilakukan sosialisasi kepada pihak-pihak terkait. Menyiapkan perlengkapan untuk kegiatan pengabdian masyarakat, termasuk kuesioner, laptop, dan *leaflet* untuk media presentasi. Sebelum kegiatan dilaksanakan, para ibu hamil diberikan kuesioner *pre-test* untuk mengukur pemahaman mereka tentang cara mengurangi mual muntah menggunakan aromaterapi lemon di masa kehamilan. Ketua pelaksana yang bertindak sebagai pemateri utama, akan memaparkan materi dan memberikan demonstrasi tentang cara menggunakan aromaterapi lemon untuk meredakan mual muntah pada ibu hamil. Selain itu, para ibu hamil akan menerima materi promosi kesehatan berupa *leaflet*. Para peserta berkesempatan untuk mengajukan pertanyaan mengenai topik-topik yang telah dibahas. Seluruh peserta kemudian mengikuti demonstrasi aromaterapi lemon yang dipandu oleh staf. Setelah itu dilakukan evaluasi melalui *post-test* untuk mengukur seberapa banyak responden telah mempelajari dan memahami informasi tersebut. Dengan membagikan kuesioner *post-test*.

3. HASIL

Tempat Praktik Bidan Mandiri (TPMB) Misni Herawati Palembang menjadi tempat pelaksanaan kegiatan ini pada tanggal 11 Januari 2025. Acara berlangsung dari pukul 10.00 hingga 12.00 WIB, dengan tim penyelenggara tiba pada pukul 08.30. Ibu hamil menjadi target sasaran peserta pada penyuluhan ini. Selama sesi tersebut, 16 ibu hamil ikut serta dalam kegiatan. Para ibu hamil menghadiri penyuluhan dengan antusias dan penuh semangat. Lembar kuesioner *pre-test* mengenai penggunaan aromaterapi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil dibagikan di awal sesi. Setelah mengisi kuesioner, peserta menerima *leaflet* yang menjelaskan penatalaksanaan mual muntah pada ibu hamil menggunakan aromaterapi lemon di masa kehamilan. Informasi tersebut kemudian dijelaskan dengan jelas dan mendetail, dengan penekanan khusus mengenai cara penggunaan aromaterapi yang aman untuk ibu hamil dapat diberikan melalui beberapa cara antara lain, inhalasi, kompres, pijat, dan berendam.

Aromaterapi inhalasi adalah teknik yang paling sederhana dan tercepat di antara keempat teknik tersebut. Untuk melakukan aromaterapi lemon, ibu perlu menarik napas dalam-dalam selama sekitar + 5 menit sambil menghirup aroma lemon yang diletakkan pada bola kapas yang dijauhkan sekitar 2 cm dari hidungnya (Kaluku & Sulastri, 2025). Aroma yang dihirup akan menimbulkan rasa nyaman, mengurangi kecemasan, serta memperbaiki kondisi emosional ibu hamil (Putri *et al.*, 2022). Menurut (Yuliana *et al.*, 2025), jika dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil, pengobatan nonfarmakologis untuk mual dan muntah selama kehamilan cukup efektif dan memiliki efek samping yang lebih sedikit dibandingkan dengan pengobatan farmakologis.

Menurut Juliarti *et al.* (2024), melalui sistem saraf yang terhubung dengan indra penciuman, minyak atsiri dapat memengaruhi fungsi otak. Reaksi ini dapat memicu produksi neurotransmitter yang berkaitan dengan pemulihan psikologis di dalam otak. Senyawa aktif tersebut dapat membantu menurunkan sintesis prostaglandin dan berperan penting dalam menjaga keseimbangan hormonal, pengelolaan nyeri, serta mengatasi mual dan muntah.

Agar materi pembelajaran mudah dipahami oleh peserta, materi tersebut disajikan dalam bahasa yang sederhana. Setelah sesi tanya jawab dan tindak lanjut, selanjutnya petugas membagikan kuesioner Kembali sebagai *post-test* dari kegiatan ini.

Pendidikan kesehatan sangat penting untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memahami masalah kesehatan dan mengadopsi kebiasaan yang mendukung kesehatan. Menurut penelitian oleh Damayanti *et al.* (2022), pendidikan bagi ibu hamil dapat mengurangi ketidaknyamanan dan gangguan yang disebabkan oleh peningkatan hormon dalam kehamilan. Oleh karena itu, mengajarkan ibu hamil cara menggunakan aromaterapi lemon tidak hanya memberikan pengetahuan kepada mereka, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam mengelola dan mengatasi mual muntah mereka sendiri (Hurin'in *et al.*, 2024; Rofi'ah *et al.*, 2019). Berdasarkan hasil penelitian Puswati *et al.* (2023), Novianita *et al.* (2023), yang menyatakan bahwa ibu hamil merasa lebih nyaman setelah mendapatkan terapi aromaterapi lemon. Oleh karena itu penelitian Rita *et al.* (2025), merekomendasikan penggunaan aromaterapi lemon sebagai terapi komplementer berbasis bukti yang dapat diterapkan oleh bidan dalam pelayanan kebidanan. Berikut merupakan data karakteristik peserta kegiatan pengabdian masyarakat dapat di lihat pada tabel 1.

