

Available online at : <http://ojs.rajawali.ac.id/index.php/JKR>

## Jurnal Kesehatan Rajawali

| ISSN (Print) 2085-7764 | ISSN (Online) 2776-558X |



Artikel

# Perbedaan Efektivitas Aromaterapi Lemon dan Jahe Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Puskesmas Batujajar Tahun 2023

Maria A. D. Barbara<sup>1\*</sup>, Riana Sari Impuh<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Kebidanan, Institut Kesehatan Rajawali, Bandung, Indonesia

### ARTICLE INFORMATION

Received: 30 Juni 2023

Revised: 14 Agustus 2023

Accepted: 16 Agustus 2023

Available online: 18 Agustus 2023

### KEYWORDS

Aromaterapi jahe, aromaterapi lemon, emesis gravidarum

### CORRESPONDENCE

E-mail: [ina\\_barbara@yahoo.co.id](mailto:ina_barbara@yahoo.co.id)

### ABSTRACT

Nausea and vomiting must be overcome immediately because it can affect social activities in pregnant women, especially in the first trimester of pregnant women. Efforts were made using non-pharmacological methods by administering lemon aromatherapy and ginger aromatherapy because these methods are more effective in reducing nausea and vomiting. The purpose of this study was to determine the difference in the effectiveness of giving lemon aromatherapy and ginger aromatherapy to reduce the frequency of nausea and vomiting in first-trimester pregnant women. The research design used was a quasi-experimental two-group pre-test post-test design. The research sample was 30 pregnant women with a total sampling technique. The results showed that the Man Whitney Test obtained a p-value = 0.369 (> 0.05), and the results of the statistical test showed that there was no significant difference between giving lemon aromatherapy and ginger aromatherapy to reduce the frequency of nausea and vomiting in the first-trimester pregnant women. The conclusions obtained are that there is no difference in the effectiveness of giving lemon aromatherapy and ginger aromatherapy to reduce the frequency of nausea and vomiting in first-trimester pregnant women. However, giving lemon aromatherapy is more effective than giving ginger aromatherapy in reducing the frequency of nausea and vomiting. Advice that can be given to health workers to increase knowledge about administering lemon aromatherapy and ginger aromatherapy to reduce the frequency of nausea and vomiting in first-trimester pregnant women

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang alamiah dari seseorang wanita. Namun selama kunjungan antenatal mungkin ia akan mengeluh bahwa ia akan mengalami ketidaknyamanan. Sebagian besar keluhan ini adalah normal (1). Jumlah ibu hamil dari bulan Januari sampai dengan Agustus tahun 2022 sebanyak 984 orang berdasarkan Laporan PWS KIA Puskesmas Batujajar tahun 2022. Mual dan muntah merupakan gangguan yang paling sering di jumpai pada kehamilan muda dan dikeluarkan oleh 50-70% Wanita hamil dalam 16 minggu pertama. Kurang lebih 66% Wanita hamil trimester pertama mengalami mual dan 44% mengalami muntah. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% pada primigravida dan 40-60% pada multigravida (2). Menurut WHO, jumlah kejadian emesis gravidarum mencapai 12,5% dari jumlah seluruh kehamilan di dunia (3). Mual muntah pada kehamilan di sebut dengan *morning sickness*. Sampai saat ini hanya sedikit yang diketahui tentang mekanisme penyebabnya. Sekitar 50%-80% wanita hamil mengalami mual dan muntah dengan derajat yang berbeda-beda. Gangguan ini biasanya hilang pada awal trimester kedua, tetapi sekitar 20% mereka yang terkena terus mengalami masalah ini sepanjang masa hamil. Pada sebuah studi pada 400 wanita ditemukan bahwa angka kematian bayi dan bayi berat badan lahir rendah pada Wanita yang tidak mengalami *morning sickness* lebih tinggi daripada angka wanita yang mengalami mual dan muntah. Mual dan muntah berkorelasi positif dengan hasil akhir kehamilan tetapi di perlukan juga riset lebih lanjut pada subyek dari berbagai tingkat sosioekonomi (4). Dampak mual muntah tidak hanya dirasakan oleh Ibu tapi juga dapat

