

KOMBINASI ACUPRESSURE MASSAGE DAN AROMATERAPI LEMON (CYTRUS) SEBAGAI PENATALAKSANAAN EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL

^{*1}Ana Yuliana*, ²Tiara Ajeng Listyani, ³Ikrima Rahmasari, ⁴Darah Ifalahma,
⁵Rizki Nugraha Wargani

^{1,4,5}Prodi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta

²Prodi S1 Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta

³Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta

Email: ana_yuliana@udb.ac.id*

Submitted : 02 Januari 2025

Reviewed : 27 Januari 2025

Accepted : 17 Februari 2025

ABSTRAK

Kejadian *Emesis Gravidarum* (mual muntah) pada ibu hamil yaitu 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida. *Emesis gravidarum* bila tidak segera ditangani akan bertambah menjadi *hiperemesis* dan dapat mengakibatkan pertumbuhan janin terganggu, janin mati dalam kandungan dan janin dapat mengalami kelainan kongenital. Penanganan *emesis gravidarum* secara nonfarmakologi atau terapi komplementer mempunyai kelebihan lebih murah dan tidak mempunyai efek farmakologi. Salah satu terapi yang aman dan bisa diberikan pada ibu hamil yang mengalami mual muntah dengan memberikan aromaterapi lemon dan *Acupressure Massage*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas kombinasi *acupressure massage* dan aromaterapi citrus limon terhadap penurunan *emesis gravidarum* pada ibu hamil. Desain penelitian menggunakan metode experiment dengan *one group pretest-posttest design*. Variabel bebas adalah kombinasi *acupressure massage* dan aromaterapi citrus limon, variabel terikat adalah *emesis gravidarum*. Teknik sampling dalam penelitian adalah teknik *purposive sampling*, sampel 20 ibu hamil trimester I. Instrumen penelitian menggunakan media aromaterapi citrus limon, lembar jadwal tindakan *acupressure massage*, serta *Pregnancy Unique Quantification of Emesis (PUQE-24)*. Tahapan penelitian terdiri dari 3 tahap yaitu tahap I pretest sebelum diberikan intervensi, tahap II adalah pemberian intervensi kombinasi *acupressure massage* dan aromaterapi citrus limon, tahap III adalah posttest pasca pemberian intervensi. Analisis data yang digunakan adalah uji t-test. Hasil penelitian rata-rata kejadian *emesis gravidarum* sebelum diberikan terapi adalah 9.3 (kategori derajat sedang), rata-rata kejadian *emesis gravidarum* setelah diberikan terapi adalah 5.5 (kategori derajat ringan). Hasil analisis dengan uji t-test nilai p-value < α yaitu $0,000 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh pemberian terapi kombinasi aromaterapi lemon (citrus) dan *acupressure massage* terhadap penurunan *emesis gravidarum*. Kesimpulan pemberian terapi kombinasi aromaterapi citrus lemon dan *acupressure massage* efektif menurunkan *emesis gravidarum* pada ibu hamil. Saran diharapkan tenaga kesehatan memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang cara nonfarmakologi mengatasi *emesis gravidarum* secara mandiri.

Kata Kunci : aromaterapi lemon; *acupressure massage*; *emesis gravidarum*

ABSTRACT

The incidence of Emesis Gravidarum (nausea, vomiting) in pregnant women is 60-80% primigravida and 40-60% multigravida. If emesis gravidarum is not treated immediately, it will progress to hyperemesis and can result in impaired fetal growth, the fetus dies in the womb and the fetus can experience congenital abnormalities. Non-pharmacological treatment of emesis gravidarum or complementary therapy has the advantage of being cheaper and having no pharmacological effects. One therapy that is safe and can be given to pregnant women who experience nausea and vomiting is by providing lemon aromatherapy and Acupressure Massage. This study aims to determine the effectiveness of a combination of acupressure massage and citrus limon aromatherapy in reducing emesis gravidarum in pregnant women. The research design uses an experimental method with one group pretest-posttest design. The independent variable is a combination of acupressure massage and citrus limon aromatherapy, the dependent variable is emesis gravidarum. The sampling technique in the research was purposive sampling technique, a sample of 20 pregnant women in the first trimester. The research instrument used citrus limon aromatherapy media, acupressure massage action schedule sheet, and Pregnancy Unique Quantification of Emesis (PUQE-24). The research stages consisted of 3 stages, namely stage I was a pretest before the intervention was given, stage II was a combination of acupressure massage and citrus

