

Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di PMB WL Kota Depok

Eli Yusti

Politeknik Tiara Bunda

Email : eliyusti229@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Menurut data mual muntah pada ibu hamil memiliki prevalensi global 0,5%-2% di Amerika Serikat, 0,3% di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Kanada, 10% di Cina, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan dan 1,9% di Turki. Saat ini di Indonesia sebanyak 50%-75% ibu hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama atau awal-awal kehamilan. Mual dan muntah terjadi 60%-80% primigravida dan 40%-60% multigravida. Prevalensi mual muntah pada ibu hamil (terutama di trimester 1) di Provinsi Lampung cukup tinggi yaitu antara 50-90% dari total ibu hamil. Sedangkan di Kabupaten Pringsewu kejadian mual muntah pada ibu hamil menyebutkan dari 450 ibu hamil, 94 (20,8%) mengalami hiperemesis gravidarum dan 102 (22,6%) mengalami mual muntah. Tujuan Penelitian : Mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 PMB WL Kota Depok. Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian eksperimental (*one group pretest-posttest design*). Hasil Penelitian : hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan hasil p – value $0,001 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1. Kesimpulan : Aromaterapi lemon dengan cara dihirup dapat digunakan sebagai salah satu terapi untuk menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas aromaterapi lemon dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di PMB wali kota Depok. **Metode Penelitian:** Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan rancangan *one group pretest- posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang memiliki keluhan mual muntah. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Total Sampling* yaitu sebanyak 15 responden. **Hasil Penelitian:** hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada kelompok penelitian di dapatkan hasil p value 0,001. Dikarenakan p value $0,001 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di PMB WL Kota Depok. Maka H_0 ditolak dan H_a dapat diterima. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Derliana Mayasari dengan judul “Pengaruh aromaterapi lemon terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester 1” dengan hasil p value $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh aromaterapi lemon dalam mengurangi *emesis gravidarum* pada ibu hamil. **Kesimpulan:** Aromaterapi lemon memiliki efektivitas dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di PMB wali kota Depok.

Kata Kunci : Aromaterapi Lemon, Ibu Hamil, Mual Muntah

Abstract

Background: Data indicates that nausea and vomiting in pregnant women have a global prevalence ranging from 0.5% to 2% in the United States, 0.3% in Sweden, 0.5% in California, 0.8% in Canada, 10% in China, 0.9% in Norway, 2.2% in Pakistan, and 1.9% in Turkey. Currently, in Indonesia, 50%–75% of pregnant women experience nausea and vomiting during the first trimester or early pregnancy. These symptoms occur in 60%–80% of primigravidas and 40%–60% of multigravidas. The prevalence of nausea and vomiting among pregnant women (particularly in the first trimester) in Lampung Province is quite high, affecting between 50% and 90% of the total pregnant population. Meanwhile, in Pringsewu Regency, data regarding the incidence of nausea and vomiting shows that out of 450 pregnant women, 94 (20.8%) experienced hyperemesis gravidarum and 102 (22.6%) experienced nausea and vomiting. Research Objective: To determine the effect of lemon aromatherapy on reducing the frequency of nausea and vomiting in first-trimester pregnant women at PMB WL, Depok City. Research Method: This study employed an experimental research design (*one-group pretest-posttest design*). Research Results: The Wilcoxon Signed Rank Test yielded a p -value of 0.001 (< 0.05), indicating that lemon aromatherapy has an effect on reducing the frequency of nausea and vomiting in first-trimester pregnant women. Conclusion: Lemon aromatherapy, administered via inhalation, can be used as a therapy to reduce the frequency of nausea and vomiting in first-trimester pregnant women. **Research Purpose:** This study aims to determine the effectiveness of lemon aromatherapy in reducing nausea and vomiting among first-trimester pregnant women at the Independent

Midwifery Practice (PMB) of the Mayor of Depok. Research Method: This study uses a *Quasi-Experimental type with a One Group Pretest-Posttest design*. The population in this study consists of all pregnant women who have complaints of nausea and vomiting. The sampling technique used in this study is *Total Sampling* with a total of 15 respondents. **Research Results:** The Wilcoxon Signed-Rank Test performed on the study group yielded a *p-value* of 0.001. Since the *p-value* (0.001) is less than 0.05, it can be concluded that the administration of lemon aromatherapy has an effect on reducing the frequency of nausea and vomiting among first-trimester pregnant women at the WL Independent Midwifery Practice (PMB) in Depok City. Consequently, the null hypothesis (H_0) is rejected, and the alternative hypothesis (H_a) is accepted. This finding aligns with research conducted by Derliana Mayasari titled "The Effect of Lemon Aromatherapy on Emesis Gravidarum in First-Trimester Pregnant Women," which reported a *p-value* of 0.000 (< 0.05), indicating that lemon aromatherapy is effective in reducing emesis gravidarum in pregnant women. **Conclusion:** Lemon aromatherapy is effective in reducing nausea and vomiting among pregnant women in their first trimester at the Independent Midwife Practice (PMB) of the Mayor of Depok.