berdampak pada janin. Mual muntah dapat menyebabkan kondisi janin pertumbuhan dan perkembangannya akan terhambat karena nutrisi yang tidak terpenuhi sehingga bisa meningkatkan resiko bayi lahir premature atau memiliki berat badan lahir rendah (BBLR) (5). Penanganan yang sudah di lakukan sampai saat ini masih menggunakan metode farmakologi, kekurangan metode secara farmakologi ini adalah biaya yang lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek yang kurang baik seperti sakit kepala. Dibandingkan dengan metode tersebut, metode non farmakologi bersifat murah, simpel, efektif dan tanpa efek yang merugikan (6). Salah satu alternatif untuk mengatasi mual muntah dalam kehamilan adalah dengan menggunakan aromaterapi Beberapa jenis minyak esensial dapat digunakan sebagai aromaterapi, antara lain *peppermint*, *spearmint*, lemon dan jahe (7). Aromaterapi lemon memiliki kandungan yang dapat membunuh bakteri meningokokus, bakteri tipus, memiliki efek anti jamur dan efektif untuk menetralkan bau yang tidak menyenangkan, serta menghasilkan efek anti cemas, anti depresi, anti stress, dan untuk mengangkat dan memfokuskan pikiran (8). Aromaterapi ini diberikan selama 4 hari berturut-turut yang dilakukan ibu hamil masing-masing dengan cara meneteskan minyak esensial aromaterapi lemon 2-3 tetes dengan menggunakan satu buah bola kapas sebanyak 3 kali pernapasan dan diulangi kembali 5 menit kemudian bila ibu masih mengalami *morning sickness* (9). Penelitian yang di lakukan oleh Pramesti dkk pada tahun 2022 menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi jahe terhadap mual muntah dan terdapat perbedaan rerata mual muntah (emesis gravidarum) pada ibu hamil yang menunjukkan adanya pengaruh sehingga efektif dapat menurunkan frekuensi mual muntah yang cukup signifikan pada sebelum dan sesudah di berikan

intervensi aromaterapi jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Kubu Raya (10). Penelitian lain yang di lakukan oleh Puri Kresna Wati tahun 2020 di Kota Bekasi, berdasarkan analisa peneliti bahwa pemberian aromaterapi lemon sangat bermanfaat untuk penurunan emesis gravidarum dapat di lihat dari nilai statistik yang menunjukkan skala penurunan intensitas mual dan muntah yang sangat signifikan sebelum dan sesudah di berikan aromaterapi yaitu dengan nilai 2,3 (6).

Di Puskesmas Batujajar belum pernah di lakukan penelitian mengenai efektifitas aromaterapi lemon dan aromaterapi jahe untuk mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1. Upaya yang telah di lakukan Puskesmas Batujajar untuk menangani mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 diantaranya penyuluhan kepada ibu hamil/edukasi tentang penanganan mual dan muntah, yaitu dengan menjelaskan makan sedikit tapi sering supaya nutrisi ibu hamil dan janin tetap terpenuhi walaupun dalam keadaan *morning sickness*, dan lebih baik makan pada saat tidak mual untuk menghindari terjadinya muntah. Dan upaya Puskesmas secara farmakologi dalam menangani mual dan muntah yaitu dengan memberikan vitamin B6 kepada ibu hamil yang mengalami mual dan muntah.

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas peneliti ingin meneliti mengenai perbedaan efektifitas aromaterapi lemon dan jahe untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di Puskesmas Batujajar Tahun 2023.

## METODE

### Analisis Univariat

**Tabel 1.** Distribusi nilai rerata frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 sebelum di berikan aromaterapi lemon di wilayah kerja Puskesmas Batujajar Tahun 2023.

Variabel	Aromaterapi Jahe (n=15)				
	Mean	Median	Min	Max	St. Deviasi
Frekuensi mual muntah Ibu Hamil					
<i>Pre-test</i>	2	2	2	2	.000

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa nilai rata-rata frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 sebelum diberikan aromaterapi lemon adalah mean 2 (Sedang), median 2 (Sedang), nilai minimum 2 (Sedang), nilai maksimum 2 (Sedang) dan nilai standar deviasi 0.000.

