
EFEKTIVITAS *YOUNGER* DALAM MENURUNKAN *EMESIS GRAVIDARUM* PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI KOTA SAMARINDA

Nuuva Yusuf¹, Siti Saidah², Vidia Rizki Amalia³, Nada⁴, Isyah Aprilva Nur Fitri⁵

¹⁻⁵ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mutiara Mahakam Samarinda

nuuvayusuf@gmail.com¹ sitisaidah@gmail.com² vidia@stikesmm.ac.id³

nadanada@gmail.com⁴ Isyahaprilva1104@gmail.com⁵

Keywords:

Abstract

*Prenatal Yoga,
Aromaterapi Ginger,
Kehamilan, Emesis
Gravidarum*

During pregnancy, there are usually many complaints or discomfort that usually occur. One of them is emesis gravidarum that occurs in first trimester pregnant women. One effort to overcome emesis gravidarum complaints is to combine prenatal yoga with ginger aromatherapy. The results showed that the p value was $0.000 < 0.05$, meaning prenatal yoga and ginger aromatherapy were effective for treating emesis gravidarum in pregnant women. It is hoped that this research can be used as input and evaluation in providing antenatal care service to overcome emesis gravidarum complaints in pregnant women.

PENDAHULUAN

Wanita mengalami perubahan fisiologi pada masa kehamilan yang terjadi dimulai pada masa konsepsi sampai dengan melahirkan dengan lama masa kehamilan antara 38 – 40 minggu atau 226-280 hari (Ahmadi 2019). Perubahan pada masa kehamilan pada ibu berupa perubahan dari segi fisik dan segi psikis. Dalam masa kehamilan terdapat perubahan metabolisme yang cukup besar dan berhubungan dengan perubahan hormonal. Perubahan tersebut disebabkan karena adanya kebutuhan janin, suplai zat gizi pada ibu, dan perilaku gaya hidup ibu sebelum dan selama masa kehamilan (Anggraeny and Ariestiningsih 2017). Pertumbuhan janin dan perubahan hormon pada masa kehamilan sering menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu. Salah satu persoalan umum yang dirasakan ibu hamil adalah mual muntah (emesis gravidarum) (Novieastari et al. 2019).

Menurut World Health Organization jumlah kejadian emesis gravidarum mencapai 12,5%, dari seluruh jumlah kehamilan di dunia (World

Health Organization 2019). Angka ibu hamil dengan kasus emesis gravidarum di wilayah Indonesia yakni selama tahun 2019, dari 2.203 angka kehamilan ibu, didapati sebanyak 543 ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum, di periode awal masa kehamilan. Sehingga, dapat dirata-ratakan angka kejadian kasus emesis gravidarum pada tahun 2019 yakni sebanyak 67,9%. Dimana, 60% - 80% angka kejadian ini terjadi pada ibu dengan primigravida, serta 40% - 60% angka kejadiannya pada ibu hamil dengan multigravida (DepKes RI 2019). Terjadinya mual muntah pada kehamilan adalah adanya efek progesteron pada 16 tonus otot polos lambung, terutama efek pada motilitas saluran gastrointestinal bagian atas, kepatenan sfingter esofagus pada bagian bawah. Selain dari hal tersebut, penyebab lain terjadinya emesis gravidarum adalah adanya peran dari hormon steroid yang dapat menyebabkan perlambatan pengosongan lambung (Assa Aprin Tania et al. 2022).

Dampak yang dapat ditimbulkan oleh kejadian emesis gravidarum selama kehamilan jika tidak segera diatasi adalah terjadinya hiperemesis

gravidarum (mual dan muntah yang berlebihan) yang memiliki efek buruk bagi kesehatan ibu dan janin (W. S. Dewi and Safitri 2018). Dampaknya pada ibu yaitu ibu menjadi tidak nyaman karena nafsu makan berkurang, dehidrasi, hipokalemia, hemokonsentrasi sedangkan pada janin dapat kekurangan nutrisi dan cairan sehingga berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan janin karena nutrisi yang tidak terpenuhi (Dhilon and Azni 2018). Oleh karena itu dibutuhkan penanganan atau terapi yang tepat untuk menangani mual muntah sehingga ibu hamil mampu menjalani kehamilan yang sehat (W. S. Dewi and Safitri 2018).

