

AROMATERAPI LEMON SEBAGAI TERAPI NONFARMAKOLOGIS UNTUK MUAL MUNTAH IBU HAMIL TRIMESTER SATU

Fitri Adriani¹, Lilis Suryani², Ningsi Angraeni³, Isnaeny⁴, Jusni⁵

^{1,2,3}Universitas Almarisah Madani

⁴Universitas Syekh Yusuf Al Makassar Gowa

⁵Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba

fitrial795@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Emesis gravidarum merupakan keluhan umum yang sering dialami ibu hamil trimester pertama dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan kualitas hidup, serta berpotensi memengaruhi status gizi ibu hamil. Penanganan emesis gravidarum umumnya menggunakan terapi farmakologis, namun penggunaannya pada kehamilan memiliki keterbatasan karena risiko efek samping. Oleh karena itu, diperlukan alternatif terapi nonfarmakologis yang aman, efektif, dan mudah diterapkan. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah aromaterapi lemon. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon terhadap tingkat mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Lasepang Kabupaten Bantaeng. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest–posttest. Sampel berjumlah 10 ibu hamil trimester pertama yang mengalami emesis gravidarum. Data dianalisis menggunakan uji statistik dengan Uji Wilcoxon sederhana. **Hasil :** menunjukkan adanya penurunan tingkat mual dan muntah setelah pemberian aromaterapi lemon dengan nilai $p = 0,005$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan aromaterapi lemon terhadap penurunan emesis gravidarum. **Kesimpulan:** penelitian ini adalah aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan tingkat mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

Kata kunci: aromaterapi lemon; emesis gravidarum; ibu hamil

ABSTRACT

Background: Emesis gravidarum is a common complaint often experienced by pregnant women in the first trimester and can disrupt daily activities, reduce quality of life, and potentially affect the nutritional status of pregnant women. Management of emesis gravidarum generally uses pharmacological therapy, but its use in pregnancy has limitations due to the risk of side effects. Therefore, alternative non-pharmacological therapies are needed that are safe, effective, and easy to apply. One non-pharmacological therapy that can be used is lemon aromatherapy. **Objective:** To determine the effect of lemon aromatherapy on the level of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester at the Lasepang Community Health Center, Bantaeng Regency. **Method:** This study used a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The sample consisted of 10 pregnant women in the first trimester who experienced emesis gravidarum. Data were analyzed using statistical tests with a simple Wilcoxon test. **Results:** showed a decrease in the level of nausea and vomiting after administration of lemon aromatherapy with a p value = 0.005, which means there is a significant effect of lemon aromatherapy on reducing emesis gravidarum. **The conclusion:** of this study is that lemon aromatherapy is effective in reducing nausea and

PENDAHULUAN

Mual dan muntah selama kehamilan atau *emesis gravidarum* merupakan keluhan yang paling sering dialami oleh ibu hamil, khususnya pada trimester pertama. Kondisi ini umumnya mulai dirasakan pada usia kehamilan 6–12 minggu dan dialami oleh sekitar 50–90% ibu hamil di seluruh dunia. Walaupun sering dianggap sebagai kondisi fisiologis yang normal, emesis gravidarum yang tidak ditangani dengan baik dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum yang berisiko menyebabkan dehidrasi, ketidak seimbangan elektrolit, penurunan berat badan, serta gangguan status gizi ibu hamil (Dewi & Haniyah, 2023; Yavari et al., 2014).

Emesis gravidarum terjadi akibat perubahan hormonal selama kehamilan, terutama peningkatan hormon *human chorionic gonadotropin* (HCG), estrogen, dan progesteron. Selain faktor hormonal, faktor psikologis, sensitivitas penciuman, serta perubahan sistem gastrointestinal juga berperan dalam timbulnya mual dan muntah pada ibu hamil. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, aktivitas sehari-hari, serta kualitas hidup ibu hamil (Ramadhaniati et al., 2022).