Tabel 1. Data Karakteristik Peserta Kegiatan.

Karakteristik	n (%)
Usia	
20-30 Tahun	11 (68,75%)
>30 Tahun	5 (31,25%)
Pendidikan	
SMP	- (0%)
SMA	10 (62,5%)
Diploma	2 (12,5%)
Sarjana	4 (25%)

Berdasarkan tabel di atas terdapat 5 (31,25%) responden yang berusia > 30 tahun, dan 0 (0%) responden dengan latar belakang pendidikan SMP.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Sebelum diberikan Penyuluhan Tentang Aromaterapi Lemon untuk Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	4	25
2	Cukup	9	56,25
3	Kurang	3	18,75
	Jumlah	16	100

Pada tabel 2 di atas diketahui bahwa sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar di PMB Misni Herawati mempunyai pengetahuan yang cukup tentang cara mengurangi mual muntah menggunakan aromaterapi lemon di masa kehamilan yaitu sebanyak 9 responden (56,25%) dan sebagian kecil mempunyai pengetahuan baik tentang cara mengurangi mual muntah menggunakan aromaterapi lemon di masa kehamilan sebanyak 4 responden (25%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Sesudah diberikan Penyuluhan Tentang Aromaterapi Lemon untuk Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil.

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	12	75
2	Cukup	4	25
3	Kurang	0	0
	Jumlah	16	100

Pada tabel 3 di atas diketahui bahwa sesudah dilakukan penyuluhan sebagian besar di PMB Misni Herawati mempunyai pengetahuan yang baik tentang cara mengurangi mual muntah menggunakan aromaterapi lemon di masa kehamilan yaitu sebanyak 12 responden (75%) dan sebagian kecil mempunyai pengetahuan yang cukup yaitu sebanyak 4 responden (25%).



Gambar 1. Leaflet Penatalaksanaan Mual Muntah pada Ibu Hamil Menggunakan Aromaterapi Lemon.

4. KESIMPULAN

Aromaterapi lemon (*citrus limon*) merupakan alternatif yang efektif, sederhana, aman, dan terjangkau untuk meredakan mual muntah serta meningkatkan rasa nyaman pada ibu hamil. Aromaterapi lemon mengandung senyawa aktif seperti *limonene*, *citral*, dan *linalool* yang menghasilkan aroma segar serta memberikan efek relaksasi. Ketika dihirup, aroma lemon akan merangsang sistem limbik yang berperan dalam mengatur emosi, kenyamanan, dan respons terhadap mual. Mekanisme tersebut dipercaya mampu membantu mengurangi frekuensi dan intensitas mual muntah pada ibu hamil.

Pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat berkontribusi pada kemajuan ilmu kebidanan, terutama dalam pendekatan promotif dan preventif berbasis edukasi, serta menjadi pilihan alternatif pengobatan nonfarmakologis untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil melalui penggunaan aromaterapi lemon. Hasil pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat

menjadi dasar bagi pengembangan inisiatif program edukasi pendidikan kesehatan bagi ibu hamil di fasilitas pelayanan kesehatan.

PENGAKUAN

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIK Bina Husada atas kesempatan untuk menyelenggarakan acara ini, serta kepada TPMB Misni Herawati Palembang sebagai mitra kami, yang telah memberikan izin dan membantu pelaksanaan kegiatan ini sehingga acara ini berjalan dengan lancar.