Penanganan atau terapi pada emesis gravidarum dapat dilakukan dengan pendekatan farmakologi dan nonfarmakologi (Kholifa, Choirunissa, and Kundaryanti 2020). Akan lebih baik jika ibu hamil mampu mengatasi emesis gravidarum pada awal kehamilan dengan menggunakan terapi nonfarmakologi terlebih dahulu. Penggunaan terapi nonfarmakologi bersifat noninstruktif, noninvasif, murah, sederhana, efektif, dan tanpa efek samping yang merugikan bagi ibu hamil dan janin (Suryati, Nurlatifah, and Hastuti 2018).

Prenatal yoga merupakan bagian dari terapi nonfarmakologi yang dapat menurunkan *emesis gravidarum*. Yoga merupakan latihan yang terdiri atas teknik pernapasan, olah tubuh atau pose/postur dan meditasi. Emesis gravidarum dapat diringankan menggunakan postur restoratif yoga dan teknik pernapasan yoga atau pranayama untuk meredakan rasa mual. Yoga yang dilakukan dapat mengurangi keluhan yang dirasakan pada ibu hamil trimester I salah satunya *emesis gravidarum* (Setiawati et al. 2021).

Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak esensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik. Setiap minyak esensial memiliki efek farmakologis yang unik, seperti antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, penenang, dan merangsang adrenal. Ketika minyak esensial dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang memengaruhi 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 (Kartikasari et al. 2019).

Senyawa di dalam ginger telah terbukti memiliki aktivitas antiemetik atau anti muntah yang terbukti manjur. Kerja senyawa-senyawa tersebut lebih mengarah pada dinding lambung dari pada sistem syaraf pusat. Ginger efektif digunakan dalam terapi antiemetik untuk mencegah mual dan muntah pada kehamilan, dan pembedahan pada saluran reproduksi atau ginekologi (Carolin 2019).

Yoga kombinasi aromaterapi ginger (*Younger*) merupakan suatu metode terapi nonfarmakologi yang lebih efektif, sederhana dan tidak menimbulkan efek samping bagi ibu hamil. Karena pemberian terapi farmakologi selama kehamilan harus memperhatikan bahwa manfaat yang didapat ibu harus lebih besar dari resiko yang bisa diterima ibu dan janin (Retni and Damansyah 2022). Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas *Younger* Dalam Menurunkan *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester I di Kota Samarinda”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian quasi experimental dengan rancangan pretest posttest control group design. Populasi dalam penelitian ini ibu hamil trimester I (usia kehamilan 0-12 minggu). Penggunaan sampel menggunakan teknik *proporsional random sampling*. Jumlah sampel akhir yang dibutuhkan untuk penelitian dengan menghitung besar sampel penelitian adalah 34 ibu hamil sesuai dengan kriteria inklusi (ibu hamil trimester I yang bersedia menjadi responden, ibu hamil trimester I yang sehat secara fisik dan mental, ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum). Kriteria eksklusi (ibu hamil trimester I yang tidak bersedia menjadi responden, ibu hamil trimester I yang tidak sehat baik secara fisik dan mental, ibu hamil dengan gastritis, hyperemesis gravidarum, kelainan ginjal, kelainan hati, diabetes militus dan gangguan kehamilan lainnya serta ibu hamil yang tidak bersedia menjadi responden).

Dimana pada kelompok intervensi 17 orang dan kelompok kontrol 17 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan instrument pengukuran *emesis gravidarum* dalam *pretest* dan *posttest* menggunakan kuesioner *Pregnancy-Unique Quantification Of Emesis/Nausea*

(PUQE) yang sudah valid reliable sehingga peneliti tidak perlu melakukan uji validitas dan reliabilitas. PUQE adalah penilaian kuantitas dari mual dan muntah untuk menghindari subjektivitas dari keluhan mual dan muntah. Uji analisis yang digunakan yaitu Analisis Univariat dan Analisis Bivariat pada penelitian ini adalah analisis yang dilakukan untuk mengidentifikasi efektivitas antara variabel independent (Efektivitas Yoga dan Aromaterapi Ginger) dengan variabel dependent (*emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas *younger* dalam penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Kota Samarinda dengan jumlah responden 34 orang yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu 17 kelompok intervensi dan 17 kelompok kontrol.

