

## ORIGINAL ARTICLE

# Pengaruh Aromatherapy Lemon Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas 7 Ulu Kota Palembang

Dita Rahmalia Putri <sup>1</sup>, Ranida Arsi \* <sup>1</sup>, Fitri Afdhal <sup>1</sup>, Alkhusari <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Department of Nursing, Kader Bangsa University, Indonesia

\*Corresponding Author: [arsiranida20@gmail.com](mailto:arsiranida20@gmail.com)

### ARTICLE INFORMATION

#### Article history

Received (17<sup>th</sup>, December 2024)

Revised ( 13<sup>th</sup>, January 2025 )

Accepted ( 10<sup>th</sup>, April 2025 )

#### Keywords

Lemon; Aromatherapy;  
Pregnant Women, Nausea;  
Vomiting.

### ABSTRACT

**Introduction:** Pregnancy is a process of physiological changes such as nausea, vomiting, dizziness, back pain, black spots on the face, leg cramps, weight gain, insomnia, and frequent urination. The cause of nausea and vomiting is due to an increase in the hormone estrogen and Human Chorionic Gonadotropin (HCG). Nausea and vomiting can be prevented by pharmacological and non-pharmacological methods. Non-pharmacological treatment for nausea and vomiting is lemon aromatherapy. **Objectives:** This study aims to determine the effect of giving lemon aromatherapy on reducing nausea and vomiting in first trimester pregnant women at the 7 Ulu Community Health Center, Palembang City in 2024. **Methods:** This research uses a quasi-experiment using a research design (pretest-posttest with control group). This research was divided into 2 groups, namely the intervention group and the control group. The sample in this study consisted of 28 respondents who were divided into 2 groups, the sampling technique was purposive sampling. Data analysis technique using the Wilcoxon test. **Results:** The results of the research after carrying out a significant test using the Wilcoxon test showed that there was a significant influence or change with a p-value of 0.001, which means <0.05. **Conclusions:** Lemon aromatherapy can be used as an alternative to reduce nausea in pregnant women in the first trimester. This is related to its fresh aroma which helps improve health, raises spirits, passion, refreshes and calms the soul

Jurnal Ilmiah Keperawatan is a peer-reviewed journal published by Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya (STIKES Hang Tuah Surabaya)

This journal is licensed under the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Website: <http://journal.stikeshangtuah-sby.ac.id/index.php/IJKSHT>

E-mail: [jurnalilmiahkeperawatan.sht@gmail.com](mailto:jurnalilmiahkeperawatan.sht@gmail.com) / [jik.sht@stikeshangtuah-sby.ac.id](mailto:jik.sht@stikeshangtuah-sby.ac.id)

## Pendahuluan

Kehamilan merupakan suatu proses yang fisiologis dan alamiah, dimana setiap perempuan yang memiliki organ reproduksi sehat, telah mengalami menstruasi, dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang sehat maka besar kemungkinan akan mengalami kehamilan (Damayanti et al. 2022) Kehamilan merupakan keadaan yang fisiologis yang mengakibatkan perubahan baik secara fisik maupun psikologi. Proses ini dimulai berdasarkan sel telur yang dibuahi sang sperma. Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester, yaitu trimester pertama dimulai dari konsepsi sampai usia kehamilan 3 bulan (0-12 minggu), trimester kedua dimulai dari usia kehamilan 4 bulan sampai 6 bulan (13-28 minggu), dan trimester ketiga dimulai dari usia kehamilan 7 bulan sampai 9 bulan (29-42 minggu) (Rukiah, 2020).

Perubahan-perubahan pada kehamilan trimester I sering kali menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu berbeda-beda tiap trimesternya. Perubahan yang sering dialami ibu selama kehamilan adalah mual muntah, pusing, nyeri punggung, flek hitam pada wajah, kram pada kaki, kenaikan berat badan, insomnia, dan sering berkemih (Irianti, 2020).