Penatalaksanaan emesis gravidarum dapat dilakukan dengan terapi farmakologis maupun non farmakologis. Namun, penggunaan obat-obatan selama kehamilan sering menimbulkan kekhawatiran terkait efek samping terhadap ibu dan janin. Oleh karena itu, diperlukan alternatif terapi

non farmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan efektif dalam mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama (Fitria et al., 2021).

Salah satu terapi nonfarmakologis yang mulai banyak diteliti adalah aromaterapi lemon (*Citrus limon*). Minyak esensial lemon diketahui mengandung senyawa aktif seperti limonene yang memiliki efek menenangkan, dan berpotensi mengurangi rasa mual. Aromaterapi bekerja melalui stimulasi indera penciuman yang diteruskan ke sistem limbik otak, yaitu pusat pengaturan emosi dan respons otonom, sehingga dapat membantu menurunkan persepsi mual dan muntah (Mujayati et al., 2022; Sari et al., 2024).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Penelitian uji klinis terkontrol melaporkan adanya penurunan signifikan skor mual dan muntah setelah pemberian inhalasi aromaterapi lemon dibandingkan kelompok control (Dewi & Haniyah, 2023; Rita et al., 2025).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian mengenai pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum perlu dilakukan sebagai upaya untuk menyediakan bukti ilmiah terkait efektivitas terapi non farmakologis yang aman dan dapat diterapkan dalam pelayanan kesehatan ibu hamil, khususnya di Puskesmas Lasepang Kabupaten Bantaeng.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 10 ibu hamil trimester pertama yang mengalami emesis gravidarum dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui pengukuran menggunakan kuesioner berisikan pertanyaan untuk mengukur derajat mual muntah sebelum diberikan perlakuan dan setelah di berikan perlakuan pemberian aroma terapi lemon, kemudian dianalisis menggunakan Uji Wilcoxon sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini dapat melakukan pengambilan data primer dimana menggunakan instrumen kuesioner. Hasil kuesioner diperoleh.

1. Distribusi Frekuensi Emesis gravidarum sebelum (pre test) pemberian aromaterapi lemon

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Emesis gravidarum sebelum (pre test) pemberian aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester pertama

Emesis Gravidarum Sebelum	F	%
Sedang	8	80.0
Berat	2	20.0
Total	10	100.0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 1 tentang kejadian emesis gravidarum sebelum (pre-test) pemberian aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Lasepang, menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami emesis gravidarum kategori sedang, yaitu

sebanyak 8 orang (80,0%). Sementara itu, sebanyak 2 orang (20,0%) berada pada kategori emesis gravidarum berat. Secara keseluruhan, jumlah responden dalam penelitian ini adalah 10 orang (100,0%).

Hasil tersebut menggambarkan bahwa sebelum dilakukan intervensi berupa pemberian aromaterapi lemon, mayoritas ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Lasepang mengalami keluhan mual dan muntah pada tingkat sedang hingga berat. Hal ini menunjukkan perlunya upaya penatalaksanaan nonfarmakologis untuk membantu mengurangi intensitas emesis gravidarum pada kelompok tersebut.).

2. Distribusi Frekuensi *Emesis gravidarum* sesudah (post test) pemberian aromaterapi

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Emesis gravidarum sesudah (post test) pemberian aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester pertama

Emesis Gravidarum Sesudah	F	%
Ringan	6	60.0
Sedang	4	40.0
Total	10	100.0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 2 mengenai distribusi frekuensi emesis gravidarum sesudah (post-test) pemberian aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester pertama, menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat emesis gravidarum ke kategori ringan, yaitu sebanyak 6 orang (60,0%). Sementara itu, sebanyak 4 orang (40,0%) berada pada kategori sedang. Secara keseluruhan, jumlah responden dalam penelitian ini adalah 10 orang (100,0%).

Hasil ini menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi berupa aromaterapi lemon, terjadi perbaikan kondisi emesis gravidarum pada sebagian besar ibu hamil trimester pertama. Penurunan tingkat keparahan mual dan muntah ini mengindikasikan bahwa aromaterapi lemon berpotensi memberikan manfaat sebagai terapi nonfarmakologis dalam membantu mengurangi keluhan emesis gravidarum.