A. Analisis Univariat

1. Distribusi Frekuensi Intensitas *Emesis Gravidarum* Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Kontrol

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Intensitas *Emesis Gravidarum* Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Kontrol

Variabel	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Ringan	1	5,6	2	11,1
Sedang	16	94,4	15	88,9
Berat	0	0	0	0
Total	17	100	17	100

Berdasarkan Tabel 1 distribusi frekuensi kelompok kontrol, sebelum didapatkan sebanyak 1 responden (5,6%) yang mengalami mual ringan dan 17 responden mengalami mual sedang. Pada kelompok kontrol sesudah didapatkan sebanyak 15 responden (88,9%) mual sedang dan 2 responden (11,1%) yang mengalami mual ringan.

2. Distribusi Frekuensi Intensitas *Emesis Gravidarum* Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intensitas *Emesis Gravidarum* Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi

Variabel	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Ringan	0	0	16	94,4
Sedang	17	100	1	5,6
Berat	0	0	0	0
Total	17	100	17	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui distribusi frekuensi kelompok intervensi sebelum sebanyak 17 responden (100%) mual sedang. Pada kelompok sesudah didapatkan sebanyak 16 responden (94,4%) mual ringan dan 1 responden (5,6%) yang mengalami mual sedang.

B. Analisis Bivariat

Tabel 3. Rata -Rata Intensitas Emesis Gravidarum Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi

Variabel	Mini	Maxi	Mean	Std. Deviation	P
	mum	mum			
Sebelum Kontrol	2	6	4,50	0,924	0,782
Sesudah Kontrol	3	6	4,44	0,856	
Kelompok Intervensi					
Variabel	Mini	Maxim	Mean	Std. Deviation	P
	mum	um			
Sebelum Intervensi	4	6	4,78	0,732	0,000
Sesudah Intervensi	1	4	2,22	0,808	

Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada kelompok kontrol diperoleh nilai *p value* 0,782 ($p > 0,000$) maka H_0 diterima H_a ditolak yang artinya tidak ada perbedaan sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol. Sedangkan pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa diperoleh nilai *p value* 0,000 ($p < 0,005$) maka H_0 di tolak H_a diterima yang artinya ada perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga dan pemberian aromaterapi *ginger* terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil pada kelompok intervensi.

Tabel 4. Efektivitas Yoga Kombinasi Aromaterapi Ginger (Younger) dalam menurunkan *Emesis Gravidarum* Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi di Kota Samarinda

Intensitas <i>Emesis Gravidarum</i> Post Tes						
	Mean	Median	Std. Deviation	Mini mum	Maxi mum	Mean rank
Sebelum Intervensi	4,44	4,00	0,856	3	6	26,89
Sesudah Intervensi	2,22	2,00	0,808	1	4	10,11

Tabel 4 menunjukkan hasil uji perbedaan dua kelompok dalam 1x pengukuran (uji *Mann Whitney*) menyatakan bahwa pada kelompok yang dilakukan prenatal yoga kombinasi terapi aromaterapi *ginger* mengalami penurunan intensitas *emesis gravidarum* sebesar 2,56 dengan rata rata intensitas nyeri sebesar 2,22 dan pada kelompok kontrol penurunan intensitas *emesis gravidarum* sebesar 0.06 dengan rata rata intensitas nyeri sebesar 4,44. Hasil uji *Mann Whitney* didapatkan *p value* $0,000 < \alpha (0.05)$ yang menyatakan bahwa pada tingkat kepercayaan 95% H_0 ditolak, sehingga dapat di simpulkan bahwa prenatal yoga kombinasi aromaterapi *ginger* efektif dalam menurunkan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I di Kota Samarinda.

PEMBAHASAN

Perbedaan tingkat *emesis gravidarum* sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga kombinasi aromaterapi *Ginger*. Hasil pengukuran berdasarkan hasil uji dari uji *Mann Whitney* diperoleh *p value* sebesar 0,000 sehingga nilai $sig < \text{nilai } \alpha = 0,05$ artinya terdapat perbedaan skor *emesis gravidarum* sebelum dan setelah melakukan prenatal yoga kombinasi aromaterapi *ginger*. Hal diatas menunjukkan prenatal yoga kombinasi aromaterapi *ginger* efektif menurunkan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I.

