

## Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Tentang Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Kehamilan di RB Mulia Pontianak 2023

Lina Astuty<sup>1</sup>, Youlenta Ernesontha<sup>2</sup>, Trivina<sup>3</sup>, Fransiska Romina<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Prodi kebidanan dan Prodi Keperawatan Fakultas Kesehatan, Universitas katolik Santo Agustinus Hippo, Indonesia

[l.astuty@sanagustin.ac.id](mailto:l.astuty@sanagustin.ac.id), [y.ernesontha@sanagustin.ac.id](mailto:y.ernesontha@sanagustin.ac.id), [f.romina@sanagustin.ac.id](mailto:f.romina@sanagustin.ac.id)

### Abstrak

Kehamilan mengakibatkan perubahan fisik, psikis dan hormonal pada tubuh ibu. Hal tersebut dapat menimbulkan beragam keluhan, salah satunya adalah mual muntah atau *morning sickness* yang biasa terjadi pada awal kehamilan. Tujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang aromaterapi lavender untuk mengurangi mual muntah pada kehamilan di RB Mulia Pontianak tahun 2023. Metode: metode penelitian yang digunakan penelitian kuantitatif dengan teknik accidental sampling, populasi penelitian ini adalah 612 ibu hamil dan yang telah melakukan konsultasi di RB Mulia selama 8 hari terakhir dan jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 30 sampel ibu hamil. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Berdasarkan penelitian bahwa ada hubungannya pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang aromaterapi lavender untuk mengurangi mual muntah pada kehamilan. Hasil uji chi-square diperoleh nilai  $p = < 5$  (0,0301). Kesimpulan: ada hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang aromaterapi lavender untuk mengurangi mual muntah pada kehamilan di RB Mulia Pontianak Tahun 2023.

**Kata Kunci:** aromaterapi kehamilan, lavender, mual muntah, pengetahuan, sikap

### Abstract

Pregnancy causes physical, psychological, and hormonal changes in the mother's body. This can cause various complaints, one of which is nausea and vomiting or morning sickness which usually occurs in early pregnancy. The aim is to determine the relationship between knowledge and attitudes of pregnant women about lavender aromatherapy to reduce nausea and vomiting in pregnancy at RB Mulia Pontianak in 2023. Method: The research method used is quantitative research with accidental sampling technique, the population of this study was 612 pregnant women and who had consulted at RB Mulia during the last 8 days and the number of samples in this study was 30 samples of pregnant women. The research instrument used a questionnaire. Based on the study, there is a relationship between knowledge and attitudes of pregnant women about lavender aromatherapy to reduce nausea and vomiting in pregnancy. The results of the chi-square test obtained a  $p$  value =  $< 5$  (0.0301). Conclusion: there is a relationship between knowledge and attitudes of pregnant women about lavender aromatherapy to reduce nausea and vomiting in pregnancy at RB Mulia Pontianak in 2023.

**Keywords:** pregnancy aromatherapy, lavender, nausea, vomiting, knowledge, attitude.

## 1. PENDAHULUAN

Proses kehamilan adalah suatu fase yang membahagiakan bagi seorang perempuan, namun bagi sebagian perempuan, ini dapat menjadi hal yang menegangkan dan menantang, terutama pada hamil awal (Jannah, dkk. 2023). Kehamilan mengakibatkan perubahan fisik, psikis dan hormonal pada tubuh ibu. Hal tersebut dapat menimbulkan beragam keluhan, salah satunya adalah mual muntah atau *morning sickness* yang biasa terjadi pada awal 3 kehamilan. Mual muntah adalah salah satu gejala pada awal kehamilan dan paling menyebabkan stress yang dikaitkan dengan kehamilan (Anggraini, dkk. 2023). Hampir 50- 90% wanita hamil mengalami mual muntah saat trimester pertama. Mual dan muntah

seringkali diabaikan karena dianggap sebagai suatu konsekuensi pada awal kehamilan (Darwitri, & Rahmadona, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2019) hiperemesis gravidarum terjadi diseluruh dunia dengan angka kejadian mencapai 78,5% dari seluruh kehamilan. Indonesia angka kejadian hiperemesis gravidarum mencapai lebih dari 80% dari seluruh kehamilan. Kementerian Kesehatan RI (2019) menerangkan bahwa lebih dari 80% ibu hamil di Indonesia mengalami mual muntah yang berlebihan, yang bisa mengakibatkan risiko untuk ibu maupun janin yang sedang dikandungnya. Kalimantan Barat angka kejadian hiperemesis gravidarum masih tergolong tinggi, 6 dari 10 ibu hamil primigravida mengalami hiperemesis gravidarum. (choirrotunissa, Alfia Elly, 2023).

