

Efektivitas Aroma Terapi Lemon Terhadap Penurunan Derajat Emesis Gravidium Pada Ibu Hamil Trimester I

Rika Safitri¹, Rika Ruspita², Rifa Yanti³, Fajar Sari Tanberika⁴

^{1,2,3,4} Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah

E-mail: safitri2551@app.ikta.ac.id

Abstrak

Emesis gravidarum merupakan keluhan mual dan muntah yang sering terjadi pada kehamilan trimester pertama akibat perubahan hormonal, terutama peningkatan hormon Human Chorionic Gonadotrophin dan estrogen. Kondisi ini apabila tidak ditangani dengan baik dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum yang berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Salah satu upaya penanganan nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah aromaterapi lemon. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas aromaterapi lemon terhadap penurunan derajat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Penelitian menggunakan desain quasi experiment dengan rancangan one group pretest–posttest. Penelitian dilaksanakan di UPT Puskesmas Alahair Kecamatan Tebing Tinggi Kabupaten Kepulauan Meranti Tahun 2025 dengan jumlah sampel sebanyak 18 ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum. Derajat emesis diukur menggunakan kuesioner Pregnancy Unique Quantification of Emesis (PUQE-24) sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank. Hasil penelitian menunjukkan rerata skor PUQE-24 sebelum intervensi sebesar 9,94 dan setelah intervensi menurun menjadi 4,72. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $Z = -3,747$ dengan nilai $p = 0,000$. Pemberian aromaterapi lemon ini diketahui efektif dalam menurunkan derajat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

Kata kunci: Aromaterapi, Lemon, Emesis Gravidarum, Ibu Hamil

Abstract

Emesis gravidarum is a common complaint of nausea and vomiting in the first trimester of pregnancy caused by hormonal changes, particularly increased levels of human chorionic gonadotrophin and estrogen. If not properly managed, this condition may progress to hyperemesis gravidarum and negatively affect maternal and fetal health. One non-pharmacological intervention that can be applied is lemon aromatherapy. This study aimed to determine the effectiveness of lemon aroma therapy in reducing the degree of emesis gravidarum among first-trimester pregnant women. This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The research was conducted at UPT Puskesmas Alahair, Tebing Tinggi District, Kepulauan Meranti Regency, in 2025, involving 18 first-trimester pregnant women experiencing emesis gravidarum. The degree of emesis was measured using the Pregnancy Unique Quantification of Emesis (PUQE-24) questionnaire before and after the intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank test. The results showed that the mean PUQE-24 score decreased from 9.94 before the intervention to 4.72 after the intervention. The Wilcoxon test yielded a Z value of -3.747 with a p-value of 0.000. Lemon aromatherapy was effective in reducing the degree of emesis gravidarum in first-trimester pregnant women.

Keywords: Aromatherapy, Lemon, Emesis Gravidarum, Pregnant Women

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alamiah yang dimulai dari penyatuan spermatozoa dan ovum hingga tertanamnya hasil konsepsi di dalam endometrium, yang berlangsung selama 37–42 minggu dan dihitung dari hari pertama haid terakhir (Atiqoh and Keb, 2020). Masa kehamilan terbagi menjadi tiga trimester, yaitu trimester pertama (0–12 minggu), trimester kedua (13–27 minggu), dan trimester ketiga (28–40 minggu), dimana trimester pertama merupakan masa adaptasi awal tubuh ibu terhadap kehamilan (Atiqoh and Keb, 2020). Selama kehamilan, sistem endokrin berperan dalam mempertahankan kehamilan dan menunjang pertumbuhan janin, namun peningkatan hormon Human Chorionic Gonadotrophin dan estrogen dalam serum dapat menimbulkan keluhan mual dan muntah yang dikenal sebagai

emesis gravidarum (Fadul, 2019). Emesis gravidarum merupakan kondisi fisiologis yang umum terjadi pada kehamilan trimester pertama, namun apabila tidak ditangani dengan baik dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum (Rofi'ah, Widatiningsih and Arfiana, 2019).