Mual muntah (emesis gravidarum) merupakan hal yang biasa dialami saat kehamilan di trimester pertama, penyebab mual muntah dalam kehamilan karena peningkatan hormon estrogen dan Human Chorionik Gonadotropin (HCG) pola makan yang buruk sebelum maupun



pada minggu-minggu awal kehamilan, kurang istirahat dan stres dapat juga memperberat mual muntah (Ginting and Melinda 2022).

Gejala mual muntah ini biasanya dimulai pada kehamilan 6 minggu dan mereda setelah 12 minggu, sebagian diantaranya berlanjut sampai kehamilan 20 minggu. Karena pada periode ini kadar HCG mengalami puncak tertinggi (Afriyanti and Rahendza 2020). Tetapi masing-masing kehamilan membawa kondisi tertentu bagi ibu hamil. Ibu hamil yang memiliki sistem imun sangat baik, mungkin jarang menemui kondisi yang tidak menyenangkan. Salah satu penyebabnya adalah meningkatnya kadar estrogen. Pengaruh psikologis hormon estrogen berasal dari sistem saraf pusat atau akibat berkurangnya pengosongan lambung (Ratna and Sembiring 2023).

Mual muntah pada saat kehamilan jika tidak di atasi memiliki dampak yang signifikan, antara lain perkembangan situasi stres dan menyebabkan gejala lainnya seperti kelelahan, gangguan nutrisi, kekurangan energi, kelemahan, penurunan berat badan, serta ketidakseimbangan elektrolit. Cara mengatasi mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi biasanya di berikan oleh tenaga Kesehatan. Akan tetapi, obat-obatan memiliki efek samping seperti sakit kepala, diare, dan mengantuk. Sedangkan penatalaksanaan non farmakologi seperti menganjurkan ibu hamil untuk melakukan terapi non-farmakologi atau terapi komplementer antara lain mengubah pola diet, dukungan emosional, hipnoterapi, akupresur dan akupunktur, ekstrak Jahe, aromatherapy, dan massase. Terapi non-farmakologi yang biasanya digunakan untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil yaitu aromatherapy seperti lavender, chamomile, lemon, ginger dan papermint. Aromatherapy lemon lebih sering digunakan karena baunya tidak terlalu menyengat seperti lavender, papermint dan ginger (Ratna and Sembiring 2023).

Aromatherapy lemon merupakan pengobatan yang memanfaatkan minyak esensial yang di ekstrak dari tanaman aromatik seperti bunga, rempah-rempah, buah-buahan, kayu dan daun untuk menciptakan keseimbangan dan harmoni pada tubuh, pikiran, dan jiwa (Wisdyana & Erni, 2020). Aromatherapy lemon memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual. Aromatherapy dapat di gunakan sebagai solusi untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester I tanpa efek samping (Yuliani, Kadarsih, and Yulianti 2023). Aromatherapy lemon telah banyak digunakan oleh wanita sebanyak 40% untuk meredakan mual muntah dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah (Afriyanti and Rahendza 2020).

World Health Organization (WHO) menyebutkan jumlah kejadian ibu hamil yang mengalami mual muntah mencapai 12,5%, dari seluruh jumlah kehamilan di dunia, dengan angka kejadian yang beragam yaitu mulai dari 0,3% di Swedia, 0,5% di Canada, 10,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan, dan 1,9% di Turki (WHO, 2022). Di Indonesia pada tahun 2022 terdapat sebanyak 5.286.959 dari data profil kesehatan ibu hamil yang mengalami mual muntah, Provinsi Jawa Barat menjadi provinsi tertinggi yaitu sebanyak 999.472 kehamilan dan yang terendah di Provinsi Gorontalo yaitu sebanyak 28.922.

