

# Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik

**Hj.Dermawati**

Muthia Sari Mardha<sup>1</sup>, Endryani Syafitri<sup>1</sup>, Ivansri Marsaulina<sup>2</sup>, Aulia Rizky Fadila<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi D3 Kebidanan, Institut Kesehatan Helvetia Medan

<sup>2</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Institut Kesehatan Helvetia Medan.

\*Corresponding Author E-mail: muthiasarimarda@helvetia.ac.id, endryanisafitri@helvetia.ac.id,  
ivansri@helvetia.ac.id

**Article History: Received: December 19, 2024; Accepted: Januari 20, 2025**

## ABSTRACT

During the first trimester of pregnancy, nausea and vomiting are frequently experienced. Vomiting and nausea are most common in the morning, yet can happen at any time of day or night. It will cause difficulties for the fetus and pregnant women if left untreated. Both pharmaceutical and non pharmaceutical therapies, such as lemon aromatherapy, can be used to treat emesis gravidarum. This study aimed to determine the effect of lemon aromatherapy on reducing nausea and vomiting in first trimester pregnant women. This was quasi experiment with one group pretest-posttest research. The population in this study were 25 first trimester pregnant women at the clinic with a gestational age of 1-2 weeks. The sample of this study amounted to 25 first trimester pregnant women with gestational age 1-12 weeks. Data analysis used univariate and bivariate analysis and tested by T-test. According to the study's findings, which were based on the frequency of nausea and vomiting before receiving aromatherapy, the majority of respondents-16 people, or 64% of the sample-experienced moderate nausea and vomiting, followed by mild nausea and vomiting (6 people, or 24%) and severe nausea and vomiting (3 people, or 12%). After receiving aromatherapy, the number of respondents decreased to 14 people, or 56% and 11 people, or 44% experienced no nausea and vomiting. It is known that  $p = 0,003$  based on statistical test findings, specifically the independent t test with a 95% confidence level. The result showed that, lemon aromatherapy had an impact in lowering nausea and vomiting in first-trimester pregnant women. It is suggested that pregnant women explore the benefits of lemon aromatherapy for reducing nausea and vomiting by reading print and digital sources.

**Keyword :** Lemon aromatherapy, nausea and vomiting

## ABSTRAK

Mual dan muntah merupakan hal yang umum terjadi pada awal kehamilan Trimester 1. Mual dan muntah biasanya terjadinya pada pagi hari, namun tidak menutup kemungkinan juga terjadi pada siang dan malam hari. Apabila tidak ditangani akan menimbulkan masalah pada ibu hamil dan janin. Penanganan mual-muntah (Emesis gravidarum) dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologis dan juga non farmakologis seperti aromaterapi lemon. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Aromaterapi lemon Terhadap Pengurangan Mual muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Desain penelitian adalah *Quasi Experiment* dengan penelitian *One Group Pretest-Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester I yang ada di klinik Hj.Dermawati sebanyak 25 ibu hamil trimester I dengan usia kehamilan 1-2 minggu. Sampel penelitian ini berjumlah 25 ibu hamil trimester I dengan usia kehamilan 1-12 minggu. Analisa data menggunakan Analisa Univariat dan Bivariat menggunakan Uji-T. Hasil Penelitian berdasarkan frekuensi Mual-muntah sebelum diberikan aromaterapi Mayoritas responden mengalami mual muntah Sedang sebanyak 16 orang (64%), Mual muntah Ringan 6 orang (24%), dan Mual muntah Berat 3 orang (12%), dan sesudah diberikan aromaterapi responden yang berkurang yaitu 14 orang (56%), dan sudah tidak Mual

muntah yaitu 11 orang (44%). Dari hasil uji statistik yaitu dengan uji t independen dengan tingkat kepercayaan 95%, diketahui nilai  $p=0,003$ . Kesimpulan penelitian ini memperlihatkan bahwa ada Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap pengurangan Mual-muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Disarankan kepada ibu hamil agar mendapatkan tambahan pengetahuan tentang Aromaterapi lemon terhadap pengurangan mual-muntah dengan mencari informasi baik dari media cetak ataupun media elektronik.