limon aromatherapy intervention, stage III was a posttest after the intervention was given. The data analysis used was the t-test. The research results showed that the average incidence of emesis gravidarum before therapy was given was 9.3 (moderate degree category), the average incidence of emesis gravidarum after therapy was given was 5.5 (mild degree category). The results of the analysis using the t-test were p-value < α , namely $0.000 < 0.05$, which means that there was an effect of giving a combination of lemon (citrus) aromatherapy and acupressure massage on reducing emesis gravidarum. Conclusion: The combination of citrus lemon aromatherapy and acupressure massage is effective in reducing emesis gravidarum in pregnant women. It is recommended that health workers provide education to pregnant women about non-pharmacological ways to deal with emesis gravidarum independently.

Keywords : *lemon aromatherapy; acupressure massage; emesis gravidarum*

PENDAHULUAN

Kejadian mual muntah pada ibu hamil (emesis gravidarum) yaitu 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida. Seratus dari seribu kehamilan, gejala ini menjadi lebih berat. Perasaan mual disebabkan oleh karena meningkatnya kadar hormon estrogen dan HCG (Human Chorionic Gonadotropin) dalam serum. Pengaruh fisiologik kenaikan hormon ini belum jelas, dimungkinkan karena sistem saraf pusat atau pengosongan lambung yang berkurang, sehingga menyebabkan mual muntah pada ibu hamil. Mual muntah pada kehamilan sering di sebut morning sickness atau mual muntah di pagi hari, yang sering dialami oleh ibu hamil sekitar 70 – 80% yang merupakan salah satu fenomena yang terjadi pada kehamilan 4 - 11 minggu (Retnowati, 2019).

Mual muntah pada saat kehamilan memiliki dampak yang signifikan pada ibu hamil, kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, fungsi sosial dan perkembangan situasi stres dan menyebabkan gejala lainnya seperti kelelahan pada wanita hamil, gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan, serta ketidakseimbangan elektrolit. Sedangkan sebanyak 2% berakhir dengan mual muntah berlebihan yang bisa mengganggu kondisi ibu dan janin. Emesis gravidarum bila tidak segera ditangani akan bertambah menjadi hiperemesis dan dapat mengakibatkan pertumbuhan janin terganggu, janin mati dalam kandungan dan janin dapat mengalami kelainan kongenital. Dampak Hiperemesis Gravidarum yaitu dehidrasi yang menimbulkan konsumsi oksigen (O₂) menurun, gangguan fungsi liver dan terjadi Ikterus, terjadi perdarahan pada Parenkim liver sehingga menyebabkan gangguan fungsi umum alat-alat vital dan menimbulkan kematian (Tiran, 2017).

Mual muntah dapat ditangani secara farmakologi dengan diberikan obat-obatan untuk mengurangi mual muntah seperti Obat anti emetic atau vitamin B₆, akan tetapi dari obat-obatan tersebut mempunyai efek samping antara lain seperti sakit kepala, diare dan mengantuk. Pengobatan lain yang bisa diberikan adalah secara non farmakologi atau terapi komplementer yang mempunyai kelebihan lebih murah dan tidak mempunyai efek farmakologi, salah satu terapi yang aman dan bisa diberikan pada ibu hamil yang mengalami mual muntah dengan memberikan aromaterapi lemon dan Acupressure Massage (Latifah & Setiawati, 2017).

Aromaterapi yang digunakan untuk mengurangi emesis gravidarum saat kehamilan salah satunya adalah aromaterapi lemon. Limonene adalah kandungan utama yang terdapat dari minyak esensial lemon yang memiliki manfaat sebagai mentally, stimulating, antirheumatic, antispasmodic, hypotensive, antistres dan sedative. Empat puluh persen (40%) wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan emesis gravidarum dan 26,5% telah melaporkannya sebagai cara yang efektif untuk mengendalikan gejala mual muntah. Aromaterapi lemon adalah jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan Minyak esensial lemon merupakan minyak herbal yang paling banyak digunakan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan (Vitrianingsih & Khadijah, 2019).