Hal ini di dukung oleh Ginting and Melinda dalam penelitiannya yang berjudul Efektivitas Aroma Terapi Lemon untuk menangani Emesis Gravidarum didapatkan rata-rata skor mual muntah sebelum pemberian aromaterapi lemon berdasarkan Indeks Rhodes pada ibu hamil dengan emesis gravidarum yaitu 22,1% dan terjadi penurunan skor setelah pemberian aromaterapi lemon menjadi 19,8%. Ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon dengan pengurangan mual muntah pada ibu hamil ( $p$ -value = 0.017). Aromaterapi lemon dapat menurunkan frekuensi mual pada ibu hamil selama kehamilannya dikarenakan aromanya yang segar dan dapat membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan (Amin and Aurelly 2023).

Hal ini juga diperkuat oleh Puri Kresna Wati dalam penelitiannya dengan judul Pengaruh Aromaterapi Lemon Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Pregnant Women in Paramitra Clinic di dapatkan hasil nilai rata-rata pretest 7,97 dan posttest 5,7 dengan rata-rata penurunan skala mual muntah sebesar 2,3, uji statistik diperoleh nilai  $t$  mual muntah = 6,643 dan  $p$  = 0,000,



Dimana  $p < 0,05$  maka  $H_1$  diterima dengan demikian ada pengaruh pemberian aromatherapy lemon terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I di Klinik Paramitra. Hal yang sama juga ingin diteliti pada penelitian ini dengan menambah kelompok pembanding sehingga hasil yang didapat lebih menunjukkan tingkat keefektifan madu dalam menurunkan mual muntah ibu hamil trimester I. (Kresna Wati, Dewi Susanti, and Br Karo 2021).

## Metode

Penelitian ini adalah penelitian Quasi eksperimen dengan menggunakan rancangan penelitian (*Pretest and Posttest with control group*). Rancangan penelitian non-equivalent control group hampir sama dengan *pretest-posttest control group*, tetapi subjek yang di ambil tidak secara random, baik untuk kelompok eksperimen maupun untuk kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester 1 yang berada di wilayah kerja Puskesmas 7 Ulu Kota Palembang Tahun 2024 yang di ambil dari data pada bulan April sampai Mei yang berjumlah 56 Ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual muntah. Sampel diambil menggunakan Teknik purposive sampling. Teknik *purposive sampling* adalah pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Sampel tersebut diberikan perlakuan yaitu dengan pemberian aromatherapy lemon, yang meliputi kriteria inklusi dan eksklusi. Pada penelitian ini, pengambilan sampel berlangsung selama 7 hari dengan rincian sampel berjumlah 28 responden, yang di jadikan 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol, untuk kelompok intervensi berjumlah 14 responden dan kelompok kontrol 14 responden. Instrumen Pengumpulan Data menggunakan Kuisisioner Data Demografi ibu hamil trimester I, Lembar Kuisisioner pengukuran mual muntah menggunakan *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE)-24 scoring*. Analisa Data pada Penelitian ini dilakukan dengan cara Analisa Univariat yang meliputi Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Paritas, Serta Skor Mual Muntah Kelompok Intervensi dan Kontrol. Sedangkan untuk Analisa bivariat menggunakan Uji *Wicoxon*.

## Hasil

### Karakteristik Responden

Sampel pada penelitian ini yaitu ibu hamil yang mengalami mual muntah di wilayah Puskesmas 7 Ulu Kota Palembang yang berjumlah 28 orang, dengan karakteristik meliputi Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Paritas, Usia Kehamilan yang dapat di lihat pada tabel berikut :

### Umur

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Responden Menurut Umur

N	Mean	Median	Std. Deviation	Minimum	Maximum
28	29,57	27,50	5.909	22	41

Tabel 1 diatas dapat di lihat bahwa responden dengan rata-rata berumur 29 tahun, untuk umur paling muda yaitu 22 tahun, dan yang paling tua yaitu 41 tahun.

### Pendidikan

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Responden Menurut Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	1	3.6
SMP	3	10.7
SMA	24	85.7
Total	28	100.0

Tabel 2 diatas dapat di lihat bahwa responden yang menamatkan Pendidikan jenjang SD sebanyak 1 orang (3,6%) dan responden yang menamatkan Pendidikan jenjang SMP sebanyak 3 orang (10,7%) sedangkan responden yang menamatkan Pendidikan jenjang SMA sebanyak 28 orang (85,7%).