**Kata Kunci** : Aromaterapi Lemon, Mual-muntah

## 1. PENDAHULUAN

Mual muntah yang biasa disebut emesis gravidarum ini menyebabkan penurunan nafsu makan sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium, dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh. Emesis gravidarum dapat bertambah berat menjadi hyperemesis gravidarum yang menyebabkan ibu terus menerus mual muntah tiap kali minum atau makan, akibatnya tubuh ibu semakin lemah, pucat, dan frekuensi buang air kecil menurun drastis, sehingga cairan dalam tubuh berkurang dan darah menjadi kental (hemokonsentrasi) yang mengakibatkan peredaran darah melambat sehingga dapat menimbulkan kerusakan jaringan yang dapat membahayakan Kesehatan ibu dan perkembangan janin yang di kandunginya.(2)

Menurut *World Health Organization* (WHO) jumlah kejadian hyperemesis gravidarum mencapai 12,5% dari jumlah seluruh kehamilan di dunia. Mual muntah dapat mengganggu dan membantu ketidak seimbangan cairan pada jaringan ginjal dan hati menjadi nekrosis.(Melinda et al., 2022) . Menurut *World Health Organization* (WHO) 2019, mengatakan angka kejadian emesis gravidarum diduga 50%- 80% dari semua wanita hamil dengan angka kejadian yang beragam yaitu Swedia 0,3%, California 0,5%, Canada 0,8%, China 0,8%, Norwegia 0,9%, Pakistan 2,2%, Turki 1,9%, dan Amerika Serikat prevalensi emesis gravidarum sebanyak 0,5%-2% (Yanti & Arianti, 2023). Berdasarkan penelitian di Indonesia diperoleh data ibu dengan *Hyperemesis gravidarum* mencapai 12,8% dari seluruh kehamilan. Keluhan mual muntah terjadi pada 60-80% *Primigravida* dan 40-60% *Multigravida*. Satu diantara 1000 kehamilan gejala-gejala ini menjadi lebih berat. Perasaan mual ini disebabkan karena meningkatnya kadar hormon estrogen dan hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (hCG) dalam serum perubahan fisiologi kenaikan hormon ini belum jelas, karena sistem saraf pusat atau pengosongan lambung yang berkurang.(Iklima & Afni, 2022)

Kasus mual muntah di Indonesia tahun 2020 terdapat 50-90% yang dialami oleh ibu hamil. Keluhan mual muntah pada trimester pertama berkisar 50%-75%. Angka kejadian *hyperemesis gravidarum* di Surabaya sebesar 24% dan di Jawa Barat 13%, Sulawesi Selatan pada tahun 2018 sebanyak 62,99% (Pakpahan 2018) Provinsi Aceh (9,1%) mengalami *hyperemesis gravidarum*.

Sedangkan untuk provinsi Sumatera Utara, berdasarkan hasil data Tingkat pusat, angka kejadian *hyperemesis gravidarum* terjadi sebanyak 59%. Di kota Medan angka *Hyperemesis gravidarum* masih mencapai 35%. (Hulu M, Nababan D, 2022). Data di Provinsi Sumatera Utara (2018), mual muntah pada ibu hamil sekitar 60-80%. Pada trimester pertama mual muntah terjadi sebanyak 206 orang dari seluruh jumlah ibu hamil sebanyak 465 orang. Mual muntah dapat mengganggu dan membuat ketidak seimbangan cairan pada jaringan dan hati menjadi nekrosis. Mual muntah tidak bisa dianggap ringan karena pada saat usia kehamilan muda organ-organ vital janin terbentuk dan mengakibatkan terlambatnya pertumbuhan janin yang dikandungnya, karena zat-zat besi yang seharusnya diserap oleh janin terbuang bersama dengan terjadinya muntah. (Simanjuntak, 2021)

Cara mengatasi *morning sickness* atau mual-muntah yaitu mengkonsumsi pil atau tablet multivitamin untuk kehamilan seperti Zinc dan vitamin B6, mengkonsumsi teh jahe atau teh peppermint, aromaterapi dan olah raga. Lemon minyak esensial (*Citrus lemon*) adalah salah satu yang paling banyak digunakan sebagai minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Menurut sebuah studi, 40% wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual dan muntah, dan 26,5% dari mereka telah berhasil mengontrol gejala mual dan muntah yang dialami selama kehamilan. (Kresna Wati et al., 2021)

Salah satu metode nonfarmakologi yang bisa diberikan adalah dengan aromaterapi lemon, aromaterapi lemon merupakan minyak esensial yang dihasilkan dari ekstrak kulit jeruk (*citrus lemon*) yang sering digunakan dalam aromaterapi. Aromaterapi lemon adalah jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan. Aromaterapi lemon memiliki kandungan yang dapat membunuh bakteri meningokokus (*meningococcus*), bakteri tipus, memiliki efek anti jamur dan efektif untuk menetralkan bau yang tidak menyenangkan, serta menghasilkan efek anti cemas, anti depresi, anti stress, dan untuk mengangkat dan memfokuskan pikiran. Minyak esensial lemon merupakan minyak herbal yang paling banyak digunakan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. (Yulieth-Rafael, 2020). Berdasarkan latar belakang diatas, penulis merasa tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I” di Klinik Hj.Dermawati.

