



PENGARUH AROMA THERAPI LEMON TERHADAP EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I

Herselowati¹, Nita Tri Wahyuni²

^{1 2} Fakultas Sains dan Kesehatan, Universitas IPWIJA, Cikeas, Indonesia

* Corresponding Author: E-mail: *¹ nitatrwiwahyuni@gmail.com

ABSTRACT

Mual dan muntah merupakan keluhan yang umum dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester pertama yang dikenal sebagai morning sickness. Menurut data World Health Organisation (WHO) tahun 2017, kejadian emesis gravidarum sebanyak 50 – 75% baik pada ibu multigravida maupun primigravida dan gejala ini dimulai kurang lebih pada usia kehamilan 10 minggu. Salah satu penanganan yang dilakukan untuk menangani emesis gravidarum adalah dengan pemberian aroma terapi minyak esensial lemon. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aroma terapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis eksperimen semu (quasi experiment) dengan desain pre and post-test without control (control dirinya sendiri). Sampel dalam penelitian ini sejumlah 20 responden. Penelitian ini dilakukan selama 4 bulan yaitu bulan Agustus sampai November 2025. Teknik pengambilan Sampel pada penelitian ini adalah dengan Non Probability Sampling dengan metode Consecutive Sampling. Analisa data penelitian menggunakan Wilcoxon. instrumen penelitian menggunakan kuesioner kualitatif dengan memberi pernyataan rentan sehat – sakit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas emesis gravidarum sebelum diberikan citrus lemon adalah 4,95 dengan standar deviasi 1,146. Intensitas emesis gravidarum setelah diberikan citrus lemon nilai mean menjadi 2,65 dan standar deviasi 1,040. Terdapat perbedaan nilai median sebelum dan sesudah adalah 2,3. Hasil uji statistik menggunakan uji Wolcoxon nilai P-Value sig (2- tailed) sebesar 0,000 yang artinya aroma terapi citrus lemon berpengaruh terhadap penurunan emesis gravidarum. Saran dalam penelitian ini diharapkan ibu hamil memanfaatkan secara mandiri pemberian aromaterapi lemon.

Keyword

*Aroma therapy,
lemon,
emesis gravidarum,*

1. PENDAHULUAN

Mual dan muntah merupakan keluhan yang umum dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester pertama yang dikenal sebagai morning sickness. Gejala ini diyakini berhubungan dengan lonjakan hormon estrogen dan *Human Chorionik Gonadotropin* (HCG) dan sensitivitas sistem pencernaan terhadap perubahan hormonal. Meskipun biasanya bersifat ringan dan sementara, dalam beberapa kasus, kondisi ini bisa menjadi lebih berat dan disebut hiperemesis gravidarum, yang memerlukan perhatian medis. Jika mual dan muntah terjadi secara berlebihan hingga mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan berat badan, menyebabkan dehidrasi, atau mengganggu keseimbangan elektrolit tubuh, kondisi ini disebut sebagai hiperemesis gravidarum. Hiperemesis gravidarum merupakan salah satu tanda bahaya kehamilan pada trimester pertama terjadi lebih dari 3–4 kali dalam sehari, yang memerlukan perhatian dan penanganan medis segera karena dapat membahayakan kesehatan ibu dan janin (Riska, 2025, Dewi & Safitri, 2018).

Menurut data World Health Organisation (WHO) tahun 2017, kejadian emesis gravidarum sebanyak 50 – 75% baik pada ibu multigravida maupun primigravida dan gejala ini dimulai kurang lebih pada usia kehamilan 10 minggu. Angka kejadian emesis gravidarum di Indonesia tahun 2017 yang didapatkan dari 2.203 kehamilan yang diobservasi secara lengkap adalah sebanyak 543 (10%) orang ibu hamil yang terkena emesis gravidarum. Kejadian emesis gravidarum mayoritas berada di Jawa Timur sebanyak 10 - 15% dari jumlah ibu hamil sebanyak 182.815 pada tahun 2017.