## Pekerjaan

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Responden Menurut Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
IRT	20	71.4
Honorar	8	28.6
Total	28	100.0

Tabel 3 dapat diketahui bahwa responden yang sehari-harinya sebagai IRT sebanyak 20 orang (71,4%) sedangkan responden yang berprofesi sebagai Honorar sebanyak 8 orang (28,6%).

## Paritas

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Responden Menurut Paritas

Paritas	Frekuensi	Persentase (%)
Primipara	10	35.7
Multipara	17	60.7
Grande Multipara	1	3.6
Total	28	100.0

Tabel 4 diatas dapat dilihat bahwa responden yang hamil anak pertamanya sebanyak 10 orang (35,7%) dan responden yang telah melahirkan anak lebih dari satu kali sebanyak 17 orang (60,7%) sedangkan responden yang telah melahirkan 5 kali atau lebih sebanyak 1 orang (3,6 %).

## Usia Kehamilan

**Tabel 5.** Distribusi Frekuensi Responden Menurut Usia Kehamilan

N	Mean	Median	Std. Deviation	Minimum	Maximum
28	8.71	8.50	2.291	4	12

Tabel 5 diatas dapat dilihat bahwa responden yang sedang hamil rata-rata dengan usia kehamilan 9 Minggu, untuk yang usia kehamilan paling muda 4 minggu, dan usia kehamilan minggu ke 12 untuk trimester I.

## Frekuensi Mual Muntah sebelum diberikan Aromatherapy Lemon pada Kelompok Intervensi dan kontrol

**Tabel 6.** Frekuensi Mual Muntah sebelum diberikan Aromatherapy Lemon pada Kelompok Intervensi

Tingkat Mual Muntah	Jumlah	Persentase (%)
Ringan	4	28.6
Sedang	10	71.4
Berat	0	0
Jumlah	14	100.0

Tabel 6 diatas dapat diketahui bahwa responden pada kelompok intervensi dengan Tingkat mual muntah ringan sebanyak 4 orang (28,6%), responden dengan Tingkat mual muntah sedang sebanyak 10 orang (71,4%), sedangkan responden dengan Tingkat mual muntah berat tidak ada.

**Tabel 7.** Frekuensi Mual Muntah sebelum diberikan Aromatherapy Lemon pada Kelompok kontrol

Tingkat Mual Muntah	Jumlah	Persentase (%)
Ringan	6	42.9
Sedang	8	57.1
Berat	0	0
Jumlah	14	100.0

Tabel 7 diatas dapat diketahui bahwa responden pada kelompok kontrol dengan Tingkat mual muntah ringan sebanyak 6 orang (42,9%), responden dengan Tingkat mual muntah sedang sebanyak 8 orang (57,1%), sedangkan responden dengan Tingkat mual muntah berat tidak ada.



### Frekuensi Mual Muntah setelah diberikan Aromatherapy Lemon pada Kelompok Intervensi dan kontrol

**Tabel 8.** Frekuensi Mual Muntah setelah diberikan Aromatherapy Lemon pada Kelompok Intervensi

Tingkat Mual Muntah	Jumlah	Persentase (%)
Ringan	14	100.0
Sedang	0	0
Berat	0	0
Jumlah	14	100.0

Tabel 8 diatas dapat diketahui bahwa responden pada kelompok Intervensi dengan Tingkat mual muntah ringan sebanyak 14 orang (100%), responden dengan Tingkat mual muntah sedang tidak ada, sedangkan responden dengan Tingkat mual muntah berat tidak ada.