**Tabel 2.** Distribusi nilai rerata frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 sesudah di berikan aromaterapi lemon di wilayah kerja Puskesmas Batujajar Tahun 2023

Variabel	Aromaterapi Jahe (n=15)				
	Mean	Median	Min	Max	St. Deviasi
Frekuensi mual muntah bumil					
<i>Post-test</i>	1.73	2	1	2	.458

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa nilai rata-rata frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 sesudah di berikan aromaterapi lemon adalah mean 1.73 (ringan-sedang), median 2 (Sedang), nilai minimum 1 (ringan), nilai maksimum 2 (sedang) dan nilai standar deviasi 0.458.

**Tabel 3.** Distribusi nilai rerata frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 sebelum di berikan aromaterapi jahe di wilayah kerja Puskesmas Batujajar Tahun 2023

Variabel	Aromaterapi Jahe (n=15)				
	Mean	Median	Min	Max	St. Deviasi
Frekuensi mual muntah bumil					
<i>Pre-test</i>	2	2	2	2	.000

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa nilai rata-rata frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 sebelum di berikan aromaterapi jahe adalah mean 2 (Sedang), median 2 (Sedang), nilai minimum 2 (Sedang), nilai maksimum 2 (Sedang) dan nilai standar deviasi 0.000.

**Tabel 4.** Distribusi nilai rerata frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 sesudah di berikan aromaterapi jahe di wilayah kerja Puskesmas Batujajar Tahun 2023

Variabel	Aromaterapi Jahe (n=15)				
	Mean	Median	Min	Max	St. Deviasi
Frekuensi mual muntah bumil					
<i>Post-test</i>	1.87	2	1	2	.352

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa nilai rata-rata frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 sebelum diberikan aromaterapi jahe adalah mean 1.87 (ringan-sedang), median 2 (Sedang), nilai minimum 1 (ringan), nilai maksimum 2 (sedang) dan nilai standar deviasi 0.352.

### Analisis Univariat

**Tabel 5.** Distribusi pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap pengurangan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimetsre 1 di wilayah kerja Puskesmas Batujajar Tahun 2023.

Frekuensi mual muntah bumil TMI	n	Aromaterapi Lemon (n=15)			P-Value
		Mean	Beda mean	SD	
<i>Pre-test</i>	15	2	0,27	.000	.035
<i>Post-test</i>	15	1,73		.458	

Berdasarkan tabel 5 hasil uji Mann Whitney didapatkan hasil uji statistic nilai P value  $0.035 < 0.05$ , artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap pengurangan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja Puskesmas Batujajar Tahun 2023. Nilai mean sebelum pemberian aromaterapi lemon adalah 2 (Sedang), nilai mena sesudah pemberian aromaterapi lemon adalah 1,73 (ringan-sedang), terdapat selisih mean sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon yaitu sebanyak 0,27.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sarwinanti dan Nur Aini Istiqomah (2019) yang menunjukkan bahwa aromaterapi lemon berpengaruh dalam menangani mual muntah kehamilan dengan nilai  $P < 0.001$  (11). Prinsip pencegahan hyperemesis gravidarum ini adalah dengan memberikan penjelasan bahwa kehamilan dan persalinan sebagai suatu proses fisiologis, memberikan keyakinan bahwa mual dan dan kadang-kadang muntah merupakan fisiologis pada kehamilan muda dan akan hilang setelah kehamilan 4 bulan dan menganjurkan ibu mengubah pola makanan sehari-hari dengan makan sedikit tetapi lebih sering. (12). Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti dapat menyimpulkan bahwa efek pemberian aromaterapi terhadap

pengurangan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil mengalami perubahan yang positif. Ketika ibu hamil yang mengalami mual dan muntah menghirup aromaterapi lemon, ibu hamil akan merasakan perbedaan antara sebelum dan sesudah menggunakan aromaterapi lemon.

