L A M P I R A N

Lampiran 1. 1

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR
PEMBERIAN TERAPI INHALASI LEMON

Pengertian	Aromaterapi lemon adalah terapi yang menggunakan minyak essensial lemon dengan cara menghirup uap minyak esensial lemon
Tujuan	Tujuan dari terapi inhalasi aromaterapi lemon untuk membantu mengurangi mual dan muntah, dan dapat meningkatkan mood, mengurangi stres, serta memberikan efek menyegarkan yang membantu mengatasi kelelahan dan pusing.
Indikasi	Diberikan kepada klien yang mengalami mual muntah
Kontra Indikasi	Klien yang mempunyai alergi terhadap aromaterapi
Persiapan alat dan bahan	1. Aromaterapi lemon *(esensial oil)* 2. *Diffuser* 3. Air 100-200 ml *4. Handscoon*
sProsedur Tindakan	**1. Prainteraksi** a. Persiapan alat dan bahan b. Mencuci tangan c. Mengidentifikasi faktor yang dapat menyebabkan kontraindikasi **2. Tahap Orientasi** a. Mengucapkan salam terapeutik b. Memperkenalkan diri c. Menjelaskan tujuan, prosedur dan lamanya Tindakan pada klien d. Menanyakan kesiapan klien e. Berikan kesempatan klien untuk bertanya sebelum tindakan dilakukan **3. Tahap Kerja** a. Menjaga privasi klien b. Mengatur posisi klien senyaman mungkin

c. Mencuci tangan dan menggunakan handscoon
d. Tetskan minyak esensial lemon sebanyak 3-5 tetes kedalam air sebanyak 100-200ml air ke diffuser
e. Hidupkan diffuser
f. Anjurkkan klien untuk menghirup aromaterapi lemon selama 10-15 menit
g. Setelah terapi selesai rapikan alat dan atur kembali posisi klien senyaman mungkin
h. Rapikan alat
i. Cuci tangan

4. Tahap Terminasi

a. Evaluasi dan observasi tindakan
b. Mencuci tangan
c. Mencatat hasil kegiatan dilembar catatn
d. Salam terapeutik untuk mengakhiri tindakan

Sumber : *(Kia et al*., 2014)

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 1. 2

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR
PEMBERIAN TERAPI SUPLEMEN JAHE

Pengertian	Terapi suplemen jahe secara oral adalah terapi penggunaan jahe dalam bentuk suplemen, seperti permen yang dimakan atau dihisap.
Tujuan	Tujuan dari terapi suplemen jahe untuk membantu mengurangi mual dan muntah, mengurangi stres, merelaksasi aliran darah serta memberikan efek menyegarkan yang membantu mengatasi kelelahan dan pusing.
Indikasi	Diberikan kepada klien yang mengalami mual muntah
Kontra Indikasi	Klien yang mempunyai alergi terhadap suplemen jahe
Persiapan alat dan bahan	1. Permen jahe 2. *Handscoon*
Prosedur Tindakan	**3. Prainteraksi** a. Persiapan alat dan bahan b. Mencuci tangan c. Mengidentifikasi faktor yang dapat menyebabkan kontraindikasi **4. Tahap Orientasi** a. Mengucapkan salam terapeutik b. Memperkenalkan diri c. Menjelaskan tujuan, prosedur dan lamanya Tindakan pada klien d. Menanyakan kesiapan klien e. Berikan kesempatan klien untuk bertanya sebelum tindakan dilakukan **5. Tahap Kerja** a. Menjaga privasi klien b. Mengatur posisi klien senyaman mungkin c. Mencuci tangan dan menggunakan handscoon d. Berikan suplemen jahe kepada klien sebanyak 1

permen setiap melakukan terapi

e. Anjurkan klien untuk memakan permen jahe secara perlahan
f. Setelah terapi selesai rapikan alat dan atur kembali posisi klien senyaman mungkin
g. Rapikan alat
h. Cuci tangan

6. Tahap Terminasi

a. Evaluasi dan observasi tindakan
b. Mencuci tangan
c. Mencatat hasil kegiatan dilembar catatn
d. Salam terapeutik untuk mengakhiri tindakan

Sumber : (Ali *et al*., 2021)

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 1. 3

Skala pengukuran hiperemesis gravidarum menggunakan

***Pregnancy Unique Quantification Of Emesis* (PUQE)**

Nama :

Usia ibu hamil :

Usia kehamilan :