**Tabel 9.** Frekuensi Mual Muntah setelah diberikan Aromatherapy Lemon pada Kelompok Kontrol

Tingkat Mual Muntah	Jumlah	Persentase (%)
Ringan	7	50.0
Sedang	7	50.0
Berat	0	0
Jumlah	14	100.0

Tabel 9 diatas dapat diketahui bahwa responden pada kelompok kontrol dengan tingkat mual muntah ringan sebanyak 7 orang (50,0%), responden dengan tingkat mual muntah sedang sebanyak 7 orang (50,0%), sedangkan responden dengan tingkat mual muntah berat tidak ada.

### Pengaruh Aromatherapy Lemon Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I

**Tabel 10** Pengaruh Aromatherapy Lemon Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol sebelum diberikan Aromatherapy Lemon

Tingkat Mual Muntah	Jumlah		Persentase (%)	
	Intervensi	Kontrol	Intervensi	Kontrol
Ringan	4	6	28.6	42.9
Sedang	10	8	71.4	57.1
Berat	0	0	0.0	0.0
Jumlah	14	14	100.0	100.0

**Tabel 11** Pengaruh Aromatherapy Lemon Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol setelah diberikan Aromatherapy Lemon

Tingkat Mual Muntah	Jumlah		Persentase (%)	
	Intervensi	Kontrol	Intervensi	Kontrol
Ringan	14	7	100.0	50.0
Sedang	0	7	0.0	0.0
Berat	0	0	0.0	0.0
Jumlah	14	14	100.0	100.0

### Pembahasan

#### Perbedaan Frekuensi Mual muntah pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah di berikan Aromatherapy Lemon

Tabel 10 di atas dapat diketahui bahwa responden pada kelompok intervensi dengan tingkat mual muntah ringan sebanyak 4 orang atau 28,6%, responden dengan tingkat mual muntah sedang sebanyak 10 orang atau 71,4%, sedangkan responden dengan tingkat mual muntah berat tidak ada. Sedangkan responden pada kelompok kontrol dengan tingkat mual muntah ringan sebanyak 6 orang atau 42,9%, responden dengan tingkat mual muntah sedang sebanyak 8 orang atau 57,1%, responden dengan tingkat mual muntah berat tidak ada.



Dari tabel 11 di atas dapat diketahui bahwa responden pada kelompok intervensi dengan tingkat mual muntah ringan sebanyak 14 orang atau 100%, responden dengan tingkat mual muntah sedang tidak ada, responden dengan tingkat mual muntah berat tidak ada. Sedangkan responden pada kelompok kontrol dengan tingkat mual muntah ringan sebanyak 7 orang atau 50,0%, responden dengan tingkat mual sedang tidak ada, responden dengan tingkat mual muntah berat tidak ada.

Mual dan muntah merupakan gangguan yang paling sering di jumpai pada kehamilan muda dan dikeluhkan oleh 50-70% wanita hamil dalam 16 minggu pertama. Kurang lebih 66% wanita hamil trimester pertama mengalami mual dan 44% mengalami muntah. Intensitas mual muntah pada ibu hamil dibagi menjadi 3 kategori yaitu, ringan, sedang dan berat. Kategori intensitas mual muntah ringan yaitu skor <6, intensitas mual muntah sedang jika skor 7-12 dan intensitas mual muntah berat jika skor 13-15 (Amin and Aurelly 2023).

Mual muntah yang dirasakan oleh ibu berbeda-beda tiap trimesternya. Perubahan yang sering dialami ibu selama kehamilan adalah mual muntah, pusing, nyeri punggung, flek hitam pada wajah, kram pada kaki, kenaikan berat badan, insomnia, dan sering berkemih (Irianti, 2020). Aromaterapi lemon mengandung nerol, linalil asetat, memiliki efek antidepresi, antiseptik, antispasmodik, penambah gairah seksual dan obat penenang ringan. Menghirup zat aromatic memancarkan biomolekul, sel-sel reseptor di hidung untuk mengirim impuls langsung ke penciuman di otak yang erat dengan sistem lain yang mengontrol memori, emosi, hormon, seks, dan detak jantung. Segera impuls merangsang melepaskan hormon menenangkan dan menimbulkan perasaan tenang serta mempengaruhi perubahan fisik dan mental sehingga bisa mengurangi mual dan muntah (Kresna Wati, Dewi Susanti, and Br Karo 2021).