Upaya untuk mengurangi frekuensi muntah juga dapat diberikan tindakan seperti terapi komplementer akupresur. Akupresur adalah cara pijat berdasarkan ilmu akupuntur atau bisa juga disebut akupuntur tanpa jarum. Terapi akupresur menjadi salah satu terapi nonfarmakologis berupa terapi pijat pada titik meridian tertentu yang berhubungan dengan organ dalam tubuh untuk mengatasi mual muntah. Terapi ini tidak memasukkan obat-obatan ataupun prosedur invasif melainkan dengan mengaktifkan sel-sel yang ada dalam tubuh, sehingga terapi ini tidak memberikan efek samping seperti obat dan tidak memerlukan biaya mahal. Pada prinsipnya terapi akupresur sama dengan memijat sehingga tidak memerlukan keterampilan khusus beda halnya dengan akupuntur yang memerlukan pelatihan. Terapi akupresur untuk mual muntah dilakukan dengan menekan secara manual pada Pericardium 6/Perikardium 6 (Neiguan) pada daerah tiga jari di bawah pergelangan tangan (Agussalim dkk, 2023).

Intervensi aromaterapi lemon terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil pernah diteliti dengan hasil penanganan emesis gravidarum dengan aromaterapi lemon pada ibu hamil dilakukan dengan 2 metode inhalasi yaitu metode inhalasi sederhana dengan menggunakan tissue atau kapas dan metode

inhalasi dengan elektrik. Hasil penelitian tersebut memiliki dampak positif bagi ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum, terdapat perbedaan derajat mual muntah pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lemon. Penggunaan aromaterapi lemon efektif mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil (Aprilitah, 2022). Intervensi acupressure massage terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil pernah diteliti dengan hasil terapi akupresur dapat diterapkan sebagai terapi non farmakologi untuk mengurangi frekuensi mual muntah pada kehamilan (Retno, 2023). Penelitian tentang cara untuk mengurangi mual muntah dengan metode lain juga pernah diteliti yaitu efektifitas minuman jahe herbal untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Hasil penelitian minuman jahe herbal dapat digunakan untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil, namun masih ditemukan efek samping yang dirasakan ibu hamil seperti rasa pedas dan panas di tenggorokan (Yuliana, 2022). Diperlukan riset lanjutan dengan menggunakan cara yang lebih aman, nyaman dan efektif seperti kombinasi aromaterapi lemon dan acupressure massage.

Metode mengkombinasikan aromaterapi lemon dan acupressure massage dilakukan dengan mempertimbangkan kesehatan ibu hamil dan janin dalam kandungan. Penggunaan lemon memberikan rasa nyaman dan acupressure massage aman diberikan pada ibu hamil karena berupa terapi pijat tanpa jarum. Penelitian ini dilakukan uji efektifitas kombinasi aromaterapi lemon (citrus) dan acupressure massage terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil. Rumusan masalah adalah bagaimana efektifitas terapi kombinasi aromaterapi lemon (citrus) dan acupressure massage terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil?. Tujuan penelitian adalah mengetahui efektifitas kombinasi aromaterapi lemon (cytrus) dan acupressure massage terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil.

METODE

Desain penelitian menggunakan metode eksperimen dengan one group pretest-posttest design. Variabel bebas adalah kombinasi aromaterapi lemon dan acupressure massage, variabel terikat adalah emesis gravidarum. Teknik sampling adalah teknik purposive sampling, sampel sebanyak 20 ibu hamil trimester 1. Instrument menggunakan media aromaterapi lemon, lembar jadwal tindakan acupressure massage, dan Pregnancy Unique Quantification of Emesis (PUQE-24). PUQE-24 adalah sistem penilaian untuk mengukur tingkat keparahan mual muntah kehamilan dalam 24 jam. Skor PUQE untuk setiap pasien dihitung dengan menggunakan tiga kriteria yaitu jumlah jam merasakan mual, jumlah episode muntah, dan jumlah episode muntah kering dalam 24 jam terakhir. Tahapan penelitian yaitu tahap I pretest sebelum diberikan intervensi, tahap II adalah pemberian intervensi kombinasi aromaterapi lemon dan acupressure massage dengan frekuensi 1 kali sehari durasi 10 menit setiap pagi selama 7 hari, tahap III adalah posttest pasca pemberian intervensi. Analisis data yang digunakan adalah uji t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan di Desa Ngasinan Bulu Sukoharjo dengan sampel 20 ibu hamil trimester I. Tahapan penelitian terdiri dari 3 tahap yaitu tahap I pretest sebelum diberikan intervensi, tahap II adalah pemberian intervensi kombinasi acupressure massage dan aromaterapi citrus limon dengan frekuensi 1 kali sehari durasi 10 menit setiap pagi hari selama 1 minggu, tahap III adalah posttest pasca pemberian intervensi. Hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Frekuensi Kejadian Emesis Gravidarum Berdasarkan Penilaian Skor PUQE24