1. Berapa lama ibu hamil merasakan mual atau sakit perut rata-rata dalam sehari?

>6 jam	4-6 jam	2-3 jam	<1 jam	Tidak semuanya
(5 poin)	(4 poin)	(3 poin)	(2 poin)	(1 poin)

2. Berapa kali rata-rata dalam sehari ibu hamil muntah?

>7 jam	5-6 jam	3-4 jam	1-2 jam	Tidak ada
(5 poin)	(4 poin)	(3 poin)	(2 poin)	(1 poin)

3. Berapa kali rata-rata dalam sehari, ibu hamil muntah-muntah atau muntah kering tanpa mengeluarkan apapun?

>7 jam	5-6 jam	3-4 jam	1-2 jam	Tidak ada
(5 poin)	(4 poin)	(3 poin)	(2 poin)	(1 poin)

4. Pada 12 jam terakhir berapa kali ibu hamil mengalami mual dan muntah ?

>6 jam	4-6 jam	2-3 jam	<1 jam	Tidak ada
(5 poin)	(4 poin)	(3 poin)	(2 poin)	(1 poin)

5. Pada 12 jam terakhir berapa kali ibu mengalami mual dan muntah tanpa dehidrasi?

7 jam lebih	5-6 jam	3-4 jam	1-2 jam	Tidak ada
(5 poin)	(4 poin)	(3 poin)	(2 poin)	(1 poin)

Skor yang didapatkan dari penilaian diatas dikategorikan sebagai:

a. Jika nilai indeks PUQE kurang dari 6 dikategorikan mual dan muntah ringan
b. Jika jilai indeks PUQE 7-12 dikategorikan mual dan muntah sedang
c. Jika nilai indeks PUQE lebih dari 13 dikategorikan mual dan muntah berat

Sumber : (*Birkeland et al*., 2023)

Lampiran 1. 4

LEMBAR INFORMED CONSENT

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yuliatin
Umur : 35
Jenis kelamin : Pr
Alamat : Jl. Pari rt 1 RW 1 kel berkas
Pendidikan : SMP
Pekerjaan : Ibu rumah tangga

Setelah mendapatkan informasi tentang manfaat studi kasus, saya (bersedia/tidak bersedia) berpartisipasi dan menjadi responden KTI (karya tulis ilmiah) yang berjudul **"Penerapan Aromaterapi Lemon Dan Suplemen Jahe Untuk Menurunkan Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Satu Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025"**. Secara sukarela tanpa adanya tekanan dan juga paksaan dari pihak manapun. Apabila selama studi kasus KTI ini saya ingin mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Peneliti | **Bengkulu, Juni 2025**
Responden

Fivi Marya Dwi Kirana
NIM: P01720222019

(Yuliatin)

Lampiran 1. 5

LEMBAR INFORMED CONSENT

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Helthy Apriliarti
Umur : 35 Th
Jenis kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Bereat
Pendidikan : SMA
Pekerjaan : IRT (ibu rumah tangga)

Setelah mendapatkan informasi tentang manfaat studi kasus, saya (bersedia/tidak bersedia) berpartisipasi dan menjadi responden KTI (karya tulis ilmiah) yang berjudul **"Penerapan Aromaterapi Lemon Dan Suplemen Jahe Untuk Menurunkan Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Satu Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025"**. Secara sukarela tanpa adanya tekanan dan juga paksaan dari pihak manapun. Apabila selama studi kasus KTI ini saya ingin mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Peneliti | **Bengkulu, Juni 2025**
Responden

Fivi Marya Dwi Kirana
NIM: P01720222019

(Helthy Apriliarti)

Lampiran 1. 6

LEMBAR KONSUL BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH (KTI)

NAMA PEMBIMBING : Asmawati, S.Kp., M.Kep

NAMA MAHASISWA : Fivi Marya Dwi Kirana

NIM : P01720222019

JUDUL KTI : Penerapan Aromsterapi Lemon Dan Suplemen Jahe Untuk Menurunkan Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Satu Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2025