Emesis gravidarum merupakan salah satu gejala paling awal, paling umum dan paling menyebabkan stress yang dikaitkan dengan kehamilan. satu gejala paling awal, paling umum dan paling menyebabkan stress yang dikaitkan dengan kehamilan (Hastuty 2021). Mual dan

muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam sistem endoktrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh Human Chorionic Gonadotropin (HCG), khususnya karena periode mual dan muntah gestasional yang paling umum adalah pada usia 12-16 minggu pertama, pada saat itu HCG mencapai kadar tertinggi (Kartikasari et al. 2019). *Emesis Gravidarum* dalam keadaan normal tidak banyak menimbulkan efek negative terhadap kehamilan dan janin, hanya saja apabila *emesis gravidarum* ini berkelanjutan berubah menjadi *Hiperemesis Gravidarum* yang meningkatkan resiko terjadinya gangguan pada kehamilan. Untuk mengatasinya dengan pemberian obat- obat yang relatif ringan (Prawihardjo 2014).

Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Pengobatan dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian antiemetik, antihistamin, anti-kolinergik dan kortikosteroid. Terapi nonfarmakologi dapat dilakukan dengan cara prenatal yoga dan pemberian aromaterapi *ginger* (Yunis, Ningsih, and Oktavia 2021).

Prenatal Yoga adalah kombinasi gerakan senam hamil dengan gerakan yoga antenatal yang terdiri dari gerakan penafasan (*pranayama*), posisi (*mudra*), meditasi dan relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan. *Emesis gravidarum* dapat diringankan menggunakan postur restoratif yoga dan teknik pernapasan yoga atau *pranayama* untuk meredakan rasa mual (Adnyani 2021). Lebih dari 36 juga orang amerika berlatih yoga yang sebagian besar wanita usia reproduksi. Latihan yoga dalam kehamilan terbukti bermanfaat bagi wanita yang menderita kecemasan, depresi, stres, sakit punggung, dapat memperbaiki pola tidur, mengurangi mual dan sakit kepala (Babbar and Shyken 2016).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari (Musfirowati, Fahrudin, and Nursanti 2017) tentang efektifitas pernafasan yoga terhadap ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester pertama. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan quasi eksperimen metode yang digunakan pre test dan post test tanpa grup kontrol. Penelitian ini dilakukan selama 2 bulan, pada awal penelitian dilakukan pre test dengan

memberikan kuesioner untuk menilai tingkat kenyamanan ibu hamil pada trimester pertama. Responden diberikan intervensi yaitu mengajarkan teknik pernapasan yoga dan memberikan leaflet untuk dijadikan panduan dirumahnya. Subjek penelitian disarankan untuk melakukan pernafasan yoga dua kali dalam sehari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketidaknyamanan pada trimester pertama menunjukkan persentase terbesar adalah gejala mual dan muntah yaitu sebesar 85,7%. Setelah dilakukan melakukan pernafasan yoga yang dilakukan sehari dua kali sebagian besar responden (66.7%) merasa nyaman dan rasa mual dan muntah berkurang (Musfirowati, Fahrudin, and Nursanti 2017). Gerakan senam yoga dimulai dari proses pernafasan untuk meningkatkan kesadaran dan memperlancar system tubuh (Kurnia Widya Wati, Supiyati, and Jannah 2018). Gerakan relaksasi otot dalam prenatal yoga dapat menghambat peningkatan syaraf simpatik menurunkan produksi hormone penyebab cemas dan mual mual muntah berlebih (E. S. Dewi, Suwondo, and Wahyuni 2016).

Aromaterapi ginger oil merupakan terapi dengan menggunakan minyak essensial atau minyak atsiri yang digunakan untuk mengatasi masalah kesehatan salah satunya mual dan muntah, ketika aromaterapi ginger oil dihirup, molekul yang mudah menguap (volatile) dari minyak tersebut dibawa oleh arus udara ke "atap" hidung di mana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektrokimia akan ditransmisikan melalui membrane mukosa, selanjutnya bersirkulasi ke organ lambung di lambung molekul- molekul aroma yang terkandung di ginger oil menurunkan kadar hormon HCG, selanjutnya molekul- molekul menuju usus mempengaruhi efek hormon progesteron, stroid yang menyebabkan perlambatan pengosongan lambung dan menormalkan motilitas usus, sehingga mual dan muntah berkurang (Kustriyanti and Putri 2019). Aromaterapi memberikan efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, serta membantu ibu hamil mengatasi mual. Setiap minyak essensial memiliki efek farmakologis yang unik, seperti antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, penenang, dan merangsang adrenal. Minyak essensial dihirup, kemudian molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak (Caroli and Ummah 2019).