Hiperemesis gravidarum ditandai dengan mual dan muntah yang berlangsung terus-menerus sehingga menyebabkan penurunan cairan tubuh, hemokonsentrasi, serta gangguan sirkulasi darah ke jaringan, yang pada akhirnya dapat mengganggu kesehatan ibu dan perkembangan janin (Rofi'ah, Widatiningsih and Arfiana, 2019). Dampak lain dari hiperemesis gravidarum antara lain penurunan berat badan ibu, dehidrasi, peningkatan risiko kelahiran prematur, hingga kematian ibu dan janin akibat kurangnya asupan energi dan cairan (Harismayanti et al., 2023). Mual dan muntah selama kehamilan juga berdampak signifikan terhadap kehidupan ibu hamil, termasuk terganggunya aktivitas sehari-hari, fungsi sosial, serta meningkatnya stres dan kelelahan (Mujayati et al., 2022). Tanda bahaya emesis gravidarum yang perlu diwaspadai antara lain penurunan berat badan, kekurangan gizi atau perubahan status gizi, dehidrasi, dan ketosis (Fadul, 2019).

World Health Organization memperkirakan angka kejadian mual dan muntah berlebih di dunia mencapai 12,5% (Diana & Sumarni, 2024). Di Indonesia, sekitar 50–75% ibu hamil mengalami mual dan muntah pada trimester pertama, dengan angka kejadian emesis gravidarum sebesar 1–3% dari seluruh kehamilan (Susanti & Yulita, 2024). Mual dan muntah dilaporkan terjadi pada 60–80% primigravida dan 40–60% multigravida, serta menunjukkan variasi prevalensi di setiap daerah (Yusnia et al., 2023). Di Jawa Tengah, keluhan mual dan muntah pada ibu hamil dilaporkan mencapai 40–60% dari total kehamilan (Arifin & Juliarti, 2022). Berdasarkan data Kabupaten Kepulauan Meranti tahun 2024, jumlah ibu hamil yang melakukan kunjungan pertama (K1) sebanyak 2.501 orang (84%), dengan jumlah ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum sekitar 300 orang (11,9%) (Dinas Kesehatan Kabupaten Meranti, 2024). Sementara itu, di UPT Puskesmas Alahair tercatat sebanyak 476 ibu hamil (99%) melakukan kunjungan K1, dengan jumlah ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum sebanyak 58 orang (12%) berdasarkan laporan program KIA tahun 2024 (Dinas Kesehatan Kabupaten Meranti, 2024).

Penanganan emesis gravidarum dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Penanganan farmakologis meliputi pemberian vitamin, antihistamin, antikolinergik, antagonis dopamin, antagonis serotonin, piridoksin, dan kortikosteroid, sedangkan penanganan nonfarmakologis meliputi penggunaan herbal seperti aromaterapi lemon, jahe, peppermint, kamomil, akupresur, dan akupunktur (Atiqoh and Keb, 2020). Aromaterapi merupakan salah satu cabang dari terapi herbal yang memanfaatkan minyak esensial untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosional, dan psikologis (Rofi'ah, Widatiningsih and Arfiana, 2019). Aromaterapi lemon (*Citrus lemon*) merupakan minyak esensial yang banyak digunakan untuk menurunkan derajat emesis gravidarum dan dinilai aman digunakan pada kehamilan (Henniwati et al., 2023). Kandungan aromaterapi lemon diketahui memiliki efek menenangkan, anti cemas, anti stres, serta mampu membantu mengurangi mual dan muntah melalui stimulasi sistem saraf penciuman (Dewi and Safitri, 2018).

Pemberian aromaterapi lemon dengan metode inhalasi dapat memengaruhi aktivitas otak melalui sistem limbik dan merangsang produksi neurotransmitter yang berperan dalam keseimbangan psikologis dan hormonal, sehingga membantu mengurangi mual dan muntah (Fitria, Prawita and Yana, 2021). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aromaterapi lemon memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan emesis gravidarum, yang dibuktikan melalui hasil uji Wilcoxon dengan nilai $p = 0,000$ (Harahap et al., 2022). Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas aromaterapi lemon terhadap penurunan derajat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di UPT Puskesmas Alahair Kecamatan