DAFTAR REFERENSI

- Choi, S. J., Choi, S., & Kim, D. I. (2025). Acupuncture and herbal medicine for nausea and vomiting in pregnancy: An overview and quality assessment of systematic reviews. *International Journal of Women's Health*, 17, 1343–1361. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S512247>
- Damayanti, R., Nurdianti, D., Novayanti, N., & Nuryuniarti, R. (2022). Penatalaksanaan aromaterapi lemon untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 6(2), 86–92. <https://doi.org/10.35568/bimtas.v6i2.2919>
- Fibriansari, R. D., & Hayati, N. (2023). Effect of lemon aromatherapy in pregnant women on emesis gravidarum: A literature review. *Journal of Vocational Nursing*, 4(1), 13–20. <https://doi.org/10.20473/jovin.v4i1.43437>
- Fitria, A., Prawita, A. A., & Yana, S. (2021). Pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum trimester I. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(3), 96–102. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i3.445>
- Hastuty, Y. D. (2021). Aromaterapi lemon dan wedang jahe dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil di Kota Medan. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dental Hygiene)*, 16(2), 382–390. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v16i2.1112>
- Hurin'in, N. M., Cholila, N., & Damayanti, T. Y. F. (2024). Acupressure, moxibustion, and aromatherapy for nausea and vomiting in first-trimester pregnancy: A literature review on potential stunting prevention from the womb. *International Journal of Midwifery Research*, 4(1), 48–57. <https://doi.org/10.47710/ijmr.v4i1.91>
- Juliani, S., Harahap, N. R., & Tarigan, B. C. P. (2024). Efektivitas pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. *Maternity and Neonatal: Jurnal Kebidanan*, 12(1A), 210–220.
- Juliarti, W., Fitri, Y., & Sari, I. W. (2024). Pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. *JIKES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 206–211. <https://doi.org/10.71456/jik.v3i1.1120>
- Kaluku, A., & Sulastri. (2025). Efektivitas aromaterapi lemon dan rebusan jahe terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di TPMB Riyanti Jakarta Barat. *Malahayati Health Student Journal*, 5(9), 4040–4054. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i9.19311>

- Mascarenhas, V. H. A., Caroci-Becker, A., Nick, J. M., Sahin, S., Drigo, R. T. da C., Riesco, M. L., & Lima, M. de O. P. (2025). Effectiveness of aromatherapy on physiological and psychological symptoms during pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 95, Article 103279. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2025.103279>
- Nassif, M. S., Costa, I. C. P., Ribeiro, P. M., Moura, C. de C., & Oliveira, P. E. de. (2022). Integrative and complementary practices to control nausea and vomiting in pregnant women: A systematic review. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 56, 1–13. <https://doi.org/10.1590/1980-220x-reeusp-2021-0515en>
- Novianita, D. L., Corniawati, I., & Andrianur, F. (2023). Pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan minuman jahe terhadap pengurangan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(3), 404–412. <https://doi.org/10.47065/jharma.v4i3.4375>
- Pertiwi, R., Haryanti, R. P., & Amalia. (2025). The effect of giving lemon aromatherapy to reduce nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester in the working area of Sukaraja Tiga Health Center, Lampung Timur. *Journal of Professional Health*, 6(2), 447–453. <https://doi.org/10.54832/phj.v6i2.863>
- Prihartini, A. R., Agustina, E. E., Sari, O. H., & Khaeriyah, H. N. (2024). Giving lemon aromatherapy to the frequency of emesis gravidarum in first-trimester pregnant women. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 4(2), 83–87. <https://doi.org/10.53770/amhj.v4i1.279>
- Puswati, D., Riyani, S. R., Nita, Y., Alfianur, A., & Devita, Y. (2023). Pengaruh aromaterapi 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>
- Putri, H. F. W., Farokah, A., & Khusmitha, Q. N. (2023). Lemon aromatherapy for emesis gravidarum: A systematic review. *International Journal of Nursing and Midwifery Research*, 2(1), 8–16. <https://doi.org/10.35335/ners.v2i1.173>
- Putri, R. D., Astriana, A., Natalia, D. A., & Sari, N. E. (2022). Giving aromatherapy combination of lemon and peppermint affects the intensity of nausea and vomiting in pregnant women in trimester I. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(2), 306–315. <https://doi.org/10.33024/jkm.v8i2.4892>
- Rita, N., Lisviarose, L., Nadia, F., & Yenita, R. N. (2025). Efektivitas aromaterapi lemon terhadap tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Sei Alam Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis Provinsi Riau. *Ensiklopedia Research and Community Service Review*, 4(2), 149–158. <https://doi.org/10.33559/err.v4i2.2951>
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Sukini, T. (2019). Efektivitas aromaterapi lemon untuk mengatasi emesis gravidarum. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 9–16. <https://doi.org/10.31983/jkb.v9i1.3814>
- Safajou, F., Soltani, N., Taghizadeh, M., Amouzeschi, Z., & Sandrous, M. (2020). The effect of combined inhalation aromatherapy with lemon and peppermint on nausea and vomiting of pregnancy: A double-blind, randomized clinical trial. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 25(5), 401–406. <https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR-11-19>
- Wati, P. K., Susanti, V. D., & Br Karo, M. (2021). Pengaruh aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di Klinik Paramitra. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 9(2), 39–46.

Yuliana, A., Listyani, T. A., Rahmasari, I., Ifalahma, D., & Wargani, R. N. (2025). Kombinasi *acupressure massage* dan aromaterapi lemon (*Cytrus*) sebagai penatalaksanaan emesis gravidarum pada ibu hamil. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*, 15(1), 19–24. <https://ojs.udb.ac.id/index.php/infokes/article/view/4733>