Mual muntah berlebihan merupakan salah satu komplikasi kehamilan yang mempengaruhi status kesehatan ibu dan pertumbuhan dan perkembangan janin, dimana kejadian ini dapat dideteksi dan dicegah pada masa kehamilan, mual dan muntah merupakan suatu gangguan yang paling sering dijumpai pada kehamilan khususnya pada saat trimester I (Nurhasana, dkk, 2022). mual muntah diartikan sebagai mual dan muntah yang berlebihan pada ibu hamil sampai mengganggu pekerjaan sehari-hari karena keadaan umumnya menjadi buruk, karena terjadi dehidrasi. Dimana mual muntah ini bukan hanya mengancam ibu hamil saja, tetapi juga berakibat pada si janin seperti akan terjadinya abortus, berat badan lahir rendah, kelahiran” (Paskana, dkk, 2022).

Menurut Rhodes dan Mc Daniel (2004) alat mengukur mual muntah yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya yaitu: *Numeric Rating Scale* (NRS), *Duke Descriptive Scale* (DDS), *Visual Analog Scale* (VAS), *Index Nausea Vomiting and Retching* (INVR), *Marrow Assessment of Nausea and Emesis and Functional Living Index Emesis*.

Faktor yang mempengaruhi terjadinya mual muntah adalah usia, usia termasuk dalam kehamilan resiko tinggi yaitu; 35 tahun, mual muntah yang terjadi pada usia kurang dari 20 tahun disebabkan belum cukupnya kematangan fisik, mental, dan fungsi sosial dari calon ibu, sedangkan mual muntah yang terjadi pada usia kurang dari 35 tahun disebabkan oleh faktor psikologis, dimana ibu belum siap hamil ataupun tidak menginginkan kehamilannya lagi sehingga ibu akan merasa tertekan dan menimbulkan stress pada ibu, paritas merupakan salah satu faktor yang berperan terhadap tingginya kecenderungan terjadinya hiperemesis gravidarum sebagai salah satu patologi bagi ibu dan janin.

Dampak mual muntah adalah dehidrasi yang mengakibatkan konsumsi O<sub>2</sub> menurun, gangguan fungsi liver dan terjadi perdarahan pada parenkim liver yang menyebabkan gangguan fungsi umum alat-alat vital dan mengakibatkan kematian

Mual muntah dapat ditangani secara farmakologi dengan cara diberikan obat-obatan untuk mengurangi mual muntah seperti Obat anti emetik/ vitamin B6, akan tetapi dari obat- obatan tersebut memiliki efek samping antara lain seperti: sakit kepala, diare dan mengantuk. Pengobatan lain yang bisa diberikan adalah dengan cara non farmakologi atau terapi komplementer dengan memberikan aromaterapi (Marlina, dkk, 2021). Aromaterapi lavender mampu mengatasi mual muntah ibu hamil karena memiliki kandungan utama seperti linalool dan linalyl asetat yang dapat memberikan efek nyaman, tenang dan meningkatkan relaksasi (Ramadhany, dkk, 2023).

Aromaterapi merupakan terapi yang menggunakan minyak esensial dari bahan alami yang mampu memberikan efek ketenangan saat di hirup. Lavender adalah kelompok tumbuhan mint Lamiaceae yang berkerabat dengan rosemary, kemangi, dan catnip. Aromaterapi lavender mampu mengatasi mual muntah pada ibu hamil karena mempunyai komponen utama yaitu linalool dan linalyl asetat yang mampu memberikan efek nyaman, tenang dan meningkatkan relaksasi (P. Sari, Yuniarti, Heryati & Kosma, 2021). Aroma terapi lavender berkerja dengan cara mempengaruhi kerja otak, saraf-saraf penciuman yang terangsang dengan adanya aroma tertentu, secara langsung berhubungan dengan adanya aroma tertentu, secara langsung berhubungan dengan hipotalamus (Ani & Machfudloh, 2021; Rizki, Harahap, & Fitri, 2022). Hipotalamus berperan sebagai relay dan regulatory, memunculkan pesan-pesan sebgaiian otak serta bagian tubuh lain. Pesan yang di terima kemudian di ubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa elektrokimia yang menyebabkan relaks atau sedative.