Tebing Tinggi Kabupaten Kepulauan Meranti Tahun 2025.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi experiment menggunakan rancangan one group pretest–posttest. Objek penelitian adalah ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum. Penelitian dilaksanakan di UPT Puskesmas Alahair, Kecamatan Tebing Tinggi, Kabupaten Kepulauan Meranti pada tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum di wilayah kerja UPT Puskesmas Alahair. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 18 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi penelitian.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner Pregnancy Unique Quantification of Emesis (PUQE-24) untuk mengukur derajat emesis gravidarum. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur derajat emesis gravidarum sebelum intervensi (pretest) dan setelah pemberian intervensi (posttest). Intervensi yang diberikan berupa aromaterapi lemon dengan cara inhalasi sesuai prosedur penelitian. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari data primer yang diperoleh langsung dari responden melalui pengisian kuesioner PUQE-24, serta data sekunder yang berasal dari laporan dan catatan pelayanan kesehatan di UPT Puskesmas Alahair.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan derajat emesis gravidarum, serta secara bivariat untuk mengetahui perbedaan derajat emesis gravidarum sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon. Uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon Signed Rank dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum

Kabupaten Kepulauan Meranti adalah kabupaten kepulauan di Provinsi Riau, beribu kota di Selatpanjang dan dibentuk Tahun 2009 dari pemekaran Bengkalis. Kabupaten Kepulauan Meranti terdiri dari 9 Kecamatan dan 10 Puskesmas yang tersebar di seluruh wilayah. Salah satunya adalah Puskesmas Alahair yang bertempat di jalan pelajar Desa Alahair Kecamatan Tebing Tinggi yang menjadi tempat melakukan penelitian tentang efektivitas aromaterapi lemon terhadap penurunan derajat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1. Pelaksanaan penelitian ini di mulai pada tanggal 12 Desember 2025 sampai 31 Desember 2025 dengan responden ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum berjumlah 18 orang.

Sampel penelitian ini yaitu 1 kelompok intervensi dengan aromaterapi lemon. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Variabel yang dipengaruhi adalah *emesis gravidarum* dengan penilaian menggunakan lembar ceklist PUQE-24. Pada hari pertama peneliti melakukan pengukuran frekuensi mual muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon (*Pre-Test*) menggunakan lembar *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea* (PUQE) dan dilakukan intervensi pemberian aromaterapi. Pemberian aromaterapi ini diberikan menggunakan kapas dengan dihirup sebanyak 3 kali pernafasan dan diulangi 5 menit kemudian dua kali sehari selama 7 hari. Pengambilan data sesudah intervensi *Post-Test* dilakukan setelah 7 hari diberikan intervensi pemberian aromaterapi. Setelah semua data terkumpul, selanjutnya dilakukan pemberian kode berupa angka untuk mempermudah pengolahan data kemudian dilakukan analisis data dengan bantuan program komputer.

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Mual Muntah Sebelum Intervensi

| Mual Muntah | Frekuensi | % |
|---------------|-----------|------------|
| ≤ 3 tidak ada | 0 | 0 |
| 4-6 ringan | 0 | 0 |
| 7-12 sedang | 17 | 94.5 |
| 13-15 berat | 1 | 5.5 |
| Jumlah | 18 | 100 |

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 18 responden sebelum diberikan aromaterapi lemon mengalami mual muntah tingkat sedang dengan frekuensi mual muntah 7-12 kali sebanyak 94.5% dan yang mengalami mual muntah tingkat berat dengan frekuensi 13-15 sebanyak 5.5%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Mual Muntah Sesudah Intervensi

| Mual Muntah | Frekuensi | % |
|---------------|-----------|------------|
| ≤ 3 tidak ada | 3 | 16.7 |
| 4-6 ringan | 14 | 77.8 |
| 7-12 sedang | 1 | 5.5 |
| 13-15 berat | 0 | 0 |
| Jumlah | 18 | 100 |

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa setelah diberikan aromaterapi lemon, responden yang tidak mengalami mual muntah (≤3 kali) sebanyak 16.7%, responden yang mengalami mual muntah ringan (4-6 kali) sebanyak 77.9% dan responden yang mengalami mual muntah sedang (7-12 kali) sebanyak 5.5%.