No	Hari/Tanggal	Topik	Saran	Paraf Pembimbing
1	selasa, 9 Des 2025	ACC judul KTI	- Perbaiki LB - lengkapi Data HEG	[illegible]
2	senin, 20 Jan 2025	konsul BAB I	- Rapikan penulisan - lengkapi jurnal HEG	[illegible]
3	Kamis, 30 Jan 2025	konsul lanjutan BAB I	- LB - belum menyatu Fenomena - Lakukan studi pendahuluan	[illegible]
4	senin, 3 Feb 2025	konsul BAB II	- lengkapi teoritis sesuai kebutuhan - Istrahat yg tribun	[illegible]
5	kamis, 6 Feb 2025	konsul lanjutan BAB II	- Kerjakan teori Rapikan / Pilah efek terapi	[illegible]
6	selasa, 11 Feb 2025	konsul BAB III	- Kriteria inklusi/ Eksklusi - Dimana lokasi	[illegible]
7	Jum'at, 14 Feb 2025	konsul lanjutan BAB III	- Metode Diproyeksi - Prosedur pemberian tidak jelas	[illegible]
8	selasa, 18 Feb 2025	Perbaikan BAB I-3	- Rapikan lagi sudah mendeling	[illegible]
9	Kamis, 20 Feb 2025	Perbaikan Daftar Pustaka	- Barbarui Daftar - Rapikan penulisan - SOP dibuat	[illegible]
10				

	Selasa, 4 Maret 2025	Perbaikan definisi operasional	Acc diuji proposal	
11				
12				

Lampiran 1. 7










Lampiran 1. 8

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

04 Maret 2025

Nomor : PP.06.02/FXXXI.1/2332/2025
Perihal : **Izin Pra Penelitian**

Yth.
Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah (KTI) Mahasiswa Progam Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2024/2025, dengan ini mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data, Pra Penelitian pada mahasiswa dibawah ini :

nama mahasiswa	: Fivi Marya Dwi Kirana
nim	: P01720222019
tempat	: Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu
judul	: Penerapan Aromaterapi Lemon Dan Suplemen Jahe Secara Oral Untuk Menurunkan Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Satu
no handphone	: 083191704465

Demikianlah, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terimakasih.

Wakil Direktur I Bidang Akademik

Kemenkes

Ns.Agung Riyadi, S.Kep.,M.Kes

BLU

Lampiran 1. 9

PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban
Kota Bengkulu Telp. 085216000810 Email dinaskesbengkulu1@gmail.com
www.dinkes.bengkulukota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI

Nomor : 000.9.2/ 309 /D.Kes/2025

Dasar Surat Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor: PP.06.03/FXXXI.1/2332/2025 Tanggal 04 Maret 2025 Perihal : Izin Pra-penelitian, Atas nama :

Nama	:	**Fivi Maya Dwi Kirana**
NIM	:	P01720222019
Program Studi	:	DIII Jurusan Keperawatan
Judul	:	Penerapan Aromaterapi Lemon Dan Suplemen Jahe Secara Oral Untuk Menurunkan Hiperemesis Garvidarum Pada Ibu Hamil Trimester Satu
Lokasi Penelitian	:	Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu
Lama Kegiatan	:	05 Maret 2025 s/d 20 Maret 2025

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan pra penelitian/ kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

a. Tidak Dibenarkan Mengadakan Kegiatan Yang Tidak Sesuai Dengan Penelitian Yang Dimaksud.
b. Harap Mentaati Semua Ketentuan Yang Berlaku Serta Mengindahkan Adat Istiadat Setempat.
c. Apabila Masa Berlaku Rekomendasi Pra Penelitian Ini Sudah Berakhir, Sedangkan Pelaksanaan Belum Selesai Maka Yang Bersangkutan Harus Mengajukan Surat Perpanjangan Rekomendasi Pra Penelitian.
d. Setelah Selesai Mengadakan Kegiatan Diatas Agar Melapor Kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (Tembusan).
e. Surat Rekomendasi Pra Penelitian Ini Akan Dicabut Kembali Dan Dinyatakan Tidak Berlaku Apabila Ternyata Pemegang Surat Ini Tidak Mentaati Ketentuan Seperti Tersebut Diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 04 Maret 2025

Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu

Joni Haryadi Thabrani, SKM, MM
Pembina, IV/a
Nip. 197406081994021002

Tembusan:
1. Yth.Sdr.Ka.UPTD Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu
2. 2.Yang Bersangkutan

Lampiran 1. 10



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://www.poltekkesbengkulu.ac.id

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

10 Juni 2025

Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/5455/2025
Perihal : **Izin Penelitian**

Yth,
Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah(KTI) Progam Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2024/2025 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama	: Fivi Marya Dwi Kirana
NIM	: P01720222019
Tempat Penelitian	: Wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu
Waktu Penelitian	: Satu Bulan
Judul	: Penerapan Aromaterapi Lemon Dan Suplemen Jahe Untuk Menurunkan Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Satu
No Handphone	: 083191704465