Pelayanan kebidanan saat ini mengalami pergeseran dan dinamika. Diantara pergeseran tersebut back to nature, yaitu kembali menerapkan terapi komplementer dalam aplikasi pelayanan kebidanan. Penyelenggaraan pengobatan komplementer secara umum telah diatur dalam Keputusan Menteri Kesehatan No.1109/Menkes/Per/IX/2007 tentang pengobatan komplementer-alternatif. Pelayanan kebidanan komplementer merupakan bagian dari penerapan pengobatan komplementer dan alternatif dalam tatanan pelayanan kebidanan (Tri, 2021).

Keluhan yang sering ditemui pada ibu hamil adalah masalah mual muntah terutama pada trimester pertama. Hampir 50% wanita hamil mengalami mual dan biasanya mual ini mulai dialami sejak awal kehamilan. Ramuan herbal yang bisa dimanfaatkan untuk memberikan asuhan komplementer pada ibu hamil seperti aromaterapi, jeruk, sere, beras, dll yang dikemas dalam bentuk produk (Tri, 2021, Rofi'ah, Widatiningsih & Sukini, 2019).

Salah satu penanganan yang dilakukan untuk menangani emesis gravidarum adalah dengan pemberian aroma terapi minyak esensial lemon yang aman dan lembut. Cara pemberiannya dengan meneteskan 5-6 tetes ke dalam air difuser, dan menganjurkan pasien untuk menghirup selama 10 menit pada saat mual (Anis, 2020). Citrus lemon adalah salah satu minyak herbal yang paling banyak digunakan dalam kehamilan yang dapat membantu untuk menenangkan dan meredakan emesis gravidarum (Tri, 2021).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di TPMB Bd Nurul W, SSiT didapatkan hasil bahwa dari 5 ibu hamil trimester 1, 4 diantaranya mengalami mual muntah dan 1 orang tidak mengalami emesis gravidarum pada trimester 1.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Aromaterapi

Pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi mual dan muntah pada kehamilan salah satunya adalah aromaterapi. Aromaterapi lemon merupakan minyak esensial yang diperoleh dari ekstrak kulit jeruk Citrus lemon dan banyak digunakan dalam praktik aromaterapi. Jenis aromaterapi ini dinyatakan aman untuk digunakan selama masa kehamilan dan persalinan (Medforth et al., 2013). Meskipun memiliki harga relatif tinggi, minyak esensial lemon termasuk salah satu minyak herbal yang paling banyak dimanfaatkan karena tingkat keamanannya bagi ibu hamil. Studi melaporkan bahwa sekitar 40% wanita menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual dan muntah, dan 26,5% di antaranya menyatakan bahwa metode tersebut efektif dalam mengontrol gejala yang dialami (Kia et al., 2014).

Kandungan linalil asetat yang terdapat dalam aromaterapi lemon berperan dalam menstabilkan kondisi emosional serta membantu menyeimbangkan keadaan fisiologis tubuh. Senyawa ini juga memiliki efek sedatif dan bersifat tonikum, terutama dalam mendukung fungsi sistem saraf (Wiryodigdo, 2008).

2.2. Emesis Gravidarum

Emesis gravidarum merupakan kondisi mual dan muntah yang terjadi secara berlebihan selama kehamilan hingga menimbulkan dehidrasi, kekurangan nutrisi, penurunan berat badan, serta gangguan terhadap aktivitas harian. Ibu hamil memerlukan asupan nutrisi yang adekuat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin secara optimal. Namun, ketika emesis gravidarum terjadi, penurunan asupan nutrisi pada ibu dapat berpotensi menghambat proses tumbuh kembang janin. Oleh karena itu, kondisi ini memerlukan penanganan yang tepat dan komprehensif, dengan pendekatan yang disesuaikan dengan kondisi klinis masing-masing ibu hamil (Darniati, 2017; Maharani, 2017).

Emesis gravidarum merupakan kondisi muntah pada wanita hamil yang umumnya diawali dengan rasa mual (*nausea*). Kedua gejala tersebut termasuk fenomena fisiologis yang lazim dialami oleh sebagian besar ibu hamil. Emesis gravidarum, yang juga dikenal sebagai *morning sickness*, merujuk pada keluhan mual dan muntah yang terutama terjadi pada trimester pertama kehamilan (0–12 minggu). Meskipun sering diasosiasikan dengan pagi hari, keluhan ini dapat muncul kapan saja, baik siang maupun malam hari. Kondisi ini umumnya bersifat sementara, tidak memerlukan terapi khusus, dan akan berangsur membaik secara spontan ketika usia kehamilan memasuki bulan keempat hingga kelima (Muninjaya, 2018)). Emesis dalam batas fisiologis biasanya tidak menimbulkan dampak negatif terhadap kehamilan maupun janin. Namun demikian, apabila emesis gravidarum berlangsung terus-menerus dan berkembang menjadi hiperemesis gravidarum, kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi dalam kehamilan.