Kandungan aromatherapy lemon merupakan komponen utama yang dapat menghambat juga mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit termasuk emesis gravidarum. Penurunan rata-rata skor frekuensi mual muntah tersebut disebabkan aromatherapy mampu menurunkan skor frekuensi mual muntah pada kehamilan karena baunya yang segar dan membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan (Kresna Wati, Dewi Susanti, and Br Karo 2021).

Penyebab pasti mual dan muntah yang dirasakan ibu hamil belum diketahui, tetapi terdapat beberapa faktor yang menyebabkan mual dan muntah selama kehamilan antara lain peningkatan hormone Human Choronic Gonadotropin (HCG) pada kehamilan, hormon estrogen dan progesteron, riwayat hyperemesis gravidarum pada kehamilan sebelumnya, status nutrisi, perubahan metabolisme glikogen hati, relaksasi yang relative dari jaringan otot pada saluran pencernaan, pembesaran dan peregangan otot-otot polos uterus, kebiasaan pola makan si calon ibu sebelum maupun pada minggu minggu awal kehamilan, kurang tidur dan istirahat, kelelahan fisik dan stress yang dapat meningkatkan terjadinya mual dan muntah (Amin and Aurelly 2023).

### **Pengaruh Aromatherapy Lemon Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada responden yang berjumlah 14 orang terhadap kelompok intervensi ibu hamil yang mual muntah setelah dilakukan uji signifikan menggunakan Uji Wilcoxon terhadap mual muntah sebelum dan setelah di berikan aromatherapy lemon di dapatkan adanya pengaruh atau perubahan yang signifikan dengan nilai  $p = 0,001$  yang berarti  $p < 0,05$ . Menurut penelitian terdapat perbedaan mual muntah pada ibu hamil sebelum dan sesudah di berikan aromatherapy lemon pada ibu hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Hastuty (2021). Hasil penelitian didapatkan bahwa selisih rata-rata frekuensi mual muntah sebelum diberikan aromatherapy lemon dan setelah diberikan aromatherapy lemon pada ibu hamil dengan mual muntah adalah 7,8 dan nilai  $p = 0,000$  artinya terdapat perbedaan rata-rata mual muntah pada ibu hamil trimester I sebelum dan setelah di berikan aromatherapy lemon (Hastuty, 2021).

Aromaterapi lemon merupakan minyak esensial dari kulit jeruk yang memiliki kandungan efektif dalam menetralkan bau, dapat mengurangi cemas dan stress. Sesuai dengan teori Saridewi



dan Safitri (2021) aromaterapi lemon merupakan minyak dari ekstrak kulit jeruk yang sering digunakan dalam aromaterapi. Aromaterapi lemon adalah salah satu jenis aromaterapi yang aman bagi kehamilan dan melahirkan. Aromaterapi lemon memiliki kandungan yang dapat antara lain yaitu efektif untuk menetralkan bau yang menyengat, serta dapat mengurangi cemas, mengurangi depresi dan stress, dan dapat memfokuskan pikiran.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Jannah, Muliatul (2021) mendapatkan hasil bahwa efek ini positif, ketika ibu hamil yang mengalami muntah dan menghirup aromaterapi lemon, ibu hamil akan merasakan perbedaan antara sebelum dan sesudah menggunakan aromaterapi lemon. Lemon merupakan aroma yang digunakan untuk menenangkan suasana. Aromanya yang menggemaskan dapat meningkatkan rasa percaya diri, merasa lebih santai, dapat menenangkan syaraf, tetapi tetap membuat kita sadar. Lemon essential oil berasal dari kulit lemon yang merupakan bagian paling kaya gizi pada lemon dalam hal fitonutrien larut dalam lemak. Berguna sebagai antiseptik dan memperbaiki sirkulasi darah. Aromaterapi lemon essential oil juga banyak membantu untuk mengatasi mual dan muntah di awal kehamilan (Muliatul, 2021).