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Wakil Direktur I Bidang Akademik

Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd

BLU

Lampiran 1. 11

PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN

Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban
Kota Bengkulu Telp. 085216000810 Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com.
www.dinkes.bengkulukota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI

Nomor : 000.9.2/1912/D.Kes/2025

Dasar Surat

1. Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/5431/2025 Tanggal 10 Juni 2025
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Bengkulu Nomor : 000.9.2/1399/KESBANGPOL-REK/2025 Tanggal 23 Juni 2025, Perihal : Penelitian Untuk Penyusunan Tugas Akhir Mahasiswa

Atas Nama :

Nama	:	**Fivi Marya Dwi Kirana**
N I M	:	P01720222019
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Program Studi	:	Keperawatan
Judul / Data	:	Penerapan aromaterapi lemon dan suplemen jahe untuk menurunkan hipermesis gravidarum pada ibu hamil trimester satu
Tempat Penelitian	:	Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu
Lama Kegiatan	:	25 Juni 2025 s/d 31 Juni 2025

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

a. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
b. Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
c. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
d. Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
e. Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu,24 Juni 2025
Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu

Joni Haryadi Thabrani, SKM, MM
Pembina Tk.I - IV/b
NIP.197406081994021002

Tembusan :
1. Sdr. Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu
2. Yang Bersangkutan

Lampiran 1. 12

PEMERINTAH KOTA BENGKULU
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Alamat : Jl. Melur No.1 Kelurahan Nusa Indah
Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com

REKOMENDASI PENELITIAN
Nomor : 000.9.2/ 1399 /KESBANGPOL-REK/2025

Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian

Memperhatikan : Surat dari Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/FXXIII.1/5681/2025 Tanggal 16 Juni 2025 perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama	:	Fivi Marya Dwi Kirana
NIM	:	P01720222019
Pekerjaan	:	Mahasiswa/i
Prodi/ Fakultas	:	Diploma Tiga Keperawatan
Judul Penelitian	:	Penerapan Aromaterapi Lemon Dan Suplemen Jahe Untuk Menurunkan Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Satu
Tempat Penelitian	:	Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu
Waktu Penelitian	:	25 Juni 2025 - 31 Juni 2025
Penanggung Jawab	:	Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Dengan Ketentuan :
1 Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
2 Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
3 Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
4 Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Bengkulu
Pada tanggal : 23 Juni 2025

a.n. WALIKOTA BENGKULU
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kota Bengkulu

SYEFFAN TOSONI, SE, MM
Pembina Utama Muda
NIP. 19700902 199303 1 006

Dokumen ini telah diregistrasi, dicap dan ditanda tangani oleh Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu dan didistribusikan melalui Email kepada Pemohon untuk dicetak secara mandiri, serta dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Lampiran 1. 13

PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN KOTA BENGKULU
UPTD PUSKESMAS PASAR IKAN
JL. Pasar Ikan No.254 Kota Bengkulu
Email: pkmpasarikan@gmail.com, Telepon (0736) 28101
KodePos 38118

SURAT KETERANGAN
Nomor :800/151 /UPTD.PPI/TU-VII/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini kepala UPTD Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu menerangkan bahwa :

Nama	: Fivi Marya Dwi Kirana
NIM	: P01720222019
Jurusan	: D III Keperawatan

Dengan ini menerangkan bahwa nama yang tersebut di atas telah selesai melaksanakan penelitian dengan judul **"Penerapan Aromaterapi Lemon Dan Suplemen Jahe Untuk Menurunkan Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Satu"**. Dengan lama penelitian satu bulan dari tanggal 25 Juni 2025 sampai 31 Juni 2025.

Demikian surat keterangan ini di buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Bengkulu
Pada Tanggal : 10 Juli 2025
Kepala UPTD Puskesmas Pasar Ikan
Kota Bengkulu

Dessy Afrivani, AMG, SKM, MM
NIP. 19760419 200502 2 001

Biodata Penulis



Nama	: Fivi Marya Dwi Kirana
Tempat, Tanggal lahir	: Curup, 24 Maret 2004
Agama	: Islam
Jenis Kelamin	: Perempuan
Alamat	: Desa Curup, Kecamatan Merigi Sakti, Kabupaten Bengkulu Tengah
Riwayat Pendidikan	:

1. SD Negeri 07 Merigi Sakti
2. SMP 04 Bengkulu Tengah
3. SMK 04 Kota Bengkulu
4. Diploma III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu