



Efektifitas Aromaterapi Lemon Dalam Mengurangi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 di TPMB D Gunung Putri Bogor Tahun 2025

Emilia¹, Dian Oktavyani²

Politeknik Bhakti Asih Purwakarta, mombypei@gmail.com

ABSTRAK

Mual dan muntah pada kehamilan biasanya bersifat ringan dan merupakan kondisi yang dapat dikontrol sesuai dengan kondisi ibu hamil. Kondisi tersebut kadang berhenti pada trimester pertama, namun pengaruhnya dapat menimbulkan gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan, serta ketidakseimbangan elektrolit. Bila tidak ditangani mual muntah ini akan bertambah berat menjadi *Hiperemesis Gravidarum*. Dalam penanganan mual muntah selama hamil bisa dengan menggunakan terapi farmakologi maupun non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi adalah dengan memberikan aromaterapi lemon. Oleh karena itu perlu diketahui efektifitas aromaterapi lemon dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di TPMB D Gunung Putri Bogor Tahun 2025. Desain penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen pre-post test one group*. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* sebanyak 30 orang ibu hamil trimester 1. Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 ($p < 0,05$). Jadi aromaterapi lemon efektif mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di TPMB D Gunung Putri Bogor Tahun 2025

Kata Kunci: Aromaterapi, Lemon, Mual, Muntah

Abstract

Nausea and vomiting in pregnancy are usually mild and are conditions that can be controlled according to the condition of the pregnant woman. This condition sometimes stops in the first trimester, but its effects can cause nutritional disorders, dehydration, weakness, weight loss, and electrolyte imbalance. If left untreated, this nausea and vomiting will worsen to *Hyperemesis Gravidarum*. In handling nausea and vomiting during pregnancy, pharmacological and non-pharmacological therapies can be used. One of the non-pharmacological therapies is to provide lemon aromatherapy. Therefore, it is necessary to know the effectiveness of lemon aromatherapy in reducing nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester at TPMB D Gunung Putri Bogor in 2025. The design of this study used a quasi-experimental pre-post test one group. The sampling technique was purposive sampling of 30 pregnant women in the first trimester. The results showed a decrease in nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester ($p < 0.05$). So lemon aromatherapy is effective in reducing nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester at TPMB D Gunung Putri Bogor in 2025

Keywords: Aromatherapy, Lemon, Nausea, Vomiting

Latar Belakang

Mual dan muntah selama masa kehamilan sering dialami sekitar 70-85% wanita hamil, terutama terjadi pada trimester pertama kehamilan (5-12 minggu) (Jarvis & Nelson-Piercy, 2011). Saat ini, etiologi mual muntah selama masa kehamilan masih belum diketahui, namun diduga disebabkan berbagai faktor hormonal, seperti perubahan konsentrasi hormon Human Chorionic Gonadotropic (HCG), estrogen, dan progesteron (Davis, 2004; Verberg, 2005). Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% pada multigravida. Perubahan hormon pada setiap perempuan hamil responnya akan berbeda, sehingga tidak semua mengalami mual muntah pada kehamilan (Putri, Ayu 2016). Secara psikologis, mual dan muntah selama kehamilan mempengaruhi lebih dari 80% wanita hamil serta menimbulkan efek yang signifikan terhadap quality of life. Sebagian ibu hamil merasakan mual dan muntah merupakan hal yang biasa terjadi selama kehamilan. Sebagian lagi merasakan sebagai sesuatu yang tidak nyaman dan mengganggu aktivitas sehari-hari (Rofi'ah, Handayani, Rahmawati 2017).

Mual dan muntah bisa dicegah dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Metode farmakologi bisa dengan pemberian vitamin B6 dan anti emetic untuk meringankan mual dan muntah ringan atau mual dan muntah berat. Namun, penggunaan obat-obatan farmakologi dapat menyebabkan efek samping baik pada ibu, kehamilan, maupun pada bayi. Untuk itu pengobatan non farmakologi biasa disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk menggunakan aroma *therapy* seperti aroma lemon untuk mengurangi mual dan muntah (Ardani, Ayu 2014). Aromaterapi lemon adalah minyak essensial yang dihasilkan dari ekstrak kulit jeruk (Citrus Lemon) yang sering digunakan dalam aromaterapi. Aromaterapi lemon adalah jenis

aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan (Medforth et al., 2013). Meskipun mahal, minyak essensial Lemon merupakan salah satu minyak herbal yang paling banyak digunakan dan aman bagi kehamilan.

Menurut studi, 40 % wanita telah menggunakan aroma lemon dalam meredakan keluhan mual dan muntah. Dari sekian tersebut 26,5 % melaporkan bahwa aromaterapi lemon merupakan cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah (Kia et al., 2014). Pada Lemon terkandung Limonene yang akan menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri serta berfungsi untuk mengontrol sikooksigenase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit termasuk mual muntah (Namazi et al., 2014). Kandungan Linalil Asetat pada aromaterapi lemon berfungsi untuk menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang serta memiliki khasiat sebagai penenang dan tonikum khususnya pada sistem syaraf (Wiriyodigdo, 2008)

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Quasy Eksperimental* dengan desain *One Group Pretest Posttest*. Dalam desain ini sebelum perlakuan diberikan, terlebih dahulu sampel diberi *pretest* (tes awal) dan sesudah *eksperimen* sampel diberi *posttest* (tes akhir). Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang akan dicapai yaitu untuk mengetahui efektifitas aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester pertama yang ada di TPMB D berjumlah 30 orang. Sampel yang diambil adalah ibu hamil trimester pertama di TPMB D yang mengalami mual muntah. Teknik sampling menggunakan *purposivesampling* atau seluruh populasi.

Pada penelitian ini yang menjadi alat ukur/instrumen sebagai salah satu cara

untuk memperoleh informasi yaitu dengan lembar observasi untuk

pemberian

aromaterapi lemon dan lembar kuesioner *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea* (PUQE-24) yaitu sistem penilaian untuk mengukur tingkat keparahan mual muntah kehamilan dalam 24 jam. Pengukuran skor PUQE-24 dilakukan 2 kali, yaitu sebelum memberikan aromaterapi lemon dan 4 hari setelah diberikan aromaterapi lemon.

Pada Irianti et al., (2014) disebutkan bahwa mual muntah dapat dibagi menjadi 3 kategori, yaitu ringan, sedang, dan berat. Adapun instrument yang digunakan untuk menilai tingkatan mual muntah yang dialami ibu hamil dengan menggunakan pregnancy-Unique Quantification Of Emesis/Nausea (PUQE).

Hasil Penelitian

Analisa univariat bertujuan untuk mengetahui frekuensi dan persentase masing-masing variabel. Variabel dalam

penelitian ini meliputi usia, dan paritas. Berikut adalah penjelasan dari masing-masing karakteristik responden.

1. Usia

Tabel 1 Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Pada Ibu Hamil Trimester I di TPMB D Wanaherang Gunung Putri Bogor Tahun 2025

No	Usia	Jumlah	Persentase
1	<20 tahun dan >35 tahun	6	20.0
2	20-35 tahun	24	80.0
Total		30	100.0

Responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini mayoritas berusia 20-35 tahun sebanyak 24 orang (80.0%).

Kemudian usia <20tahun sebanyak 6 orang (20.0%).

2. Paritas

Tabel 2 Frekuensi Responden Berdasarkan Paritas Pada Ibu Hamil Trimester I di TPMB D Gunung Putri Bogor Tahun 2025

No	Paritas	Jumlah	Persentase
1	Primipara	16	53.3
2	Multipara	14	46.7
Total		30	100.0

Responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini mayoritas Primipara sebanyak

16 orang (53.3%). Multipara sebanyak 14 orang (46.7%).

Sebelum Diberikan Intervensi

Hasil analisa univariat ibu berdasarkan sebelum diberikan aromaterapi lemon berikut:

Tabel 3 Kategori Mual Muntah Sebelum Diberikan Intervensi Pada Ibu Hamil Trimester I di TPMB D Gunung Putri Bogor Tahun 2025

N	MualMuntah	Jumlah	Persentase
1.	Tidak Muntah	0	0
2.	Ringan	0	0
3.	Sedang	4	13.3
4	Berat	26	86.7
Total		30	100.0

Berdasarkan mayoritas responden berada dalam kategori mual muntah berat sebelum dilakukan intervensi sebanyak 26 orang (86.7%).

Setelah Diberikan Intervensi

Hasil analisa univariat ibu berdasarkan setelah diberikan aromaterapi lemon disajikan pada tabel berikut :

Tabel 4 Kategori Mual Muntah Setelah Diberikan Intervensi Pada Ibu Hamil Trimester I di di TPMB D Gunung Putri Bogor Tahun 2025

N	Mual Muntah	Jumla	Persentase
1.	Tidak Muntah	22	73.3
2.	Ringan	8	26.7
3.	Sedang	0	0
4	Berat	0	0
Total		30	100.0

Setelah diketahui

dilakukan intervensi mayoritas responden berada dalam kategori tidak mengalami mual muntah sebanyak 22 orang (73.3%).

Analisa bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan nilai mual muntah sebelum intervensi dan setelah intervensi dengan menggunakan uji *T-dependent*. Berdasarkan uji normalitas

hasil *P* value 0,415 > α (0,05) dan terlihat bahwa data berdistribusi normal sehingga syarat penggunaan uji *T-dependent* terpenuhi.

Tabel 5
Efektivitas Aromaterapi Lemon Dalam mengurangi Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil
Trimester I di di TPMB D Gunung Putri Bogor Tahun 2025

Intervensi	Mean	N	Mean	SD	SD	SE	Pvalue
Sebelum	10.93	30	7.60	1.40	1.43	0.37	
Sesudah	3.33	30			0.61	0.15	0.000

Berdasarkan table 5 diatas didapatkan hasil sebelum dilakukan intervensi 10,93 dengan standar deviasi 1.43. Dan setelah dilakukan intervensi didapatkan hasil 3,33 dengan standar deviasi 0,61. Terjadi penurunan rata-rata sebelum dan sesudah intervensi adalah 7,60 dengan standar deviasi 1,40.

Pembahasan

1. Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden ibu berusia 20-35 tahun sebanyak 25 orang (80,0%). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa semakin tua usia seseorang maka, semakin jarang dia akan mengalami mual muntah. Hal ini disebabkan karena yang berusia tua telah mempunyai dalam mengatasi mual muntah dan wanita di usia tersebut lebih siap secara mental dan financial, sedangkan pada usia muda <20 tahun belum mampu mengatasi karena sebagian besar merupakan kehamilan pertama (Putri, Ayu 2016).

Pada penelitian Yantina et al., (2016), disebutka bahwa mual muntah (emesis

Hasil uji statistic didapatkan nilai p 0,000 < (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lemon efektif dalam penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I di TPMB D Gunung Putri Bogor Tahun 2025.

gravidarum) merupakan salah satu gejala kehamilan dan sering terjadi pada kehamilan trimester I. Mual Muntah pada kehamilan biasanya terjadi pada pagi hari, namun dapat juga terjadi pada sore hari. Menurut Manuaba (2012), yang menyatakan bahwa faktor usia dapat mempengaruhi kejadian emesis gravidarum yaitu usia, dimana usia yang termasuk dalam kehamilan berisiko tinggi adalah kurang dari 20 tahun dan diatas 35 tahun. dan muntah terjadi pada umur dibawah 20 dan diatas 35 tahun terjadi akibat faktor psikologis.

2. Paritas

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum memiliki anak dan merupakan kehamilan yang pertama yaitu sebanyak 16 orang (53,3%). Gravidita juga dapat mempengaruhi kejadian mual muntah. Sesuai dengan teori Tiran (2013) Peningkatan kejadian mual muntah terjadi pada perempuan yang baru pertama kali mengalami kehamilan (*Primigravida*) di banding perempuan yang telah mengalami beberapa kali kehamilan (*Multigravida*).

3. Mual dan Muntah

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata mual muntah sebelum diberikan intervensi yaitu 10,93 dan setelah dilakukan intervensi pemberian aromaterapi lemon untuk dikonsumsi selama 4 hari dan dilakukan pengukuran kembali didapatkan nilai mual muntah yaitu 3.33 dengan nilai mean 7.60. Data tersebut menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lemon efektif dalam penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama.

Menurut Mastiningsih & Agustina (2019), mual muntah merupakan salah satu keluhan yang sering dialami ibu hamil terutama pada trimester I. Mual muntah pada ibu hamil disebabkan karena perubahan hormonal, peristaltik melambat, pembesaran uterus, dan psikologis. Pada penelitian Zuraida & Desria (2018),

Hal ini disebabkan karena pada sebagian besar primi gravida belum mampu beradaptasi dengan hormone *estrogen* dan *koreonikgonadotropin* sehingga lebih sering terjadi *emesis gravidarum*. Sedangkan pada *multigravida* dan *grandemultigravida* sudah mampu beradaptasi dengan hormone *estrogen* dan *koreonikgonadotropin* karena sudah mempunyai pengalaman terhadap kehamilan dan melahirkan.

disebutkan bahwa mual muntah apabila tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan gejala yang lebih berat serta persisten yang terjadi pada awal kehamilan sehingga mengakibatkan dehidrasi, gangguan elektrolit atau defisiensi nutrisi.

Lemon mengandung limonen, citral, linalyl, linalool, terpineol yang dapat menstabilkan sistem syaraf pusat, menimbulkan perasaan senang, meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah, dan sebagai penenang (sedative) (Budiana, NS 2013). Minyak lemon (*Citrus lemon*) merupakan minyak herbal yang paling banyak digunakan selama kehamilan, karena dianggap aman. Menurut beberapa penelitian, mual dan muntah dapat mereda pada 40% wanita yang telah menggunakan aroma lemon, dan 26,5% diantaranya

menganggap efektif untuk mengontrol gejala mual muntah (Afrianti, 2010; Jannah, 2012; Pratami, 2016).