Emesis Gravidarum	Frekuensi	Persentase
Ringan	6	30
Sedang	14	70
Berat	0	0
Jumlah	20	100

Berdasar tabel 1 diketahui bahwa dari 20 ibu hamil trimester 1 terdapat 14 ibu hamil yang mengalami Emesis Gravidarum derajat sedang, 6 ibu hamil yang mengalami Emesis Gravidarum derajat ringan dan tidak ada ibu hamil yang mengalami Emesis Gravidarum derajat berat.

Hasil penelitian diketahui bahwa dari 20 ibu hamil trimester 1 di desa Ngasinan Bulu Sukoharjo yang mengalami emesis gravidarum, sebagian besar mengalami Emesis Gravidarum derajat sedang. Kejadian Emesis Gravidarum dikatakan derajat sedang apabila penilaian Pregnancy Unique Quantification of Emesis (PUQE-24) didapatkan nilai 7-12. PUQE-24 adalah sistem penilaian untuk mengukur tingkat keparahan mual muntah kehamilan dalam 24 jam. Skor PUQE-24 untuk setiap pasien dihitung dengan menggunakan tiga kriteria untuk menilai keparahan mual muntah selama kehamilan (jumlah jam merasakan mual, jumlah episode muntah, dan jumlah episode muntah kering dalam 24 jam terakhir). Interpretasi skor PUQE-24 untuk menilai mual dan muntah selama kehamilan yaitu derajat ringan (nilai

3-6), derajat sedang (nilai 7-12) dan derajat berat (nilai >13). Bila nilai sudah >13, artinya ibu hamil sudah mengalami Hiperemesis Gravidarum dan memerlukan tindakan perawatan (Hada, 2021).

Faktor yang mempengaruhi kejadian emesis gravidarum pada ibu hamil dikaitkan dengan faktor psikologis yang dapat memperburuk gejala yang sudah ada atau mengurangi kemampuan untuk mengatasi gejala normal. Emesis gravidarum juga berhubungan dengan level Hormon HCG (Human Chorionic Gonadotropin) yang menstimulasi produksi esterogen pada ovarium. Peningkatan esterogen dapat memancing peningkatan keasaman lambung yang membuat ibu merasa mual dan muntah (Rorrong, 2021). Selain perubahan hormonal, emesis gravidarum disebabkan oleh banyak faktor antara lain faktor paritas, faktor usia, faktor pekerjaan, faktor gizi, faktor psikologis, faktor dukungan keluarga dan faktor kegemukan (Fauziah, 2022). Penelitian analitik pernah dilakukan dengan hasil dari 90 responden terdapat usia beresiko 70%, multigravida 62,2%, Bekerja 51,1%, tidak stress 56,7%. Ada hubungan yang signifikan antara usia, pekerjaan dan stress dengan Emesis Gravidarum. Variabel yang paling dominan adalah Pekerjaan (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019).

Tabel 2. Rata-rata Frekuensi Kejadian Emesis Gravidarum Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi

Emesis Gravidarum	Mean	SD	Min	Max
Sebelum perlakuan	9.3	1.3	7	12
Sesudah perlakuan	5.5	1.2	3	11

Berdasar tabel 2 diketahui bahwa rata-rata kejadian Emesis Gravidarum sebelum diberikan terapi adalah 9.3 dengan nilai minimal 7 dan nilai maksimal 12, rata-rata kejadian Emesis Gavidarum setelah diberikan terapi adalah 5.5 dengan nilai minimal 3 dan nilai maksimal 11.

Penelitian ini membandingkan kejadian emesis gravidarum sebelum dan setelah pemberian terapi kombinasi aromaterapi lemon (citrus) dan acupressure massage. Hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata kejadian Emesis Gravidarum sebelum diberikan terapi adalah 9.3 dengan nilai minimal 7 dan nilai maksimal 12, rata-rata kejadian Emesis Gavidarum setelah diberikan terapi adalah 5.5 dengan nilai minimal 3 dan nilai maksimal 11. Hasil ini jika diinterpretasikan dalam kategori penilaian PUQE-24 sebelum pemberian terapi rata-rata kejadian Emesis Gravidarum dalam kategori derajat sedang, setelah pemberian terapi rata-rata kejadian emesis Gravidarum dalam kategori derajat ringan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian terapi kombinasi aromaterapi lemon (Citrus) dan acupressure massage dapat mengurangi frekuensi mual muntah (Emesis Gravidarum).