Keywords: Lemon Aromatherapy, Pregnant Women, Nausea And Vomiting

1. PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2020) kehamilan adalah proses biologis yang berlangsung selama 9 bulan atau lebih (40 minggu) dimana seorang wanita mengembangkan embrio dan janin di dalam rahim. Ketidaknyamanan yang sering terjadi oleh ibu hamil terutama pada trimester 1 adalah mual muntah (*emesis gravidarum*). Menurut data mual muntah pada ibu hamil memiliki prevalensi global 0,5%-2% di Amerika Serikat, 0,3% di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Kanada, 10% di Cina, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan dan 1,9% di Turki (Jekrida et al., 2023). Saat ini di Indonesia sebanyak 50%-75% ibu hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama atau awal-awal kehamilan. Mual dan muntah terjadi 60%-80% primigravida dan 40%-60% multigravida (Asma, 2023). Prevalensi mual muntah pada ibu hamil (terutama di trimester 1) di Provinsi Lampung cukup tinggi yaitu antara 50-90% dari total ibu hamil (Gunawan et al., 2021). Sedangkan di Kabupaten Pringsewu dari 450 ibu hamil, 94 (20,8%) mengalami hiperemesis gravidarum dan 102 (22,6%) mengalami mual muntah (Septiana et al., 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di PMB WL Kota Depok Juni 2025 terdapat kunjungan ibu hamil keseluruhan sebanyak 60 kunjungan, kunjungan ibu hamil trimester 1 sebanyak 30 kunjungan dan yang mengalami keluhan mual muntah sebanyak 15 orang, dengan klasifikasi mual muntah sedang sebanyak 10 orang dan mual muntah berat sebanyak 5 orang.

Mual muntah pada ibu hamil khususnya di trimester pertama, merupakan gejala umum yang disebabkan oleh peningkatan hormon hCG (*Human Chorionic Gonadotropin*) dan estrogen yang meningkat tajam. Kejadian ini umumnya terjadi pada pagi hari pada beberapa ibu hamil juga dapat terjadi kapan saja. Cara mengatasi mual muntah dapat dengan berbagai macam cara, dalam hal ini peneliti memberikan solusi terapi komplementer dengan pemberian aromaterapi lemon untuk menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 secara signifikan (Juliarti et al., 2024).

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih mendalam mengenai pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 Di PMB WL Kota Depok. Selanjutnya dipilihnya PMB WL Kota Depok karena belum ada yang melakukan penelitian khususnya tentang pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi mual muntah di PMB ini.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi experiment design* (eksperimen semu) karena dengan metode one group pre test - post test design. Variabel yang peneliti gunakan dalam penelitian ini yaitu variabel independen dalam penelitian ini adalah aroma terapi lemon yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lain, sedangkan variabel dependen yaitu mual muntah pada ibu hamil variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang memiliki keluhan mual muntah di PMB wali kota Depok sebanyak 15 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil univariat

Hasil penelitian mengenai efektivitas aromaterapi lemon dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil di PMB WL Kota Depok sebagai berikut :

Tabel 1. Deskriptif karakteristik kelompok penelitian

Karakteristik	K1 n = 15
	Mean $\pm$ SD
Umur (th)	27.80 $\pm$ 5.144
Gravida	2.13 $\pm$ 1.125
UK (mgg)	7.93 $\pm$ 1.710
IMT (Kg/m ²)	24.00 $\pm$ 1.927

Keterangan : n=jumlah responden

Berdasarkan tabel 1 deskriptif karakteristik kelompok penelitian rata-rata umur ibu hamil yaitu 27 – 28 tahun, rata-rata kehamilan ibu yaitu kehamilan anak ke 2, rata-rata usia kehamilan yaitu 7 – 8 minggu, rata-rata IMT ibu hamil yaitu 24 Kg/m².

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Kelompok

Kelompok		Shapiro Wilk	
		N	p-value
K1	Pre-Test	15	0.029
	Post-Test	15	0.000

Keterangan : n= jumlah responden

Berdasarkan tabel 2 uji normalitas kelompok di dapatkan hasil uji *Shapiro Wilk* dengan *p value* pre test 0,029 dan *p value* post test 0,000. Dikarenakan hasil *p value* < 0,05 artinya data yang diperoleh merupakan data yang berdistribusi tidak normal maka diperlukan uji non parametric.