Penelitian ini juga sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Suryati (2020) yang menunjukkan penurunan gejala mual dan muntah setelah perlakuan intervensi aromatherapy lemon. Data menunjukkan bahwa rata-rata skor frekuensi mual dan muntah sebelum intervensi aromatherapy lemon adalah 24,67, sedangkan setelah intervensi tersebut, rata-rata skornya turun menjadi 17,87, dengan signifikansi statistik pada p-value = 0,000.

Mual muntah dalam kehamilan dipengaruhi oleh perubahan hormon dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar HCG (human chorionic gonadotrophin), ketika diberikan aromaterapi lemon (citrus lemon) selama 5-10 menit selama 6 hari dapat mengurangi mual muntah ibu, karena dengan dilakukannya pemberian aromaterapi lemon (citrus lemon) dapat membantu ibu menjadi lebih rileks dan nyamanserta dapat mengurangi rasa mual dan muntah saat kehamilan. Pemberian aromaterapi lemon (citrus lemon) juga dapat memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa ingin mual muntah. Hal itu terjadi karena aromaterapi lemon (citrus lemon) adalah jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan yang mengurangi mual muntah secara alami (Hastuty, 2021).

Menurut asumsi peneliti dapat diambil beberapa pemahaman mengenai aromatherapy lemon merupakan pengobatan yang memanfaatkan minyak essential yang di ekstrak dari tanaman aromatik seperti bunga, rempah-rempah, buah-buahan, kayu dan daun untuk menciptakan keseimbangan dan harmoni pada tubuh, pikiran, dan jiwa. Aromatherapy lemon memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual. Aromatherapy dapat di gunakan sebagai solusi untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester I tanpa efek samping.

## **Kesimpulan**

Ada pengaruh pemberian aromatherapy lemon dalam mengurangi mual muntah dengan nilai p-value= 0,001 ( $p < 0,05$ ) yang artinya terdapat pengaruh pemberian aromatherapy lemon secara signifikan terhadap mual muntah ibu hamil trimester I

## **Ethics approval and consent to participate**

Penelitian ini sudah memperoleh ketetapan untuk melakukan penelitian dari universitas kader bangsa berdasarkan SK. Rektor UKB No.369.a/B AAK-SK.Prop/UKB/VII/2024 yang di keluarkan oleh Rektor Universitas Kader Bangsa dan SK. No.800/2434/PKM-TJU/VII/2024 telah melakukan Pengambilan Data untuk Penelitian di Puskesmas 7 Ulu.

## **Acknowledgments**



Peneliti mengucapkan terima kasih banyak kepada Universitas Kader Bangsa yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian ini, terima kasih juga untuk Puskesmas 7 Ulu yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian bagi ibu hamil, dan terima kasih untuk ibu hamil yang telah bersedia menjadi responden dan mau bekerja sama untuk kelancaran penelitian ini.