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis eksperimen semu (quasi experiment) dengan desain pre and post-test without control (control dirinya sendiri). Sampel dalam penelitian ini sejumlah 20 responden. Penelitian ini dilakukan selama 4 bulan yaitu bulan Agustus – November 2025. Teknik pengambilan Sampel pada penelitian ini adalah dengan Non Probability Sampling dengan metode Consecutive Sampling. Analisa data penelitian menggunakan Wilcoxon. instrumen penelitian menggunakan kuesioner kualitatif dengan memberi pernyataan rentan sehat – sakit

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Tabel 1 Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester 1 sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi cytrus lemon di TPMB N tahun 2025.

Waktu	n	Mean	Media	SD
Sebelum	20	4,95	5	1,146
Sesudah	20	2,65	3	1,040

Sumber: Data penelitian, diolah

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan emesis gravidarum sebelum diberikan aroma terapi cytrus lemon dari produk young living dengan menggunakan difuser adalah nilai mean 4,95, median 5 standar deviasi 1,146. Setelah diberi aroma terapi cytrus lemon nilai mean menjadi 2,65, median 3, standar deviasi 1,040.

Tabel 2 Hasil Analisis Pengaruh Aroma Terapi Citrus Lemon terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester 1 di TPMB N tahun 2025

Hasil	Mean	SD	Perbedaan Mean	P Value
Sebelum	4,95	1,146	2,3	0,000
Sesudah	2,65	1,040		

Sumber: Data penelitian, diolah

Berdasarkan tabel 2 hasil analisa Pengaruh Aroma Terapi Citrus Lemon terhadap penurunan emesis gravidarum menunjukkan bahwa intensitas emesis gravidarum sebelum diberikan cytrus lemon adalah 4,95 dengan standar deviasi 1,146. Intensitas emesis gravidarum setelah diberikan cytrus lemon nilai mean menjadi 2,65 dan standar deviasi 1,040. Terdapat perbedaan nilai median sebelum dan sesudah adalah 2,3. Hasil uji statistik menggunakan uji Wolcoxon nilai P-Value sig (2-tailed) sebesar 0,000 yang artinya kurang dari α (0,05). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a diterima artinya aroma terapi cytrus lemon berpengaruh terhadap penurunan emesis gravidarum

4.2. Pembahasan

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan emesis gravidarum sebelum diberikan aroma terapi cytrus lemon dari produk young living dengan menggunakan difuser adalah nilai mean 4,95, median 5 standar deviasi 1,146. Setelah diberi aroma terapi cytrus lemon nilai mean menjadi 2,65, median 3, standar deviasi 1,040. Sejalan dengan penelitian Detrry Afriyanti yaitu rata-rata selisih sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lemon elektrik adalah 2,000 dengan $p\text{-value} = 0,005 < p = 0,05$ adapengaruh pemberian aromaterapi lemon elektrik. Kesimpulan dari penelitian didapatkan adanya pengaruh aromaterapi lemon elektrik dan juga efektif bisa mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Minyak aromaterapi lemon mudah di dapatkan dan mempunyai kandungan limeone 66-80 geranil asetat, netrol, terpene 6-14%, α pinene 1-4% dan mrcyne. Limeone adalah komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menekan rasa mual maupun muntah (Young, 2011).