Analisis Bivariat

Uji normalitas dilakukan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel yaitu untuk melihat sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji statistik normalitas yang dapat digunakan salah satunya dengan uji Shapiro-Wilk. Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Uji Normalitas Data

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|-----------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|-------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Pre Test | .156 | 18 | .200* | .955 | 18 | 0.510 |
| Post Test | .208 | 18 | .038 | .922 | 18 | 0.138 |

Sumber: Data Primer, 2025

Dari hasil uji normalitas data dengan uji Shapiro-wilk diperoleh angka signifikansi mual muntah pre-test adalah 0,510 (sig>0,05) dan angka signifikan simual muntah post-test adalah 0,138 (sig > 0,05). Dari hasil uji normalitas diperoleh data mual muntah pre-test dan data mual muntah post-test berdistribusi normal sehingga dilakukan analisis bivariat dengan uji parametrik (*t-test*).

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon

| Uji | Nilai Z | Sig. (2-tailed) |
|-----------------------|---------------------|-----------------|
| Wilcoxon Signed Ranks | -3.747 ^b | <0,001 |

Berdasarkan tabel 4, hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Z sebesar -3.747 dengan nilai signifikansi (p) < 0.001. Karena nilai signifikansi (p) < 0.05 (atau < 0.01), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara hasil pre-test dan post-test.

Tabel 5. Efektivitas Aroma Terapi Lemon Terhadap Penurunan Derajat Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trisemster I di UPT Puskesmas Alahair

| | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|---------------------------|-----------------|-----------|--------------|
| Post Test- Negative Ranks | 18 ^a | 9.50 | 171.00 |
| PreTest Positive Ranks | 0 ^b | .00 | .00 |
| Ties | 0 ^c | | |
| Total | 18 | | |

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa pada pengukuran menunjukkan terdapat 18 responden yang mengalami penurunan skor dari pre-test ke post test (Negative Ranks). Jumlah ini mencakup seluruh responden dalam penelitian. Rata-rata peringkat penurunan (Mean Rank) adalah 9.50, dengan jumlah peringkat (Sum of Ranks) sebesar 171.00. Sebaliknya, tidak ditemukan adanya responden yang mengalami peningkatan skor dari pre-test ke post-test (Positive Ranks=0), dan tidak ada pula responden yang skornya tetap (Ties=0).

Hasil uji statistik inferensial sejalan dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.001 (p < 0.05), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Maka dapat disimpulkan bahwa hasil ini menunjukkan adanya penurunan rata-rata derajat mual muntah pada responden setelah diberikan aromaterapi lemon.

PEMBAHASAN

Frekuensi Mual Muntah sebelum Intervensi Aroma Terapi Lemon

Berdasarkan hasil penelitian, dari 18 responden sebelum diberikan aromaterapi lemon mengalami mual muntah mayoritas pada tingkat sedang dengan frekuensi mual muntah 7-12 kali sebanyak 17 orang (94.5%). Selama kehamilan terdapat perubahan besar pada system endokrin untuk mempertahankan kehamilan dan pertumbuhan normal janin, salah satunya menimbulkan perasaan mual muntah akibat pengaruh fisiologis peningkatan kadar Human Chorionic Gonadotrophin (HCG) dan hormon estrogen dalam serum yang merupakan salah satu penyebab Mual dan muntah pada kehamilan (Fadul, 2019). Mual muntah pada saat kehamilan memiliki dampak yang signifikan pada kehidupan keluarga, kemampuan untuk melakukan aktivitas biasa sehari-hari, fungsi sosial dan perkembangan situasi stres dan menyebabkan gejalalainnya seperti kelelahan pada wanita hamil, gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, serta ketidak seimbangan elektrolit. (Harahap *et al.*, 2022).