Menurut (Maternity, Sari, and Marjorang 2016) jahe (ginger oil) sebagai salah satu jenis tanaman herbal mempunyai banyak keunggulan dibandingkan dengan tanaman herbal lainnya, khususnya bagi ibu hamil yang sedang mengalami mual muntah. Keunggulan pertama jahe (ginger oil) adalah kandungan mengandung minyak terbang (minyak atsiri) yang menyegarkan dan memblokir reflek muntah sedang gingerol sehingga dapat melancarkan peredaran darah dan syaraf- syaraf bekerja dengan baik. Hasilnya, ketegangan bisa dicairkan, kepala jadi segar, mual muntah pun bisa ditekan. Aroma harum jahe disebabkan oleh minyak atsiri, sedangkan olesannya menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat (Maternity, Sari, and Marjorang 2016). Penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitri Dyna, 2020) yang meneliti bahwa dengan mencium aromaterapi ginger oil membantu mengurangi mual dan muntah pada kehamilan trimester pertama, dengan hasil p value $0,000 < 0,05$, hal ini menunjukkan ada pengaruh dengan mencium aromaterapi *ginger oil* dalam meringankan mual dan muntah saat kehamilan (Dyna and Febriani 2020).

Prenatal yoga merupakan bentuk olahraga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil. Dengan melakukan prenatal yoga dan membuat gerakan relaksasi otot dapat menghambat peningkatan syaraf simpatik menurunkan produksi hormone penyebab cemas dan mual mual muntah berlebih (E. S. Dewi, Suwondo, and Wahyuni 2016). Aromaterapi *ginger* yang diberikan pada ibu hamil yang sedang melakukan prenatal yoga dapat digunakan sebagai salah satu upaya yang efektif untuk mempercepat untuk mempercepat penurunan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I. Faktor lain yang mendukung keberhasilan kombinasi aromaterapi ginger disebabkan karena kondisi ruangan yang mendukung, penggunaan dan pengaplikasian alat aromaterapi yang tepat dan responden yang kooperatif selama prenatal yoga maka dapat menurunkan frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I.

SIMPULAN

A. Simpulan

Rata-rata *emesis gravidarum* sebelum pada kelompok intervensi sebesar 4,78 dan

kelompok kontrol sebesar 4,50. Rata-rata *emesis gravidarum* pada kelompok intervensi sebesar 2,22 dan kelompok kontrol sebesar 4,44. Prenatal yoga dan pemberian aromaterapi *ginger* efektif menurunkan *emesis gravidarum* pada ibu hamil yang ditunjukkan setelah melakukan uji *Mann Whitney* didapatkan hasil nilai dengan *p value* sebesar 0,000 (lebih kecil dari 0,05).