Berdasarkan tabel 2 hasil analisa Pengaruh Aroma Terapi Citrus Lemon terhadap penurunan emesis gravidarum menunjukkan bahwa intensitas emesis gravidarum sebelum diberikan citrus lemon adalah 4,95 dengan standar deviasi 1,146. Intensitas emesis gravidarum setelah diberikan citrus lemon nilai mean menjadi 2,65 dan standar deviasi 1,040. Terdapat perbedaan nilai median sebelum dan sesudah adalah 2,3. Hasil uji statistik menggunakan uji Wolcoxon nilai P-Value sig (2-tailed) sebesar 0,000 yang artinya kurang dari α (0,05). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a diterima artinya aroma terapi citrus lemon berpengaruh terhadap penurunan emesis gravidarum.

Hal ini sejalan dengan penelitian Rahmini H, dkk berdasarkan frekuensi emesis gravidarum sebelum diberikan aroma terapi mayoritas ibu mengalami mual dan muntah 6 kali sebanyak 9 responden (40,9%), dan sesudah diberikan aroma terapi mayoritas ibu mengalami mual dan muntah 2 kali sebanyak 15 responden (58,2%) dengan hasil uji wilcoxon (p value = 0,000). Kesimpulan penelitian ini memperlihatkan bahwa ada Pengaruh Aroma Terapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Klinik Bidan Erna Wati Kabupaten Labuhan batu Tahun 2020. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa emesis gravidarum sesudah diberikan aromaterapi lemon (citrus) mendapatkan hasil lebih rendah dibandingkan dengan sebelum diberikan aromaterapi lemon (citrus). Aromaterapi merupakan suatu metode dalam relaksasi yang menggunakan minyak esensial yang dalam pelaksanaannya berguna untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spiritual seseorang. Hal ini Karena terapi menggunakan minyak esensial lemon (citrus) membantu membangkitkan semangat dan menyegarkan (Wong, 2010). Aromaterapi lemon (citrus) dapat menurunkan mual, nyeri dan cemas. Wong juga mengatakan zat yang terdapat dalam lemon adalah salah satunya zat linalool yang berguna untuk menstabilkan system saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya (Kozier & Berman, 2010).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh aromaterapi lemon (citrus) terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di TPMB Nurul W, SSiT, maka dapat disimpulkan sebagai berikut : nilai mean emesis gravidarum sebelum diberikan aromaterapi lemon (citrus) 4,95. Nilai mean emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I sesudah diberikan aromaterapi lemon (citrus) 2,65. Ada pengaruh aromaterapi lemon (Citrus) terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di TPMB Nurul W,SSiT dengan nilai P Value 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti Detty, Rahenzha Huda Nurul, Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon Elektrik Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I, *Maternal Child Health Care Journal*, Volume 2 No. 1
- Darniati, P. (2017). Hubungan graviditas dan status gizi dengan hiperemesis gravidarum pada ibu hamil di puskesmas mawasangka tengah kecamatan mawasangka tengah kabupaten Buton Tengah Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2015 Hingga 2016. Poltekkes Kemenkes Kendari; 2017.
- Dewi, W. S., & Safitri, E. Y. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati. *Jurnal ilmiah kesehatan*, 17(3), 4-8.
- Kia, P. Y. et al. (2014) 'The Effect of Lemon Inhalation Aromatherapy on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blinded, Randomized, Controlled Clinical Trial', *Iranian Red*

- Crescent Medical Journal, 16(3). Available at:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4005434/>.
- Kozier. E., & Berman. S,. (2010). Buku Ajar Fondamenal Keperawatan : Konsep, Proses & Praktik, Volume : 1, Edisi : 7. Jakarata: EGC
- Maharani, S, P. (2017). Hubungan hiperemesis gravidarum dengan preeklampsia di rumah sakit umum dewi sartika kendari. Poltekkes Kemenkes Kendari;
- Medforth, J. et al. (2013) Kebidanan Oxford dari Bidan untuk Bidan. Jakarta: EGC.
- Muninjaya. (2018). Manajemen mutu pelayanan kesehatan. Jakarta: EGC.
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Sukini, T. (2019). Efektivitas aromaterapi lemon untuk mengatasi emesis gravidarum. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 9-16.
- Wiryodigdo, S. (2008) Kimia dan farmakologi Bahan Alami. Jakarta: EGC.
- Wong. (2010). Easing anxiety with aromatherapy. about.com alternative medicine [Jurnal Online]
- Young, G. (2011). Essencial Oil Pocket Reference 5th ed. Amazon: Life Science Pubhlising