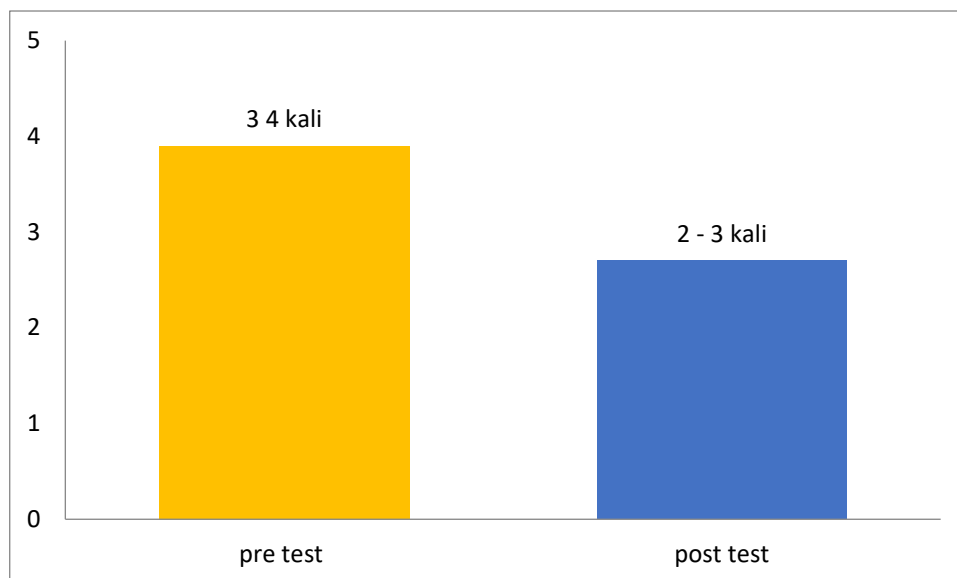
Hasil bivariat

Hasil analisa data secara bivariat tentang Efektivitas Aromaterapi lemon dalam Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil di di PMB WL Kota Depok sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Metode Uji Beda	Kelompok	P
<i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	K1 (<i>pre test</i>)	0.001
	K1 (<i>post test</i>)	

Berdasarkan tabel 3 hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test pada kelompok penelitian di dapatkan hasil p value 0,001. Dikarenakan p value $0,001 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di PMB WL Kota Depok.



Gambar 1. Rata-rata frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon

Pembahasan

Analisa hasil univariat

Berdasarkan tabel 1 Deskriptif karakteristik kelompok penelitian rata-rata umur ibu hamil yaitu 27 – 28 tahun, rata-rata kehamilan ibu yaitu kehamilan anak ke 2, rata-rata usia kehamilan yaitu 7 – 8 minggu, rata-rata IMT ibu hamil yaitu 24 Kg/m². Hampir separuh dari wanita hamil mengalami *morning sickness* keadaan ini dimulai dari trimester pertama dan baru berhenti pada bulan keempat atau kelima (Asma, 2023) *Morning sickness* sangatlah mengganggu banyak wanita hamil kehilangan berat badan yang cukup drastis karena mual, muntah-muntah dan kehilangan nafsu makan. Gejala awal kehamilan seperti rasa mual dan muntah disertai pusing merupakan ketidaknyaman yang sering dirasakan, kebiasaan mual dan muntah ini menjadikan ibu hamil jarang makan yang secara langsung mengakibatkan janin dan ibu hamil kekurangan nutrisi (Asma, 2023).

Berdasarkan tabel 2 uji normalitas kelompok di dapatkan hasil uji *Shapiro Wilk* dengan p value pre test 0,029 dan p value post test 0,000. Dikarenakan hasil p value $< 0,05$ artinya data yang diperoleh merupakan data yang berdistribusi tidak normal maka diperlukan uji non parametric.

Analisa hasil bivariat

Berdasarkan tabel 3 hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada kelompok penelitian di dapatkan hasil p value 0,001. Dikarenakan p value $0,001 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di PMB WL Kota Depok. Maka H_0 ditolak dan H_a dapat diterima. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Derliana Mayasari dengan judul “Pengaruh aromaterapi lemon terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester 1” dengan hasil p value $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh aromaterapi lemon dalam mengurangi *emesis gravidarum* pada ibu hamil. Penelitian tersebut juga didukung oleh penelitian yang

dilakukan oleh Nizan Mauyah pada tahun 2024 dengan judul “Pengaruh pemberian aromaterapi lemon dengan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja Puskesmas Syamtalira Aron Kabupaten Aceh Utara” dengan hasil $p\text{ value } 0,000 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon dengan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester 1. Aromaterapi lemon merupakan salah satu metode alternative untuk menurunkan mual dan muntah, bila minyak esensial dihirup, molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatik yang terdapat dalam kandungan minyak tersebut ke puncak hidung (fanny ayudia, 2022).