Prinsip pengobatan emesis gravidarum adalah pencegahan, pengurangan mual dan muntah, dan koreksi kebutuhan cairan dan elektrolit. Pencegahan dan pengurangan gejala mual dan muntah dapat dicapai dengan agen farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan obat dilakukan dengan

mengonsumsi obat-obatan seperti obat antimual atau vitamin B6. Namun, obat tersebut memiliki efek samping yang mungkin dialami ibu hamil, seperti sakit kepala, diare, dan mengantuk. Pengobatan lain yang dapat disembuhkan adalah pengobatan nonfarmakologis atau komplementer, yang memiliki keuntungan lebih murah dan tidak memiliki efek samping farmakologis. Salah satu pengobatan yang aman dan dapat diberikan pada ibu hamil yang mengalami mual muntah melalui aromaterapi lemon (Marlina, dkk, 2021). Aroma terapi lavender berkerja dengan cara mempengaruhi kerja otak, saraf-saraf penciuman yang terangsang dengan adanya aroma tertentu, secara langsung berhubungan dengan adanya aroma tertentu, secara langsung berhubungan dengan hipotalamus (Retni, dkk, 2022). Aroma terapi lavender berkerja dengan cara mempengaruhi kerja otak, saraf-saraf penciuman yang terangsang dengan adanya aroma tertentu, secara langsung berhubungan dengan hipotalamus (Mardliyana, dkk, 2022). Hipotalamus berperan sebagai relay dan regulatory, menimbulkan pesan-pesan sebagian otak serta bagian tubuh lain. Pesan yang di terima akan di ubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa elektrokimia yang menyebabkan relaks atau sedative. Pemberian aromaterapi ini di berikan hanya satu kali dalam seminggu sebanyak 3-5 tetes dengan kapas selama  $\pm 5$  menit di pagi hari selama 7 hari berturut-turut (Rosalinna, 2019).

Pada bagian ini merupakan manfaat aromaterapi lavender untuk ibu hamil yang mengalami mual muntah sebagai berikut:

1. Dapat mengurangi frekuensi mual muntah
2. Dapat memberikan rasa nyaman
3. Memperbaiki mood seseorang
4. Memberikan efek rileksasi
5. Mengurangi Mual Muntah

Pengetahuan merupakan hasil pemahaman seseorang terhadap suatu objek melalui indera yang dimilikinya. Pengetahuan setiap orang akan berbeda-beda tergantung bagaimana setiap orang mempersepsikan suatu hal atau benda tertentu (Fauziah, L, Purwono R.U & Abdurachman, M, 2018). Kehamilan adalah suatu proses yang alamiah dan fisiologis, dimulai dari konsepsi sampai lahirnya bayi dengan lama 280 hari atau 40 minggu, yang dihitung dari hari pertama haid terakhir (Winarni, L.M & Nuryanti, 2020)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan peneliti di RB MULIA Pontianak melalui wawancara dan berdasarkan data didapatkan informasi bahwa ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan dengan keluhan mual muntah belum mengetahui terapi pengurangan mual muntah menggunakan aromaterapi lavender.

## 2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan penelitian kuantitatif dengan tehnik *accidental sampling*, populasi penelitian ini adalah 612 ibu hamil dan yang telah melakukan konsultasi di RB Mulia selama 8 hari terkahir dan jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 30 sampel ibu hamil. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Pengujian validitas dan reliabilitas menggunakan program SPSS. Hasil uji validitas dan reliabilitas tersebut dapat dilihat pada tabel 1.

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa seluruh item pertanyaan dinyatakan valid karena nilai rhitung lebih besar dari nilai tabel.

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa uji reliabilitas pada seluruh pertanyaan kuesioner dinyatakan reliabel dan dapat dilanjutkan. Hal ini dikarenakan nilai *Cronbach's Alpha* adalah 0,973 lebih besar dari nilai ambang batas penelitian yaitu 0,60.

### Tahap Penelitian

- a. Penelitian dilakukan oleh saya sendiri yang telah mendapatkan pengarahan dan persamaan persepsi dalam melaksanakan prosedur penelitian.
- b. Melakukan pengumpulan data dengan kuisisioner.
- c. Sebelum membagikan kuisisioner, peneliti memperkenalkan diri terlebih dahulu dan menjelaskan maksud peneliti kemudian menjelaskan mengenai tata cara pengisian kuisisioner dan memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya tentang

kuesioner.