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, Kadek Dwitya Widi. 2021. "Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil." *Jurnal Yoga Dan Kesehatan* 4(1): 35.
- Ahmadi, Fahrul. 2019. *Kehamilan, Janin, & Nutrisi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Anggraeny, Olivia, and yuningtyas Dian Ariestiningsih. 2017. *Gizi Prakonsepsi, Ibu Hamil Dan Menyusui*. Malang: Universitas Brawijaya Press.
- Assa Aprin Tania, Ika Yudianti, Eny Sendra, and Ririn Indriani. 2022. "The Effect of Herbal Therapy on Emesis Gravidarum." *Indonesian Journal of Sport Management and Physical Education* 1(1): 11–38.
- Babbar, Shilpa, and Jaye Shyken. 2016. "Yoga in Pregnancy." *Clinical Obstetrics and Gynecology* 59(3): 600–612.
- Caroli, Bunga Tiara, and Aisah Hairul Ummah. 2019. "Pengaruh Aromaterapi Ginger Oil Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Satu Di Klinik Makmur Jaya." *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda* 7: 1–5.
<http://www.jkqh.uniqhba.ac.id/index.php/kesehatan/issue/view/8>.
- Carolin, Bunga Tiara. 2019. "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Ginger Oil (Zingiber Officinale) Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Makmur Jaya Tahun 2019." *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda* 7(1): 1–5.
- DepKes RI. 2019. *Emesis Gravidarum*. Jakarta.
- Dewi, Elok Sari, Ari Suwondo, and Sri Wahyuni. 2016. "Pengaruh Kombinasi Yoga Prenatal Dan Senam Hamil Terhadap Perubahan Kadar Kortisol Dan Lama Persalinan Kala I." *Jurnal Ilmiah Bidan* 1(3): 7–13.
- Dewi, Wisdyana Sari, and Erni Yulia Safitri. 2018. "Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 17(3): 4–8.
- Dhilon, Dhini Anggraini, and Rofika Azni. 2018. "Pengaruh Pemberian Terapi Aroma Jeruk Terhadap Intensitas Rasa Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya." *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai* 2(No 1): 1–8.
- Dyna, Fitri, and Putri Febriani. 2020. "Pemberian Aromaterapi Ginger Oil Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Morning Sickness." *Jurnal Keperawatan* 12(1): 41–46.
- Hastuty, Yulina Dwi. 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, Dentist)* 16(2): 388–96.
- Kartikasari, Ratih Indah et al. 2019. "Pengaruh Aromaterapi Ginger Oil Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Di Polindes Desa Centini Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan." *Prosiding Seminar Nasional Maternal and Child Health* 03: 102–10.
- Kholifa, Rosary Diana, Risza Choirunissa, and Rini Kundryanti. 2020. "Efektivitas Pemberian Minuman Jahe Dan Aromaterapi Pappermint Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I." *Jurnal Menara Medika* 3(1): 66–73.
https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menamedika/article/view/2199&ved=2ahUKEWja66i_paDtAhU263MBHdUiAsUQFjAAegQIAxAB&usq=AOvVaw0bUdEhasRIBe0InxidIHJo.
- Kurnia Widya Wati, Ni Wayan, Salasiah Supiyati, and Khairiatul Jannah. 2018. "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kesiapan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan Di BPM Lasmitasari, S.ST." *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 14(1): 39.
- Kustriyanti, Dwi, and Arista Adityasari Putri. 2019. "The Effect Of Ginger and Lemon Aromatherapy On Nausea and Vomiting Among Pregnant Women." *Jurnal Keperawatan Soedirman* 14(1): 15.
- Maternity, Dainty, Dewi Yulia Sari, and Marlida Uli Marjorang. 2016. "Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Morning Sickness Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I Kecamatan

- Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2016.” *Jurnal Kebidanan Malahayati* 2(3): 115–20. [http://ejurnal.malahayati.ac.id/index.php?journal=bidan&page=article&op=view&path\[\]=96](http://ejurnal.malahayati.ac.id/index.php?journal=bidan&page=article&op=view&path[]=96).
- Musfirowati, Fifi, Adi Fahrudin, and Irna Nursanti. 2017. “The Effectiveness of Yogic Breathing to Comfort Level of First Trimester Pregnant Mothers at Community Health Center of Kragilan District Working Area, Serang, Banten, Indonesia.” *International Journal of Research in Medical Sciences* 6(1): 51.
- Novieastari, Enie, Kusman Ibrahim, Sri Ramdaniati, and Deswani Deswani. 2019. *Fundamentals of Nursing Vol 1- 9th Indonesian Edition*. Singapore: Elsevier Health Sciences.
- Prawihardjo, Sarwono. 2014. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Retni, Ani, and Haslinda Damansyah. 2022. “Effect of Giving Ginger Aromatherapy on Reducing Hyperemesis Gravidarum in First-Trimester Pregnant Women in the Work Area.” *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community* 7(1): 10–18.
- Setiawati, Nina, Lutfatul Latifah, Aprilia Kartikasari, and Mekar Dwi Anggraeni. 2021. “Peningkatan Pengetahuan Penanganan Morning Sickness Pada Kader Kesehatan Melalui Penyuluhan Dan Penerapan Latihan Yoga.” *Jurnal of Community Health Development* 2(2): 15–21. <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jchd/article/view/3555>.
- Suryati, Yayat, Rima Nurlatifah, and Dwi Hastuti. 2018. “PENGARUH AROMATHERAPY LEMON TERHADAP EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I.” *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat* 1(1): 208–16.
- World Health Organization. 2019. “Nausea and Vomiting.”
- Yunis, Saifrima, Mahdalena Prihatin Ningsih, and Nike S. Oktavia. 2021. “Pengaruh Aromaterapi Campuran Ekstrak Jahe (Zingiber Officinale) Dan Lemon (Citrus Limon) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Padang.” *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan* 5(1): 53.