## References

- Afriyanti, Detty, dan Nurul Huda Rahendza. 2020. "Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon Elektrik Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I." *Maternal Child Health Care* 2(1):192. doi: 10.32883/mchc.v2i1.1033.
- Amin, Edy Suryadi, dan Nadine W. P. Aurelly. 2023. "Pengaruh Aromaterapi Lemon Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di." *Jurnal Sains Dan Teknologi Kesehatan* 5(1):42-48.
- Cholifah S. Aromaterapi Lemon Meurunkan Mual dan muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. 2019.
- Damayanti, Rani, Dewi Nurdianti, Noorhayati Novayanti, dan Rissa Nuryuniarti. 2022. "Penatalaksanaan Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I." *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas* 6(2):86-92. doi: 10.35568/bimtas.v6i2.2919.
- Dinas Kesehatan Kota Palembang. 2020. *Profil Kesehatan Kota Palembang Tahun 2020*. Palembang: Dinkes Kota Palembang.
- Fitria (2020). Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum Trimester I. Volume 3 Nomor 3, 2021
- Ginting, Ade Krisna, dan Fenny Melinda. 2022. "Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 The Effect of Giving Lemon Aromatherapy in Reducing Emesis Gravidarum in The 1 St Trimester of Pregnancy." 13(02):170-76.
- Kemendes RI. 2020. Data dan Informasi Kesehatan Profil Kesehatan Indonesia 2020.
- Kia, P.Y., Safajou, F., Shahnazi, M. dan Nazemiyeh, H. (2020) The effect of Lemon Inhalation Aromatherapy on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blinded, Randomized Controlled Clinical Trial. *Iranian Red Crescent Medical Journal*. 204 March 16 (3) e14360
- Kresna Wati, Puri, Vuspita Dewi Susanti, dan Marni Br Karo. 2021. "Pengaruh Aromaterapi Lemon Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Klinik Paramitra The Effect of Lemon Aromatherapy, Nausea and Vomiting on Trimester I Pregnant Women in Paramitra Clinic." *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya* 9(2):2021.
- Leni, Oktaviani, dan Dewi Kusumaningsih. 2022. "Efektifitas Penerapan Aromaterapi Lemon Terhadap Pasien Pada Kehamilan Trimester Pertama Untuk Menurunkan Mual Dan Muntah." *Kreatifitas* 3(1):10-27.
- Maternity D, Sari DY, Manjorang MU. Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lemon terhadap Morning Sickness pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2020. *Jurnal Kebidanan*, Vol.2, No.3, Juli 2016 : 115-120.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2022). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Paramitha, Aranti. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Mual dan Muntah Ibu Hamil Trimester di Puskesmas DangungDangung Kabupaten Lima Puluh Kota.
- Rahayu, R., & Sugita, S. (2021). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di BPM Trucuk Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 19-26. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i1.62>
- Putri, Ratih, dan Qomariah (2020). Kandungan Vitamin B6 Pada Pisang Kepok: Alternatif Mengatasi Mual Muntah Pada Ibu Hamil. <https://doi.org/10.953-13-10-20180328>
- Ratna, Dessy, dan Sari Sembiring. 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." 1(2):267-75.
- Rukiyah, Ai Yeyeh, dkk. (2021). *Asuhan Kebidanan I Kehamilan*. Trans Info Media: Jakarta.
- Safira, Thalia, Yocki Yuanti, dan Lisa Trina Arlym. 2022. "Pengaruh Aromatherapy Lemon Terhadap Mual Pada Ibu Hamil Systematic Literature Review." *Jurnal Kesehatan Indra Husada* 10(2):54-62. doi: 10.36973/jkih.v10i2.411.
- Saridewi, W. (2021). *Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati*. Jurnal Ilmu Kesehatan. Vol 17 (03).
- Smith, C.A., Collins, C.T. dan Crowther, C.A. (2020). *Aromatherapy for Pain Management in Labour (Review) The Cochrane collaboration*. Publishers by John Wiley & Sons, Ltd.
- Vitrianingsih, SitiKhadijah, 2019 Efektivitas Aromaterapi lemon untuk menangani emesis gravidarum . jurnal keperawatanvo. 11 no 4
- Walyani, Elisabet Siwi. (2022). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Wardani, P. K., Mukhlis, H., dan Pratami, R. (2020). Pengaruh Esensial Lemon Terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Trimester I di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 131-138.
- Yuliani, Siti Rahma, Mitra Kadarsih, dan Syami Yulianti. 2023. "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Dalam Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Teras Terunjam." *KEMASKIA: Jurnal Imu Kesehatan* 1(2):197-203.
- Yulieth-Rafael, 2020. "Pengaruh Aroma Terapi Lemon Terhadap Pengurangan Mual Muntah pada Ibu Hamil." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952. 8(1):124-31.