Bila minyak esensial di hirup, molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatik yang terdapat dalam kandungan minyak tersebut ke puncak hidung. Rambut getar terdapat di dalamnya, yang berfungsi sebagai reseptor, akan menghantarkan pesan elektrokimia ke susunan saraf pusat. Pesan ini akan mengaktifkan pusat emosi dan daya ingat seseorang yang selanjutnya akan mengantarkan pesan balik keseluruhan tubuh melalui sistem sirkulasi. Pesan yang diantar ke seluruh tubuh akan dikonversikan menjadi satu aksi dengan pelepasan substansi neuro kimia berupa perasaan senang, rileks, tenang, atau terangsang. (Primadiati 2001)

Menurut studi, 40 % wanita telah menggunakan aromaterapi lemon dalam meredakan keluhan mual dan muntah. Dari sekian tersebut 26,5 % melaporkan bahwa aromaterapi lemon merupakan cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah (Kia et al., 2014). Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori Tiran (2013), mual muntah merupakan salah satu gejala paling

Saran

Bagi pelayanan kebidanan serta masyarakat diharapkan mulai dapat menerapkan metode secara non farmakologi, khususnya dengan

awal, paling umum dan paling menyebabkan stres yang dikaitkan dengan kehamilan. Mual dan muntah sering kali diabaikan karena dianggap sebagai sebuah konsekuensi normal diawal kehamilan tanpa mengakui dampak hebat yang ditimbulkannya pada wanita dan keluarga mereka. Bagi beberapa wanita, gejala dapat berlangsung sepanjang hari, atau mungkin tidak terjadi sama sekali pada saat bangun tidur di pagi hari.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Dari sebagian besar 30 responden yang mengalami mual muntah sebelum intervensi dan dilakukan pengukuran dengan menggunakan kuesioner PUQE, mayoritas responden termasuk dalam kategori mual muntah berat sebanyak 26 orang dan dilakukan pengukuran kembali setelah intervensi didapatkan mayoritas responden berada dalam kategori tidak muntah sebanyak 22 orang. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lemon efektif dalam penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama.

aromaterapi melon sebagai salah satu pilihan untuk penanganan pada keluhan mual muntah pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrianti, Leni Herliani, (2010). 33 Macam Buah Buahan Untuk Kesehatan. Bandung : Alfabeta
- Budiana, N.S. (2013). Buah Ajaib Tumpas Penyakit. Jakarta : Penebar Swadaya.
- Davis M. (2004). Nausea and vomiting of pregnancy: an evidence-based review. J. Perinat. Neonat. Nurs. 18: 312 -328
- Irianti, B., Halida, E. M., Duhita, F., Prabandari, F., Yulita, N., Yulianti, N., Hartiningtiyaswati, S., & Anggraini, Y. (2014). Asuhan Kebidanan Berbasis Bukti (F. Husin, Ed.). CV Seto Agung.
- Jarvis, S. dan Nelson-Piercy, C., (2011). Management of nausea and vomiting in pregnancy. BMJ 342:d3606. At: <http://www.bmj.com/content/342/bmj.d3606.abstract> [Diakses pada 31/04/25].
- Kia, P.Y., Safajou, F., Shahnazi, M., Nazemiyeh, H. (2014). *The effect of Lemon Inhalation Aromatherapy on Nausea and Vomiting of Pregnancy A DoubleBlinded, Randomized, Controlled Clinical Trial*. Iraniad Red Crescent Medical Journal, 16(3).Diakses: <http://infotrac.galegroup.com/itweb>
- Mastiningsih P., & Agustina Y. (2019). Buku Ajar Asuhan Kehamilan. In Media.
- Medforth, J., Battersby, S., Evans, M., Marsh, B. & Walker, A. (2013).Kebidanan Oxford dari bidan untuk bidan. Jakarta : EGC
- Namazi, M., Akbari, A.S., Mojab, F., Talebi, A., Majd, H.A. & Jannesari, S. (2014) Aromatherapy With Citrus aurantium Oil and Anxiety during the First Stage of Labor. Iranian Journal Of Pharmaceutical Research.
- Putri, S. B., & Ulya, R. (2020). Efektivitas Aromaterapi Lemon terhadap Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama. Nan Tongga Health And Nursing, 14
- Primadiati, Rachmi. (2001). Aromaterapi Perawatan Alami Untuk Sehat & Cantik. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Pratami, Evi. (2016). Evidence-Based Dalam Kebidanan. Jakarta: EGC
- Tiran, (2013), Mual dan Muntah Kehamilan, Jakarta : EGC
- Yantina, Y., Susilawati, & Yuviska, I. A. (2016). Pengaruh Pemberian Essential Oil Peppermint Terhadap Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Desa Way Harong Timur Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran Tahun 2016.