Frekuensi Mual Muntah setelah Intervensi Aroma Terapi Lemon

Berdasarkan hasil penelitian, setelah diberikan aromaterapi lemon sebagian besar responden mengalami penurunan frekuensi mual dan muntah. Mayoritas ibu hamil trimester I berada pada kategori mual muntah ringan dengan frekuensi 4-6 kali, yaitu sebanyak 14 orang (77,9%). Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

Aromaterapi merupakan salah satu bentuk terapi komplementer yang menggunakan minyak esensial atau minyak atsiri untuk membantu mengatasi berbagai masalah kesehatan, termasuk mual dan muntah (Buckle, 2014). Saat aromaterapi lemon dihirup, molekul volatil yang terkandung di dalam minyak esensial akan terbawa melalui aliran udara menuju bagian atas rongga hidung, tempat reseptor penciuman berada. Molekul tersebut kemudian menstimulasi reseptor dan menghasilkan impuls elektrokimia yang diteruskan melalui membran mukosa dan selanjutnya memengaruhi organ lambung. Senyawa aromatik dalam lemon diketahui dapat menurunkan kadar hormon Human Chorionic Gonadotrophin serta memengaruhi kerja hormon progesteron di saluran pencernaan, yang berperan dalam memperlambat pengosongan lambung. Proses ini membantu menormalkan motilitas usus sehingga keluhan mual dan muntah dapat berkurang (Kia, 2014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putriyaza et al. (2021) yang menunjukkan bahwa setelah pemberian aromaterapi lemon, rata-rata frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama adalah 6,4 dengan standar deviasi 1,5, nilai minimal 4 dan maksimal 9. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Septianasari et al. (2021) yang menyatakan bahwa pemberian aromaterapi lemon mampu menurunkan rata-rata mual dan muntah responden menjadi 6,65. Selain itu, penelitian Kresna Wati et al. (2021) juga menunjukkan adanya penurunan frekuensi mual dan muntah setelah pemberian aromaterapi lemon dengan rata-rata sebesar 6,00.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengalaman responden, sebagian besar ibu hamil menyatakan merasa lebih segar, tenang, dan nyaman setelah pemberian aromaterapi lemon, serta merasakan sensasi mual yang tidak sekuat sebelum intervensi. Aromaterapi lemon sebagai terapi nonfarmakologis dinilai efektif dan mudah diterapkan dalam mengatasi mual dan muntah, dibandingkan penggunaan terapi farmakologis yang umumnya melibatkan obat-obatan. Pemberian aromaterapi lemon dilakukan dengan cara meneteskan 2–3 tetes minyak esensial pada kapas, kemudian dihirup secara perlahan. Mekanisme kerja aromaterapi lemon dalam menurunkan tingkat emesis gravidarum diduga berkaitan dengan penghambatan pelepasan serotonin, sehingga kadar serotonin dalam darah tetap stabil dan tidak memicu peningkatan mual dan muntah.

Efektivitas Aroma Terapi Lemon terhadap Penurunan Derajat Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di UPT Puskesmas Alahair Tahun 2025

Berdasarkan tabel Ranks hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test, diketahui bahwa seluruh responden sebanyak 18 orang berada pada kelompok negative ranks, dengan nilai meanrank sebesar 9,50 dan sum of ranks sebesar 171,00. Negative ranks menunjukkan bahwa nilai posttest lebih rendah dibandingkan nilai pretest ($\text{posttest} < \text{pretest}$). Temuan ini mengindikasikan bahwa seluruh responden mengalami penurunan skor emesis gravidarum setelah diberikan intervensi aromaterapi lemon. Penurunan skor yang terjadi secara menyeluruh pada responden menunjukkan adanya perubahan yang konsisten setelah perlakuan, sehingga dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lemon memberikan pengaruh terhadap penurunan derajat mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

Hasil uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test juga menunjukkan bahwa nilai p-value lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara derajat mual dan muntah sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan derajat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di UPT Puskesmas Alahair Tahun 2025.