Alternatif pereda mual dan muntah dalam kehamilan secara non-farmakologis yaitu menggunakan aromaterapi lemon yang aman digunakan selama kehamilan dan melahirkan (Jannah dkk, 2021). Studi kasus pernah dilakukan yang bertujuan untuk mengetahui penatalaksanaan aromaterapi lemon untuk menurunkan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Metode asuhan ini dilakukan kepada ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum dengan cara menghirup aroma terapi lemon yang ditetes dalam tisu. Hasil menunjukkan rata-rata skala mual muntah sebelum asuhan yaitu 9 dan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi lemon menjadi 3,2 sehingga disimpulkan bahwa aromaterapi lemon terbukti efektif dapat menurunkan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I (Damayanti dkk, 2022).

Penelitian lain yang pernah dilakukan dengan hasil ibu hamil yang mengalami hiperemesis memiliki nilai yang lebih rendah dibandingkan sebelum dilakukan terapi pijat akupresur dengan uji analisis menunjukkan ada pengaruh pijat akupresure dalam mengurangi hiperemesis pada kehamilan (Rahmanindar dkk, 2021).

Tabel 3. Efektifitas Pemberian Terapi Kombinasi Aromaterapi Lemon (Cytrus) dan Acupressure Massage Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil

Emesis Gravidarum	N	Selisih Mean	SD	t-test	p-value
Sebelum-sesudah diberikan perlakuan	20	3.750	1.030	16.558	0,000

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa hasil analisis dengan uji t-test nilai p-value < α yaitu $0,000 < 0,05$ maka dapat diartikan terdapat pengaruh pemberian terapi kombinasi aromaterapi lemon (Cytrus) dan acupressure massage terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1.

Hasil penelitian dengan analisis t-test diketahui bahwa nilai p-value < α yaitu $0,000 < 0,05$ maka dapat diartikan terdapat pengaruh pemberian terapi kombinasi aromaterapi lemon (Citrus) dan acupressure massage terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 di di desa Ngasinan Bulu Sukoharjo.

Aromaterapi lemon memiliki bahan yang dapat membunuh bakteri meningokokus (*meningococcus*), bakteri tifus, memiliki efek antijamur dan efektif untuk menetralkan bau tidak sedap, serta menghasilkan anticemas, antidepresi, anti stres, serta untuk mengangkat dan memfokuskan pikiran. Penggunaan aromaterapi lemon efektif untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil (Susiloningtyas dkk, 2021).

Penelitian pernah dilakukan didapatkan hasil pemberian inhalasi aroma terapi lemon efektif menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil dengan penurunan 4,86 kali frekuensi mual muntah. Inhalasi aroma terapi lemon menjadi bagian yang dapat diterapkan sebagai terapi komplementer untuk mengurangi frekuensi mual muntah dalam asuhan pada ibu hamil (Maesaroh & Putri, 2019).

Penelitian pernah dilakukan tentang perbedaan pengaruh akupresur dan vitamin B6 terhadap penurunan intensitas mual muntah pada emesis gravidarum didapatkan hasil akupresur lebih efektif dibandingkan vitamin B6 untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum berat (Masdinarsyah, 2022). Penelitian serupa pernah dilakukan dengan hasil terdapat pengaruh pemberian akupresure titik pericardium 6 terhadap mual dan muntah pada ibu hamil. Akupresur menstimulasi system regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, dengan cara merangsang kerja hipotalamus untuk mengeluarkan zat endorphen yang memberikan rasa rileks (Mariza & Ayuningtias, 2019).

Penanganan mual dan muntah dalam kehamilan secara non-farmakologis cukup efektif dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil serta tidak menimbulkan efek samping dibandingkan cara farmalogi. Penanganan secara non farmakologi dilakukan dengan tidak memasukkan obat-obatan ataupun prosedur invasif melainkan dengan mengaktifkan sel-sel yang ada dalam tubuh, sehingga terapi ini tidak memberikan efek samping seperti obat dan tidak memerlukan biaya mahal (Nugraha, 2022).