**Tabel 6.** Distribusi pengaruh pemberian aromaterapi jahe terhadap pengurangan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja Puskesmas Batujajar tahun 2023

Frekuensi mual muntah bumil TMI	Aromaterapi Lemon (n=15)				
	n	Mean	Beda mean	SD	P-Value
Pre-test	15	2	0,13	.000	.150
Post-test	15	1,87		.352	

Berdasarkan tabel 6 hasil uji *Mann Whitney* pengurangan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 yang diberikan aromaterapi jahe didapatkan hasil uji statistic p value  $0.150 > 0.05$ , artinya tidak ada pengaruh pemberian aromaterapi jahe terhadap pengurangan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja Puskesmas Batujajar Tahun 2023. Nilai mean sebelum pemberian aromaterapi lemon adalah 2 (Sedang), nilai mean sesudah pemberian aromaterapi lemon adalah 1,87 (ringan-sedang), terdapat selisih mean sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon sebanyak 0.13.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya mual dan muntah pada ibu hamil. Faktor-faktor tersebut, antara lain : faktor hormonal, faktor paritas, faktor pekerjaan, faktor gizi, dan faktor psikologis. Mengetahui akan menjadi orang tua menyebabkan konflik emosi, termasuk kegembiraan dan penantian, kecemasan tentang kesehatan ibu dan bayi serta khawatir tentang pekerjaan, keuangan, atau hubungan dengan suami. Mungkin ada gangguan persepsi, ketidakpercayaan mengenai ketakutan nyata akan meningkatnya tanggung jawab ketika hamil (13). Aromaterapi jahe mengandung minyak atsiri zingiberena (zingirona), zingiberol, bisabilena, kurkumen, gingerol, flandrena, vitamin A dan resin pahit yang dapat memblok serotonin yaitu suatu neurotransmitter yang di sintesis pada neuron neuronserotonergis dalam sistem saraf pusat dan sel-sel enterokromafin dalam saluran pencernaan dengan menghambat induksi HCG ke lambung yaitu sebuah senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi sehingga dipercaya sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut dan dapat mengurangi mual dan muntah (14).

Analisis dari hasil uji statistik pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi jahe pada responden masih kurang efektif dirasakan dalam mengurangi ketidaknyamanan mual dan muntah. Peneliti berasumsi bahwa hal tersebut terjadi karena adanya beberapa faktor yang mempengaruhi dan sulit untuk dikendalikan seperti hormon, usia, pendidikan, pekerjaan, paritas dan psikososial. Adanya perbedaan faktor-faktor tersebut pada seseorang akan menimbulkan dampak yang berbeda pula pada hasil intervensi yang diberikan.

**Tabel 7.** Distribusi perbedaan efektifitas pemberian aromaterapi lemon dan aromaterapi jahe untuk pengurangan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja Puskesmas Batujajar Tahun 2023

Frekuensi mual muntah bumil TMI	Aromaterapi Lemon (n=15)				
	n	Mean	Beda mean	SD	P-Value
Aromaterapi Lemon	15	1.80		.407	.369
Aromaterapi Jahe	15	1.50	0.30	.509	

Berdasarkan tabel 7 hasil uji *Man Whitney Test* didapatkan nilai p-value = 0.369 ( $> 0.05$ ), hasil uji statistik tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara pemberian aromaterapi lemon dan aromaterapi jahe terhadap pengurangan frekuensi mual dan muntah ibu hamil trimester 1.

Akan tetapi nilai rata-rata pada kelompok aromaterapi lemon lebih tinggi dibanding nilai rata-rata pada kelompok aromaterapi jahe, dengan selisih rata-rata (0.30). hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi lemon lebih efektif dibanding aromaterapi jahe terhadap pengurangan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja puskesmas Batujajar tahun 2023.

Teori yang dikemukakan oleh Wong yang menyebutkan aromaterapi lemon mengandung senyawa limonene. Senyawa ini merupakan komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri dan cemas (15). Teori tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vitrianingsih dan Sitti Khadijah (2019) yang menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil dimana hasil uji statistik didapatkan nilai p- value  $0.017 < 0.05$  (16).

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan efektifitas antara pemberian aromaterapi lemon dan aromaterapi jahe terhadap pengurangan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja puskesmas Batujajar tahun 2022. Kedua aromaterapi tersebut sama-sama efektif dalam menurunkan tingkat mual muntah pada ibu hamil disebabkan kandungan yang terdapat pada aromaterapi tersebut. Pada hasil penelitian sebelum dan sesudah intervensi didapatkan bahwa pemberian aromaterapi lemon lebih signifikan dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 dibandingkan hasil pemberian aromaterapi jahe.