- d. Peneliti membagikan kuesioner dengan cara bersamaan.
- e. Responden dipersilahkan untuk mengisi kedua kuisisioner.
- f. Peneliti mengecek ulang kuesioner yang telah di isi oleh responden.

Analisis dilakukan menggunakan uji chi-square dengan tingkat signifikansi 5% ( $\alpha=0,05$ ) untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan sikap.

Tabel 1 Uji Validitas

| Items | rhitung | rtabel | Kesimpulan |
|-------|---------|--------|------------|
| P1    | 0,864   | 0,3061 | Valid      |
| P2    | 0,905   | 0,3061 | Valid      |
| P3    | 0,828   | 0,3061 | Valid      |
| P4    | 0,885   | 0,3061 | Valid      |
| P5    | 0,906   | 0,3061 | Valid      |
| P6    | 0,959   | 0,3061 | Valid      |
| P7    | 0,937   | 0,3061 | Valid      |
| P8    | 0,815   | 0,3061 | Valid      |
| P9    | 0,830   | 0,3061 | Valid      |
| P10   | 0,820   | 0,3061 | Valid      |
| P11   | 0,954   | 0,3061 | Valid      |
| P12   | 0,947   | 0,3061 | Valid      |
| P13   | 0,630   | 0,3061 | Valid      |
| P14   | 0,947   | 0,3061 | Valid      |
| P15   | 0,865   | 0,3061 | Valid      |
| P16   | 0,627   | 0,3061 | Valid      |
| P17   | 0,865   | 0,3061 | Valid      |
| P18   | 0,833   | 0,3061 | Valid      |
| P19   | 0,896   | 0,3061 | Valid      |
| P20   | 0,627   | 0,3061 | Valid      |

Sumber: Data Olahan SPSS, 2023

Tabel 2 Hasil Uji Reliabilitas

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .973             | 20         |

Sumber: Data Olahan SPSS, 2023

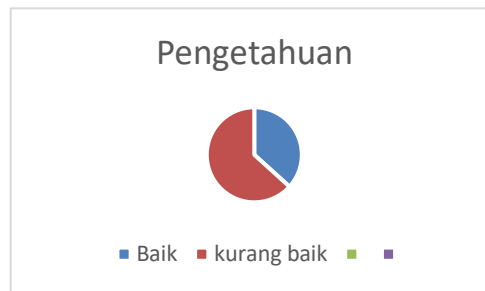
### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang aromaterapi lavender untuk mengurangi mual muntah sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang baik yaitu berjumlah 19 responden (63,3 %).

Tabel 3 Distribusi Pengetahuan Ibu Hamil

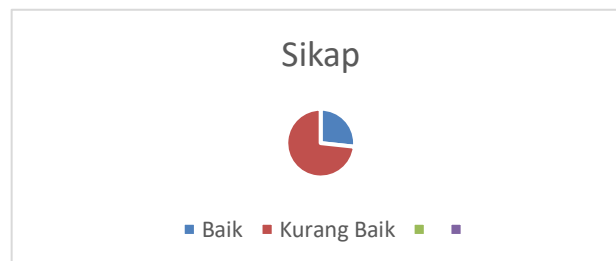
| Pengetahuan | n  | %    |
|-------------|----|------|
| Baik        | 11 | 36,7 |
| Kurang Baik | 19 | 63,3 |
| Total       | 30 | 100  |



Gambar 1. Grafik Distribusi Pengetahuan

Tabel 4 Distribusi Sikap Ibu Hamil

| Sikap       | n  | %    |
|-------------|----|------|
| Baik        | 8  | 26,7 |
| Kurang Baik | 22 | 73,3 |
| Total       | 30 | 100  |



Gambar 2. Grafik Distribusi Sikap Ibu Hamil

Berdasarkan tabel 3.2, dapat disimpulkan bahwa sikap ibu hamil tentang aromaterapi lavender untuk mengurangi mual muntah sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang baik yaitu berjumlah 19 responden (63,3 %).