## 2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-Eksperimen* dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest*. (9). Populasi di dalam penelitian ini adalah pengumpulan data ibu hamil Trimester I yang mengalami mual muntah dari bulan Maret-April, dengan kehamilan primigravida dan multigravida, usia kehamilan 4-12 minggu, di klinik Hj. Dermawati. Pengambilan sampel dalam

---

Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Hj.Dermawati

**Muthia Sari Mardha, Endryani Syafitri, Ivansri Marsaulina, Aulia Rizky Fadila**

penelitian ini menggunakan teknik *Total sampling*. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan lembar observasi. Analisa dalam penelitian ini menggunakan uji paired sampel t-test dengan taraf signifikan 0,05, Apabila didapatkan hasil uji normalitas normal. Apabila hasil uji normalitas menyatakan bahwa distribusi pada data tersebut tidak normal, maka menggunakan uji *Wilcoxon*. Adapun uji normalitas yang digunakan yaitu menggunakan uji *shapiro-wilk*.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Distribusi Kual-Muntah Pretest dan Post Test

Tabel 1. Distribusi Kual-muntah Pretest Pada Ibu Hamil Trimester I

| Mual-muntah Pretest | N         | %           |
|---------------------|-----------|-------------|
| Ringan              | 6         | 24          |
| Sedang              | 16        | 64          |
| Berat               | 3         | 12          |
| <b>Total</b>        | <b>25</b> | <b>100%</b> |

Tabel menunjukkan bahwa hasil *pretest* (sebelum diberikan intervensi Aromaterapi Lemon), Mayoritas responden mengalami mual muntah Sedang sebanyak 16 orang (64%), Mual muntah Ringan 6 orang (24%), dan Mual muntah Berat 3 orang (12%).

Tabel 2. Distribusi Kual-muntah Posttest Pada Ibu Hamil Trimester I

| Mual-muntah Posttest    | N         | %          |
|-------------------------|-----------|------------|
| Berkurang               | 14        | 56         |
| Sudah Tidak Mual-muntah | 11        | 44         |
| <b>Total</b>            | <b>25</b> | <b>100</b> |

Tabel menunjukkan bahwa hasil *posttest* (setelah diberikan Aromaterapi lemon) responden yang berkurang yaitu 14 orang (56%), dan sudah tidak Mual muntah yaitu 11 orang (44%).

#### Distribusi Frekuensi Mean

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Mean Pemberian Aromaterapi Lemon Untuk Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

| Kelompok  | Mean | Standar Deviasi |
|-----------|------|-----------------|
| Pre-Test  | 1,88 | 0,600           |
| Post-Test | 1,56 | 0,507           |

Tabel menunjukkan dari 25 responden pada *pretest* diperoleh *mean* 1,88 dengan standar deviasi 0,600 pada *posttest mean* 1,56 dengan standar deviasi 0,507. *Mean pretest-posttest* dengan

standar deviasi 0,507 Berdasarkan p value diperoleh nilai  $0,003 < 0,05$  yang artinya ada pengaruh pemberian Aromaterapi Lemon Pada Ibu Hamil Trimester I.

### Uji Normalitas

Tabel 4 Uji Normalitas *Shapiro-Wilk* Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

| Kelompok | Shapiro Wilk |    |       |
|----------|--------------|----|-------|
|          | Statistic    | df | Sig   |
| Pretest  | 0,762        | 25 | 0,000 |
| Posttest | 0,634        | 25 | 0,000 |

Tabel menunjukkan hasil uji normalitas dengan menggunakan Uji *Shapiro-Wilk* didapatkan hasil data pada kelompok Post test Aromaterapi Lemon berdistribusi normal dengan nilai Sig. 0,000 ( $>0,05$ ).

### Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Pengurangan Mual Muntah

Tabel 5 Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Pengurangan Mual-Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

| Kelompok           | Sig (2- tailed) |
|--------------------|-----------------|
| Pretest – Posttest | 0,003           |

Tabel menunjukkan hasil uji Paired Sample T-Test didapatkan Sig (2-tailed)  $0,003 < 0,05$ , yang artinya ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap pengurangan mual-muntah pada ibu hamil trimester I

Penelitian ini sesuai dengan hasil peneliti yang dilakukan Aida Fitria, dkk pada tahun 2021, mengenai “ Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Trimester I ” intervensi yang diberikan berupa aromaterapi lemon dalam bentuk essential oil instan setiap pukul 06.00 WIB dengan cara meneteskan 2-3 tetes aromaterapi lemon ke tissu atau handuk kecil lalu dihirup selama 5-10 menit yang dilakukan selama 1 minggu. Berdasarkan uji normalitas didapatkan nilai Shapiro Wilk didapat nilai pre test  $0,153 > 0,05$  dan post-test  $0,230 > 0,05$  artinya data terdistribusi normal. Kemudian dilakukan uji statistik dengan uji t dengan tingkat kepercayaan 95% dan nilai  $\alpha = 0,05$  100 maka dapat diketahui nilai  $p=0,000 < 0,05$  (10).