Berdasarkan gambar 1 rata-rata frekuensi mual muntah ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi lemon (*pre test*) sebanyak 3-4 kali dalam sehari, sedangkan rata-rata frekuensi mual muntah ibu hamil sesudah diberikan aromaterapi lemon (*post test*) sebanyak 2-3 kali dalam sehari. Hal ini artinya terjadi penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 sesudah diberikan aromaterapi lemon. Hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Widya Juliarti pada tahun 2024 dengan judul “Pengaruh aromaterapi lemon terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester 1” dengan hasil $p\text{ value } 0,000 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester 1.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa :

- Aromaterapi lemon mengandung 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 dan muntah (fanny ayudia, 2022).
- Pemberian aromaterapi lemon dapat menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1. Hal ini ditunjukkan dengan data yang terdapat pada gambar 1.
- Berdasarkan gambar 1 menunjukkan penurunan rata-rata frekuensi mual muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon yaitu 3-4 kali dalam sehari, dan rata-rata frekuensi mual muntah sesudah diberikan aromaterapi lemon yaitu 2-3 kali dalam sehari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini terutama pada WL kota Depok karna telah mengizinkan kami mengadakan penelitian disana.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, N. W. S. (2021). Adnyani, N.W.S. (2021) ‘Karakteristik Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum Di Praktik Mandiri Bidan “PS”’, *Nuevos sistemas de comunicación e información*, 1, pp. 2013–2015. Karakteristik Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum Di Praktik Mandiri Bidan “PS.” *Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*, 1, 2013–2015.
- Asma, W. O. S. (2023). IDENTIFIKASI IBU HAMIL YANG MENGALAMI HIPEREMESIS GRAVIDARUM DI RSUD dr. H. L.M. BAHARUDDIN, M.Kes KABUPATEN MUNA. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6971–6979. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.22374>
- Auliana, R., Sendjaja, S. D. P. D., Kirana, V. N., Pada, K., Universitas, K., Ut, T., Ii, B. A. B., Pustaka, T., Francisco, A. R. L., Yusuf, D. M., goleman, daniel; boyatzis, Richard; Mckee, A., Anggraeni, nita D., U, M. P. M. A. D., Ii, B. A. B., Manajemen, P., Daya, S., Iii, B. A. B., Ii, B. A. B., Unitex, P. T., ... Siagian. (2021). Ibu Hamil Trimester I Dengan Mual. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <http://jurnal.unmer.ac.id/jbm/article/download/70/11%0Ahttp://repository.unpas.ac.id/>

- 5617/6/BAB III nita -
 revisi.pdf%0Ahttp://repository.unpas.ac.id/id/eprint/5617%0A%0Ahttp://repository.ut.ac.id/4408/2/SKOM4101-M1.pdf
- fanny ayudia. (2022). *aromaterapi lemon mengurangi mual muntah ibu hamil (fanny ayudia (ed.); 1st ed.)*. bintang semesta media.
- Fitrianingsih, D., Winahyu, K. M., Wibisana, Arantika Meidya Pratiwi, E., & Ahmad. (2022). Editorial Team Jurnal JKFT. *Jkft*, 7(2), 108–112.
- Gunawan, M. R., Sari, R. F., & Furqoni, P. D. (2021). Pengaruh Pemberian Ekstrak Jahe Dengan Kejadian Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukarame Bandar Lampung. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1), 39–49. <https://doi.org/10.33024/manuju.v3i1.1571>
- Jekrida, A., Unitly, D., Jamaluddin, M., Yassir, M., Nani, S., Makassar, H., Perintis, J., Viii, K., & Makassar, K. (2023). Literature Review : Relationship of Hyperemesis Gravidarum With Nutritional Status in Pregnant Women. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3, 2023. <http://dx.doi.org/10.20956/ijas.....>
- Juliarti, W., Fitri, Y., & Sari, I. W. (2024). Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I. *JIKES : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 206–211. <https://doi.org/10.71456/jik.v3i1.1120>
- Sari, D. M., Indah, W., Eka, P., Bakara, D. M., Kesehatan, P., Bengkulu, K., Kesehatan, P., Bengkulu, K., Kesehatan, P., & Bengkulu, K. (2024). Pengaruh Aroma Terapi Elmon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. 4(95), 79–86. <https://doi.org/10.36082/jmswh>.
- Septiana, N., Sagita, Y. D., Puspita, L., & Sanjaya, R. (2021). Pengaruh Pemberian Inhalasi Peppermint Terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Neli Kusriyanti Kotabumi Lampung Utara. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 194–202.
- Simanjuntak. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Pintu Padang Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2021. 1–1.
- yanita syaiful. (2024). *manfaat seduhan jahe untuk emesis gravidarum (Vol. 1)*.
- Yuningsih, N., Studi, P., Kebidanan, S., Kesehatan, F. I., & Tangerang, U. M. (2024). Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di. c, 0–6.