KESIMPULAN

Kesimpulan pemberian terapi kombinasi aromaterapi citrus lemon dan acupressure massage efektif menurunkan emesis gravidarum pada ibu hamil. Saran diharapkan tenaga kesehatan memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang cara nonfarmakologi mengatasi emesis gravidarum secara mandiri. Bagi ibu hamil diharapkan meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan selama kehamilan sehingga proses kehamilan dan persalinan berjalan dengan nyaman dan aman.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Akademik Pendidikan Tinggi Vokasi, Direktorat Jenderal Pendidikan Vokasi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi yang telah memberikan hibah pendanaan tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Retnowati, Y. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum pada Kehamilan Trimester I di Puskesmas Pantai Amal. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(1), 40–56.
- Tiran D. (2017). *Mual dan Muntah Kehamilan: Seri Asuhan Kebidanan*. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Latifah, L., & Setiawati, N. (2017). Efektifitas Self Management Module dalam Mengatasi Morning Sickness. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 5(1).
- Vitrianiingsih, & Khadijah, S. (2019). Efektivitas Aroma Terapi Lemon Untuk Menangani Emesis Gravidarum. *Jurnal Keperawatan*, 11(4), 277–284.
- Agussalim, W., Siahaan, R., Basuki, R., & Maris, S. (2023). Management Of Acupunture, Tuina Chuzhen And Tcm Food Therapy Of Hyperemesis Gravidarum. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada (JPMKH)*, 4(2, Oktober), 84-92.
- Aprilitah, HS. (2022). *Pemberian Aromaterapi Lemon Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Terhadap Ny.D Di PMB Siti Jamila, S.ST Lampung Selatan*. Diploma thesis, Poltekkes Tanjungkarang.
- Retno SN. (2023). Pengaruh Tindakan Akupresur Terhadap Mual Muntah Di Titik Pericardium 6 Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Penawar Jaya Kec. Banjar Margo Kab. Tulang Bawang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(2), 1–8.
- Yuliana, A., Kumala, T., Putri, D., Freitas, A., & Soares, F. (2022). The Effectiveness of Ginger Herbal Drink in Reducing the Frequency of Nausea and Vomiting in the First Trimester Pregnant Women. *Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences*, 3(1), 119-124.
- Hada A, Minatani M, Wakamatsu M, Koren G, Kitamura T. (2021). The Pregnancy-Unique Quantification Of Emesis And Nausea (PUQE-24): Configurational, Measurement, And Structural Invariance Between Nulliparas And Multiparas And Across Two Measurement Time Points. *Healthcare*; 9(11):1553.
- Rorrong, J. F., Wantania, J. J. E., & Lumentut, A. M. (2021). Hubungan Psikologis Ibu Hamil Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum. *E-Clinic*, 9(1).
- Fauziah, N. A., Komalasari, K., & Sari, D. N. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 3(1), 13–18.
- Rudiyanti, N., & Rosmadewi, R. (2019). Hubungan Usia, Paritas, Pekerjaan Dan Stres Dengan Emesis Gravidarum Di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 7-18.

- Jannah M, Rahmawati A, Lestari DI. (2021). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Untuk Menurunkan Frekuensi Mual & Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I: Literatur Review. *PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Volume 11, Nomor 02, Desember, P. 191-195.
- 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.
- Rahmanindar, N., Zulfiana, E. And Harnawati, R. A. (2021). “Akupresur Dalam Mengurangi Hiperemesis Kehamilan”, *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(1), Pp. 1-9.
- Susiloningtyas I, et al. (2021). Mengkaji Pengaruh Pemberian Lemon Terhadap Emesis Gravidarum. *Jurnal Health Sains*, 2(4).
- Maesaroh S, Putri M. (2019). Inhalasi Aromaterapi Lemon Menurunkan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*. Juni, 12 (1), 30-35.
- Masdinarsyah I. (2022). Akupresur Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum. *Jurnal Asuhan Ibu&Anak*, Februari, Volume 7, Nomor 1,. P 45-51.
- Mariza A, Ayuningtias L. (2019). Penerapan Akupresur Pada Titik P6 Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1. *Holistik Jurnal Kesehatan*, September, Volume 13, No.3 : 218-224.
- Nugraha APHS, Fajrin DH, Indrianita V, Happy TA, Sholichah AM, Yaner NR. (2022). Kombinasi Akupressure Titik Perikardium 6 (P6) Dan Minuman Jahe Hangat Terhadap Emesis Gravidarum *Jurnal Ilmiah Obsgin*, Vol.14.No.3, P 113-122.