Mual dan muntah hal yang umum terjadi pada awal kehamilan Trimester 1. Mual dan muntah biasanya terjadinya pada pagi hari, oleh karena itu disebut juga *morning sickness*, namun tidak menutup kemungkinan juga terjadi pada siang dan malam hari. Mual muntah yang terjadi

pada kehamilan yang disebabkan karena terjadinya peningkatan hormon *estrogen* dan *progesteron* yang di produksi oleh hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (hCG).

Untuk mengurangi terjadinya mual-muntah, berbagai hal yang dapat di lakukan oleh masyarakat diantaranya secara farmakologi (obat-obatan dari dokter) seperti : mengkonsumsi pil atau tablet multivitamin untuk kehamilan seperti Zinc dan vitamin B6. Dan juga bisa dengan cara nonfarmakologi yaitu, salah satunya aromaterapi lemon, aromaterapi lemon merupakan minyak esensial yang dihasilkan dari ekstra kulit jeruk (*citrus lemon*) yang sering digunakan dalam aromaterapi. Aromaterapi lemon ini merupakan jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan . Aromaterapi lemon memiliki kandungan yang dapat membunuh bakteri meningokokus (*meningococcus*), bakteri tipus, memiliki efek anti jamur dan efektif untuk menetralsir bau yang tidak menyenangkan, serta menghasilkan efek anti cemas, anti depresi, anti stress, dan untuk mengangkat dan memfokuskan pikiran. Minyak esensial lemon merupakan minyak herbal yang paling banyak digunakan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan (Yulieth-Rafael, 2020).

Kandungan minyak atsiri jeruk lemon mengandung limonene 66-80%, geranil acetate, nerol, linalil acetate,  $\beta$  pinene 0.4– 15%,  $\alpha$  pinene 1-4%, terpinene 6-14% dan myrcen. Pada Lemon terkandung *Limonene* yang akan menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri dan rasa sakit termasuk mual muntah. Kandungan Linalil Asetat pada aromaterapi lemon berfungsi untuk menormalkan keadaan emosi serta penenang dan tonikum khususnya pada sistem syaraf (J, C., & A, 2010).

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu ada pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Pengurangan Mual-muntah Pada Ibu Hamil Trimester I dengan p value sebesar  $0,003 < 0,05$ . Saran bagi para ibu hamil untuk menggunakan aromaterapi jeruk sebagai cara untuk mengatasi mual dan muntah selama trimester I sehingga para ibu hamil dapat terhindar dari hyperemesis gravidarum dan mendapatkan nutrisi yang cukup selama kehamilan

#### DAFTAR PUSTAKA

Ashari, A. B., & Wijayanti, A. N. (2023). Uji Efektivitas Ekstrak Daun Belimbing Wuluh (*Averrhoa bilimbi* L.) Dengan Metode Perkolasi Sebagai Antihiperqlikemia Pada Mencit (*Mus musculus*). *An-Najat*, 1(2), 97–107.

Hulu M, Nababan D, M. J. (2022). factors That Influence Hyperemesis Garvidarum. *Jurnal*

---

Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Hj.Dermawati

**Muthia Sari Mardha, Endryani Syafitri, Ivansri Marsaulina, Aulia Rizky Fadila**

*Kebidanan Malahayati*, 8(2), 297–315.

- Iklima, N., & Afni, N. (2022). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di Keb Kabupaten Pidie. *Serambi Sainia: Jurnal Sains Dan Aplikasi*, X(2), 121–128.
- J, C., & A, V. (2010). Effects Of AntiNociceptive And Anti-Inflammatory Component Of Limonene In Herbal Drugs. *Iranian Journal Of Medicinal and Aromatic Plants*, 415–422.
- Kresna Wati, P., Dewi Susanti, V., & Br Karo, M. (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.
- Melinda, Sitti Saleha, & Syatirah. (2022). Manajemen Asuhan Kebidanan Antenatal Patologi Dengan Hiperemesis Gravidarum Tungkat Ii (Literature Review). *Jurnal Midwifery*, 4(2), 72–81. <https://doi.org/10.24252/jmw.v4i2.29473>
- Simanjuntak. (2021). *Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Pintu Padang Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2021*. 1–1.
- Yanti, F., & Arianti, M. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 5(2), 24–29. <https://doi.org/10.59030/jkbd.v5i2.75>
- Yulieth-Rafael, 2020. (2020). Pengaruh Aroma Terapi Lemon Terhadap Pengurangan Mual Muntahpada Ibu Hamil. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 8(1), 124–131.
- Berisi pustaka rujukan dalam uraian, disusun menurut abjad, format penulisan dalam sistem Harvard. Ditulis secara lengkap, sesuai dengan rujukan dalam uraian minimal 10 tahun terakhir. (Times New Roman 11 Normal)