3. Distribusi Frekuensi Pengaruh pemberian aromaterapi terhadap emesis gravidarum sebelum dan sesudah

Tabel 3 Pengaruh aromaterapi lemon pada saat pre test dan post test pada ibu hamil trimester pertama yang mengalami emesis gravidarum

Tingkat Mual dan Muntah	Pre Test	%	Post Test	%	P – Value
Ringan	0	0	6	60.0	0,005
Sedang	8	80	4	40.0	
Berat	2	20	0	0	
Total	10	100	10	100	

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 3 tentang pengaruh aromaterapi lemon pada saat pre-test dan post-test pada ibu hamil trimester pertama yang mengalami emesis gravidarum di Puskesmas Lasepang Kabupaten Bantaeng, menunjukkan adanya perubahan tingkat mual dan muntah setelah diberikan intervensi. Pada saat pre-test, tidak terdapat responden yang mengalami emesis gravidarum ringan (0%), sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 8 orang (80%), dan 2 orang (20%) berada pada

kategori berat.

Setelah pemberian aromaterapi lemon (post-test), terjadi peningkatan jumlah responden yang berada pada kategori ringan menjadi 6 orang (60,0%), sedangkan responden dengan kategori sedang menurun menjadi 4 orang (40,0%), dan tidak ada lagi responden yang mengalami emesis gravidarum berat (0%).

Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,005, yang lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan tingkat mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Lasepang Kabupaten Bantaeng. Dengan demikian, aromaterapi lemon dapat dipertimbangkan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi keluhan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lemon memberikan perubahan yang signifikan pada tingkat mual dan muntah (emesis gravidarum) pada ibu hamil trimester pertama. Sebelum diberikan aromaterapi lemon, tidak ada responden yang mengalami mual ringan, sebagian besar mengalami mual sedang (80%) dan beberapa mengalami mual berat (20%). Namun setelah intervensi aromaterapi lemon, sebagian besar responden mengalami mual ringan (60%) dan sisanya mual sedang (40%), serta tidak ada responden dengan mual berat. Perubahan ini menunjukkan bahwa aromaterapi lemon dapat mengurangi tingkat keparahan gejala emesis

gravidarum. Nilai p-value sebesar 0,005 menunjukkan bahwa hasil perbedaan antara pre-test dan post-test adalah signifikan secara statistik ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lemon berpengaruh terhadap pengurangan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama.

Penelitian lain juga mendukung temuan ini, di mana aromaterapi lemon terbukti efektif dalam menurunkan frekuensi serta intensitas mual dan muntah pada ibu hamil. Dalam satu penelitian quasi-eksperimental dengan desain one group pre-test dan post-test, pemberian aromaterapi lemon menurunkan skor emesis gravidarum setelah intervensi ($p < 0,05$), menunjukkan efek positif dari aromaterapi terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. (Misrawati, 2023; Ramadhaniati et al., 2022)

Hasil lain pada penelitian serupa juga menemukan bahwa penggunaan lemon aromatherapy secara inhalasi menurunkan frekuensi mual dan muntah secara signifikan setelah intervensi dibandingkan sebelum diberikan aromaterapi (nilai $p = 0,000$). (Agni Saila Rizqiah, Sri Dinengsih, 2023; Wisdyana Saridewi, 2020)

Secara fisiologis, lemon aromatherapy mengandung senyawa seperti d-limonene yang diduga dapat merangsang saraf pusat dan membantu menetralkan bau tidak menyenangkan serta mengurangi respon mual, sehingga memberikan efek menenangkan serta perbaikan pada gejala mual dan muntah. (Ratna & Sembiring, 2023; Widatiningsih et al., 2019)

Berdasarkan bukti penelitian ini dan studi lain yang relevan, aromaterapi lemon merupakan salah satu pilihan terapi non-farmakologis yang efektif dan relatif aman untuk membantu mengurangi keluhan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama..