Tabel 5 Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Kesehatan Reproduksi.

| Tabel 5. Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Resonansi Reproduksi. |             |      |      |    |       |      |                |     |
|------------------------------------------------------------------|-------------|------|------|----|-------|------|----------------|-----|
|                                                                  | Sikap       |      |      |    | Total |      | <i>P Value</i> | OR  |
|                                                                  | Kurang Baik |      | Baik |    | n     | %    |                |     |
|                                                                  | n           | %    | n    | %  |       |      |                |     |
| Baik                                                             | 4           | 13,3 | 6    | 20 | 10    | 33,3 | 0,0301         | 8,5 |
| Kurang Baik                                                      | 17          | 56,7 | 3    | 10 | 20    | 66,7 |                |     |
| Total                                                            | 21          | 70   | 9    | 30 | 30    | 100  |                |     |

Berdasarkan tabel 3.3 diatas menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil kurang baik dengan sikap ibu hamil tentang aromaterapi lavender untuk mengurangi mual muntah kurang baik berjumlah 17 (56,7%), pengetahuan ibu hamil baik dengan sikap ibu hamil kurang baik berjumlah 4 (13,3%), pengetahuan ibu hamil kurang baik dengan sikap ibu hamil tentang aromaterapi lavender untuk mengurangi mual muntah baik 6 (20%), dan pengetahuan ibu hamil kurang baik dengan sikap baik ibu hamil berjumlah 3(10%). Hasil uji chi-square diperoleh nilai  $p = < 0,0301$ , artinya ada hubungan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang aromaterapi lavender untuk mengurangi mual muntah

## B. Pembahasan

Pengetahuan ibu hamil tentang aromaterapi lavender untuk mengurangi mual muntah sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang baik yaitu berjumlah 19 responden (63,3 %), sehingga sikap juga berpengaruh kurang baik berjumlah 17 (56,7%). Pengetahuan seorang ibu yang kurang baik tersebut dapat mempengaruhi sikap seorang ibu dalam memelihara kesehatannya selama masa kehamilan yang tentunya akan berpengaruh terhadap janin yang dikandung. Pengetahuan dan sikap sangat erat kaitannya satu sama lain. Menurut Soekanto (2002, dalam lestari 2019) bahwa pengetahuan/kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk sikap seseorang. Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya: umur, pendidikan dan pekerjaan. Semakin cukup umur, maka kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja sehingga pengetahuan seseorang juga semakin membaik (Wawan dan Dewi, 2010). Hal tersebut sejalan dengan Penelitian Puspitasari (2016) bahwa umur 20-35 tahun menunjukkan sifat berpikir yang sudah matang dan memiliki mental yang diperlukan untuk mempelajari dan menyesuaikan diri pada situasi-situasi yang baru, misalnya mengingat hal-hal yang dulu pernah dipelajari saat sekolah ataupun dipelajari dari luar sekolah.

Kemudian, ditinjau dari usia menjadi faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu hamil tentang aroma terapi lavender untuk mengurangi mual muntah pada kehamilan karena ibu hamil yang berusia lebih dari 21 tahun mendapatkan pengetahuan yang lebih seperti informasi dari lingkungan sekitar karena sebagian dari penyebaran responden berada di rentang usia 21-35 tahun sehingga ibu hamil mendapatkan informasi dari interaksi lingkungan sekitar mengenai aromaterapi lavender untuk mengurangi mual muntah. Menurut Firiani dalam Yuliana (2017) menyatakan bahwa usia dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin banyak.

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang aromaterapi lavender untuk mengurangi mual muntah dengan hasil  $P\text{ value} = < 0,05$  yaitu 0,0301. jadi bisa disimpulkan bahwa semakin baik pengetahuan seseorang, maka sikap seseorang dalam memelihara kesehatannya juga akan semakin baik begitu pula sebaliknya. Begitu pula dalam penelitian ini semakin seseorang tahu tentang aroma terapi Lavender untuk mengurangi mual muntah, maka seseorang akan mencoba untuk menggunakan aroma terapi tersebut, dan jika merasa ada efek, maka lama-kelamaan akan digunakan secara rutin dalam mengatasi mual dan muntah saat kehamilan.

Menurut Bavarsad, dkk (2023) aroma terapi lavender dapat mengatasi mual muntah pada ibu hamil karena komponen Linalool dan Linalyl asetatnya merelaksasi sistem limbik dan hipotalamus di otak. Menurut Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi, dkk (2008), yang sejalan dengan penelitian Rosalinna (2019), menyatakan bahwa salah satu manfaat minyak esensial lavender untuk ibu hamil adalah untuk mengurangi mual dan muntah dengan cara memberikan efek relaksasi atau ketenangan bagi penggunaanya. Cara kerja bahan aroma terapi, termasuk lavender yaitu melalui sistem sirkulasi tubuh dan sistem penciuman. Ketika minyak esensial lavender dihirup, molekul yang mudah menguap (volatile) dari minyak tersebut dibawa oleh arus udara ke "atap" hidung dimana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektrokimia akan ditransmisikan melalui bola dan saluran olfactory ke dalam sistem limbic. Hal ini akan merangsang memori dan respon emosional. Hipotalamus berperan sebagai relay dan regulator, memunculkan pesan-pesan yang harus disampaikan ke bagian-bagian otak serta bagian badan yang lain melalui sistem sirkulasi. Pesan yang diterima itu kemudian diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa elektrokimia yang menyebabkan euphoria, relaks dan sedative. Sistem limbik ini terutama digunakan dalam ekspresi emosi.

Penelitian lain juga mengatakan bahwa aroma terapi lavender tidak hanya efektif dalam mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil tapi juga meningkatkan kesejahteraan emosional (Heddigan, Sheridan dan Sasse, 2023).

## 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang aromaterapi lavender untuk mengurangi mual muntah pada kehamilan dikategorikan baik. Hal ini karena dipengaruhi



oleh beberapa faktor diantaranya umur dan pendidikan. Bahwa dalam Meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif terhadap aromaterapi lavender pada ibu hamil dapat menjadi strategi yang efektif untuk membantu mereka mengatasi mual dan muntah selama kehamilan. Penting untuk memberikan informasi yang akurat dan terpercaya tentang aromaterapi lavender, serta menekankan manfaatnya dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, dkk. 2023. Pemberian Blended Aromaterapi Lemon Dan Sereh Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
- Bavarsad, N. H., Bagheri, S., Arami, M. K., & Komaki, A. (2023). Aromatherapy for the brain: Lavender's healing effect on epilepsy, depression, anxiety, migraine, and Alzheimer's disease: A review article. *Heliyon*.
- Choirrotunnissa, Alfia Ellyka. 2021. Pengaruh Aromaterapi lemon Terhadap Frekuensi Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Puskesmas Balerejo Kabupaten Madiun. Skripsi. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Darwitri, & Rahmadona. (2022). Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 12(1), 26–33. Dian Reflisiani., dkk. 2023. Buku Saku. Asuhan Kehamilan, Pra Nikah dan Pra Konsepsi. Penerbit Tahta Media Group.
- Fauziah, L., Purwono, R. U., & Abdurachman, M. (2018). Efektivitas Latihan Yoga Prenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester Iii the Effectiveness of Prenatal Yoga Exercise to Alleviate the Anxiety in the Third Trimester Primigravida. 1–15.
- Hedigan, F., Sheridan, H., & Sasse, A. (2023). Benefit of inhalation aromatherapy as a complementary treatment for stress and anxiety in a clinical setting– A systematic review. *Complementary therapies in clinical practice*, 52, 101750.
- Jannah, dkk. 2023. Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Ibu Hamil Terhadap Kehamilan Risiko Tinggi. Program Studi Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Semarang, Indonesia
- Mardiyana, dkk. 2022. Kelas Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil. Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Marlina, dkk. 2021. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Dengan Aromaterapi Peppermint Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum. Program Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Pontianak.
- Puspitasari. (2016). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Selama Kehamilan Dengan Kejadian Anemia Pada Kehamilan Trimester I (Studi di Desa Kabuh Kec. Kabuh Kab. Jombang, *Nursing Journal STIKES Insan Cendekia Medika Jombang*, 11, hal.32-34.
- Pratiwi, R., Misrawati, & Zulfriti, R. (2008). Efektivitas Pemberian Aroma Terapi Lavender dalam Menurunkan Rasa Mual dan Muntah pada Pasien Hiperemesis Gravidarum. *Jurnal Ners Indonesia*, Vol 2 No 1, September 2011, 2000
- Rosalinna. (2019). Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah pada Ibu Hamil. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 48–55.
- Ramadhany, dkk. 2023. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester I Di Pmb Nurwati Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris*. Prodi DIII Kebidanan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Jl. Tuanku Tambusai No.23, Bangkinang, Kec. Bangkinang, Kabupaten Kampar, Riau
- Retni, dkk. 2022. Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Jahe Terhadap Penurunan Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Indonesia
- Rosalinna. 2019. Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil. Jurusan Kebidanan Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta
- Winarni, L. M., & Nuryanti. (2020). Implementasi Senam Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan. 3, 312–318.
- Wawan, Dewi. (2010). Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika.

**Halaman ini dikosongkan**