Hasil pengukuran deskriptif menunjukkan bahwa nilai posttest lebih rendah dibandingkan pretest, yang menggambarkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami mual dan muntah dengan derajat sedang hingga berat. Temuan ini

selaras dengan hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan nilai $p < 0,001$, sehingga penurunan derajat mual dan muntah setelah pemberian aromaterapi lemon tidak terjadi secara kebetulan, melainkan bermakna secara statistik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Saragih (2016) yang menunjukkan adanya penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama dengan nilai $p < 0,05$. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Smith et al. (2013) yang menyatakan bahwa menghirup aroma lemon dapat membantu mengurangi mual dan muntah selama kehamilan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Kia et al. (2014) juga membuktikan bahwa aroma terapi lemon efektif dalam menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

Penelitian ini juga konsisten dengan hasil penelitian Harahap et al. (2022) yang menunjukkan adanya penurunan emesis gravidarum secara signifikan setelah pemberian aromaterapi lemon dengan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$ di Klinik Bidan Erna Wati Kabupaten Labuhan Batu. Hasil serupa dilaporkan oleh Simbolon dan Dormauli (2022) yang menyatakan bahwa pemberian aromaterapi kulit jeruk berpengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$. Penelitian Bunga Tiara Carolin et al. (2020) juga menunjukkan hasil yang sejalan, dimana pemberian aroma terapi Citrus lemon memberikan efek signifikan terhadap penurunan emesis gravidarum dengan nilai $p = 0,000$.

Berdasarkan hasil penelitian, penggunaan aromaterapi lemon yang diberikan sebanyak dua kali dalam 24 jam dinilai lebih efektif dan efisien dalam menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil. Semakin sering responden menghirup aroma lemon, semakin besar manfaat yang dirasakan dalam mengurangi keluhan mual dan muntah tanpa mengganggu aktivitas sehari-hari. Pendekatan ini memberikan kemudahan bagi ibu hamil dalam mengatasi mual dan muntah tanpa menggunakan terapi farmakologis, sehingga membantu pemenuhan asupan nutrisi yang dibutuhkan selama kehamilan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami mual dan muntah dengan derajat berat, sedangkan setelah pemberian aromaterapi lemon sebagian besar responden melaporkan mual dan muntah dengan derajat yang lebih ringan. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari aromaterapi lemon dalam menurunkan gejala emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas aromaterapi lemon terhadap penurunan derajat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan aromaterapi lemon sebagian besar responden mengalami mual dan muntah dengan derajat sedang, dengan frekuensi mual muntah sebanyak 7–12 kali. Kondisi tersebut dialami oleh 17 responden atau sebesar 94,4%, yang menunjukkan bahwa keluhan emesis gravidarum cukup dominan sebelum dilakukan intervensi.

Setelah diberikan aromaterapi lemon, terjadi penurunan frekuensi dan derajat mual muntah pada responden. Sebagian besar responden mengalami mual muntah dengan derajat ringan, yaitu dengan frekuensi 4–6 kali, yang dialami oleh 14 responden atau sebesar 77,7%. Hasil ini menunjukkan adanya perubahan kondisi emesis gravidarum ke arah yang lebih baik setelah pemberian aromaterapi lemon.

Hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$), yang menandakan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara derajat mual dan muntah sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lemon efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

DAFTARPUSTAKA

- [1] Atiqoh, R.N. and Keb, S.T. (2020) *Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah Berlebih Dalam Kehamilan)*. One Peach Media.
- [2] Dewi, W.S. and Safitri, E.Y. (2018) 'Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(3), pp. 4–8. Available at: <https://doi.org/10.33221/jikes.v17i3.173>.
- [3] Dinas Kesehatan Kabupaten Meranti (2024) *Profil Kesehatan Kabupaten Kepulauan Meranti Tahun 2024*. Meranti: Dinas Kesehatan Kabupaten Kepulauan Meranti.
- [4] Fadul, F.M. (2019) *Asuhan Kebidanan Dengan Emesis Gravidarum*. Wineka Media. Available at: <https://doi.org/10.31219/osf.io/4rzqj>.
- [5] Fitria, A., Prawita, A.A. and Yana, S. (2021) 'Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Trimester I', *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(3), pp. 96–102. Available at: <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i3.445>.
- [6] Harahap, N.R. *et al.* (2022) 'Pengaruh Aroma Terapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum', *Indonesian Trust Health Journal*, 5(2). Available at: <https://doi.org/10.37104/ithj.v5i2.103>.
- [7] Rofi'ah, S., Widatiningsih, S. and Arfiana, A. (2019) 'Studi Fenomenologi Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I', *Jurnal Riset Kesehatan*, 8(1), p. 41. Available at: <https://doi.org/10.31983/jrk.v8i1.3844>.