KESIMPULAN

Aromaterapi lemon terbukti efektif menurunkan tingkat mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Lasepang Kabupaten Bantaeng. Setelah intervensi, terjadi penurunan keparahan emesis gravidarum dari kategori sedang–berat menjadi sebagian besar ringan, dengan hasil uji statistik menunjukkan pengaruh yang signifikan ($p = 0,005$). Oleh karena itu, aromaterapi lemon dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis dalam penanganan *emesis gravidarum*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agni Saila Rizqiah, Sri Dinengsih, R. K. (2023). The Effect Of Lemon Aromatherapy On Emesis In 1st Trimester Pregnant Women Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap. *Midwifery Jurnal Kebidanan*, 9(2), 63–74. <https://doi.org/10.21070/Midwifery.V9i2.1683>
- Dewi, K. L., & Haniyah, S. (2023). Studi Kasus Implementasi Aromaterapi Lemon Pada Ny.M Dengan Emesis Gravidarum Trimester I Di Puskesmas Kalimanah Purbalingga 1,2. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 8(2), 121–126.
- Fitria, A., Prawita, A. A., & Yana, S. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Trimester I. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(3), 96–102. <https://doi.org/10.33860/Jbc.V3i3.4>

- Misrawati, M. (2023). The Effect Of Lemon Oil Aromatherapy On Nausea And Vomiting In Pregnant Women (Emesis Gravidarum). *Jurnal Life Birth*, 7(April), 1–8.
- Mujayati, N., Ariyani, N. W., Kes, M., Mauliku, J., Pd, S., & Pd, M. (2022). Efektivitas Aromaterapi Lemon Pada Penurunan Derajat Emesis Gravidarum Di Praktek Mandiri Bidan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 10(1), 73–79. <https://doi.org/10.33992/jik.v10i1.1635>
- Ramadhaniati, Y., Wulandari, E., Subani, P., Tri, S., & Sakti, M. (2022). Lemon Dan Pappermint Di Arah Tiga Lubuk Pinang Kabupaten Muko-Muko. *Jurnal Mandira Cendikia*, 1(5), 4–8. <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/Pkm>
- Ratna, D., & Sembiring, S. (2023). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon (Citrus Limon Per) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum (Mual Dan Muntah) Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Ciputat Jakarta Selatan Tahun 2023 Mengantarnya Ke Sistem Limbik Yang Selanjutnya Akan Dikiri. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(2). Doi: <https://doi.org/10.59680/Ventilator.V1i2.557>
- Rita, N., Nadia, F., & Yenita, R. N. (2025). Efektivitas Aromaterapi Lemon Terhadap Tingkat Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Sei Alam Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis Provinsi Riau. *Ensiklopedia Research And Community Service Review*, 4(2), 149–158. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Sari, D. M., Indah, W., Eka, P., Bakara, D. M., Kesehatan, P., Bengkulu, K., Kesehatan, P., Bengkulu, K., Kesehatan, P., & Bengkulu, K. (2024). Pada Ibu Hamil Trimester I The Effect Of Lemon Aromatherapy On Emesis Gravidarum In. *Journal Of Midwifery Science And Women's Health*, 4(95), 79–86. <https://doi.org/10.36082/jmswh>
- Widatiningsih, S., Sukini, T., Kebidanan, P., Poltekkes, M., & Semarang, K. (2019). Efektivitas Aromaterapi Lemon Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Pendahuluan. *Jurnal Kebidanan*, 9–16.
- Wisdyana Saridewi, E. Y. S. (2020). Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati Kota Cimahi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(3), 4–8.
- Yavari, P., Safajou, F., Shahnazi, M., & Nazemiyeh, H. (2014). The Effect Of Lemon Inhalation Aromatherapy On Nausea And Vomiting Of Pregnancy: A Double-Blinded , Randomized , Controlled Clinical Trial. *Iran Red Crescent Med J*, 16(3). <https://doi.org/10.5812/ircmj.14360>
- Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal, 13(1 Se-Article), 329–336.
- Yusrah Taqiyah, Fatma Jama, N. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenoreia. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 41. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.392>
- Zahra, M. A., Aisyiah, A., & Nurani, I. A. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Di Smk It Raflesia Depok. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 7(1), 7–17. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v7i1.5469>