Peneliti berasumsi aromaterapi lemon lebih efektif mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama dibandingkan aromaterapi jahe. Bila dilihat dari aromanya, aromaterapi lemon lebih strong dan lebih menyegarkan aromanya. Sehingga aromaterapi lemon lebih cepat bereaksi ketika dihirup. Berbeda dengan aroma jahe yang lebih terkesan lembut dan menenangkan saat dihirup. Sehingga aromaterapi jahe perlu waktu lebih dibandingkan aromaterapi lemon dalam menunjukkan reaksinya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang perbedaan efektifitas pemberian aromaterapi lemon dan aromaterapi jahe untuk pengurangan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja Puskesmas Batujajar Tahun 2023 dapat di simpulkan bahwa :

1. Frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan aromaterapi lemon berdasarkan nilai rata-rata PUQE score adalah 2 (kategori sedang).
2. Frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sesudah diberikan aromaterapi lemon berdasarkan nilai rata-rata PUQE score adalah 1.73 (kategori ringan-sedang).
3. Frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan aromaterapi jahe berdasarkan nilai rata-rata PUQE score adalah 2 (kategori sedang).
4. Frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sesudah diberikan aromaterapi jahe berdasarkan nilai rata-rata PUQE score adalah 1.87 (kategori ringan-sedang).
5. Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap pengurangan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja puskesmas Batujajar tahun 2023.
6. Tidak terdapat pengaruh pemberian aromaterapi jahe terhadap pengurangan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja puskesmas Batujajar tahun 2023.
7. Tidak terdapat perbedaan efektifitas antara pemberian aromaterapi lemon dan aromaterapi jahe terhadap pengurangan frekuensi mual dan muntah ibu hamil trimester. Namun pemberian aromaterapi lemon lebih efektif dibandingkan dengan pemberian aromaterapi jahe terhadap pengurangan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil

trimester 1 di wilayah kerja puskesmas Batujajar tahun 2023 dilihat dari selisih rata-ratanya, yaitu sebesar 0.30.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Maternity D, Dewi Yulia Sari PA. Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1. *Jurnal Ilmiah Bidan*. 2017;2:10–5.
- [2] Winkjosastro. *Ilmu Kebidanan*. 4th ed. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2009. 523–529 p.
- [3] RI K. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2014.
- [4] L.J.B. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC; 2014.
- [5] Irianti B dkk. *Asuhan Kebidanan Berbasis Bukti*. Jakarta: Agung Seto; 2013.
- [6] Putri M. *Khasiat dan Manfaat Jahe Merah*. Semarang: Alprin; 2019.
- [7] Cahyanto E. *Asuhan Kebidanan Komplementer Berbasis Bukti*. Solo: CV Al Qalam Media Lestari; 2020.
- [8] Wisdyana Sari Dewi EY. Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati. *Jurnal ilmiah Kesehatan*. 2018;4–8.
- [9] Maternity D, Dewi Yulia Sari MUM. Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Morning Sickness Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2016. *jurnal malahayati*. 2016;
- [10] Pramesti NA, Surtikanti DP. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jahe Terhadap Mual Muntah (Emesis) Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Kubu Raya. 2020;
- [11] Sarwinanti NAI. Perbedaan aromatherapi lavender dan lemon untuk menurunkan mual muntah ibu hamil. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan 'Aisyiyah*. 2019;
- [12] Atiqoh RN. *Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum*. Jakarta: One Peach Media; 2020.
- [13] Retnowati, Y., Yulianti, I., & Ariyanti R. pengantar asuhan kehamilan. 2020;
- [14] Alrahmatasya dkk. Efektifitas Aromaterapi Jahe Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Upt Blud Puskesmas Tambang Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Terpadu*. 2021;1.
- [15] Wong. *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. Jakarta: EGC; 2009.
- [16] Vitrianingsih SK. Efektivitas Aromaterapi Lemon Untuk Menangani Emesis Gravidarum. *Jurnal Stikes Kendal*. 2019;