

Pelaksanaan Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Frekuensi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Biru-Biru Tahun 2025

Implementation of Lemon Aromatherapy to Reduce the Frequency of Nausea and Vomiting in Pregnant Women in the First Trimester at the Biru-Biru Community Health Center in 2025

Tri Marini¹, Betty Mangkuji², Ardiana Batubara³, Jujuren Br Sitepu^{4*}, Tengku Sri Wahyuni⁵, Suryani⁶

¹⁻⁶ Institut Kesehatan Sumatera Utara, Indonesia

**Penulis Korespondensi:* sitepujujuren@gmail.com ⁴

Article History:

Naskah Masuk: 21 Agustus 2025;
Direvisi: 18 September 2025;
Diterima: 07 Oktober 2025;
Terbit: 15 Oktober 2025

Keywords: Community Health Center; First Trimester Pregnancy; Lemon Aromatherapy; Nausea And Vomiting; Pregnant Women.

Abstract: Pregnancy is a natural process that occurs from conception to the growth of the fetus in the womb. Lemon aromatherapy is an alternative method to reduce nausea and vomiting. When essential oils are inhaled, volatile molecules will carry the aromatic elements contained in the oil to the tip of the nose. The aim is to determine the effect of lemon aromatherapy on the frequency of reducing nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester at the Biru-Biru Community Health Center. This study used the Quasy Experiment method with a One Group Pretest Posttest Design by conducting a Pretest before giving treatment and a Posttest after giving treatment. The population of this study were pregnant women who experienced nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester at the Biru-Biru Community Health Center. Sampling was carried out using a total sampling technique, resulting in 30 pregnant women experiencing nausea and vomiting. The results obtained from the study, respondents who did not experience nausea and vomiting after being given lemon aromatherapy were 14 people, 11 people experienced mild nausea and vomiting, and 5 people experienced moderate nausea and vomiting. The analysis used in this study was the Wilcoxon test, which obtained a value ($p = 0.000 < 0.05$) and there was an effect of lemon aromatherapy on the frequency of reducing nausea and vomiting in pregnant women at the Biru-Biru Community Health Center.

Abstrak

Kehamilan adalah suatu proses yang terjadi secara alamiah yang dimana terjadinya pembuahan (konsepsi) hingga proses pertumbuhan janin di dalam Rahim. Aromaterapi lemon merupakan salah satu metode alternatif 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. Bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon terhadap frekuensi penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di puskesmas Biru-Biru. Penelitian ini menggunakan metode *Quasy Eksperimen rancangan One Group Pretest Posttest Design* dengan melakukan *Pretest* sebelum memberikan perlakuan dan *Posttest* setelah memberikan perlakuan. Populasi dari penelitian ini yaitu ibu hamil yang mengalami mual dan muntah pada ibu hamil di Trimester I di Puskesmas Biru-Biru. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* didapatkan 30 ibu hamil yang mengalami mual dan muntah. Hasil yang diperoleh dari penelitian, responden yang tidak mengalami mual dan muntah sesudah diberikan aromaterapi lemon sebanyak 14 orang, mual muntah ringan sebanyak 11 orang dan mual muntah sedang 5 orang. Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah *Uji Wilcoxon test* diperoleh nilai ($p= 0,000 <0,05$) dan terdapat adanya pengaruh aromaterapi lemon terhadap frekuensi penurunan mual dan muntah pada ibu hamil di Puskesmas Biru-Biru..

Kata Kunci: Aromaterapi Lemon; Ibu Hamil; Kehamilan Trimester Pertama; Mual Dan Muntah; Puskesmas Biru-Biru.

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses yang terjadi secara alamiah yang dimana terjadinya pembuahan (konsepsi) hingga proses pertumbuhan janin di dalam rahim. Proses kehamilan yang normal terjadi selama 40 minggu (Fatimah & Nuryaningsih, 2017)

Kehamilan dibagi kedalam tiga fase atau biasanya disebut dengan trimester. Trimester pertama merupakan periode minggu sampai minggu ke 13 kehamilan, trimester kedua adalah periode minggu ke-14 sampai minggu ke 26, dan trimester ketiga mulai minggu ke 27 sampai cukup bulan (Mariantari, 2018)

Mual dan muntah pada kehamilan dikatakan hal yang wajar apabila tidak terjadi secara terus menurus. Mual dan muntah ini terjadi karena peningkatan *hormon chorionic gonadotropin* (HCG) yang dihasilkan oleh plasenta pada ibu hamil (R. Yulianti & Astari, 2020)

Mual dan muntah terjadi pada primipara 60-80% dan 40-60% terjadi multigravida. Mual dan muntah ini bisa muncul kapan saja, tidak hanya dipagihari. Keluhan ini terjadi pada kehamilan di usia 6 sampai 12 minggu (Y. Yulianti & Wintarsih, 2022)

Mual dan muntah terjadi diseluruh dunia dengan angka kejadian mencapai 12,5% dari seluruh kehamilan. Angka kejadian mual muntah di dunia sangat beragam yaitu 10,8% di Cina, 1-3% di Pakistan, di Indonesia 1,9%, di Turki 0,9%, di Amerika 2%, dan di Kanada 0,5% (Shendy, 2025).

Penanganan mual dan muntah dapat dilakukan dengan menggunakan tindakan farmakologi dan non farmakologi. Tenaga kesehatan biasanya menyarankan ibu untuk menggunakan aroma terapi sebagai tindakan non farmakologi (Cholifah & Nuriyanah, 2018)

Metode untuk mengurangi mual muntah yang tidak melibatkan obat-obatan adalah dengan menggunakan lemon. Menurut penelitian yang dilakukan di Inggris pada tahun 2000, menyebarkan aromaterapi lemon di sekitar kamar tidur membantu wanita hamil merasa lebih tenang dan tidak sakit. Lemon merupakan buah yang berpotensi menenangkan lingkungan, memberikan rasa, dan mengendurkan saraf tanpa menyebabkan ketidaksadaran (R. Yulianti & Astari, 2020)

Hasil penelitian terlebih dahulu terdapat Frekuensi mual muntah pada ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi lemon adalah lebih dari sebagian memiliki mual muntah tingkat berat 53,12%. Frekuensi mual muntah pada ibu hamil setelah diberikan aromaterapi lemon adalah lebih dari separoh memiliki mual muntah tingkat ringan 68,75% (Cholifah & Nuriyanah, 2018)

Hasil penelitian terlebih dahulu terdapat pengaruh aromaterapi lemon inhlasi untuk menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil. Karakteristik ibu yang mengalami mual dan muntah di antara usia 26-30 tahun dengan multigravida dan rata rata pada ibu hamil kehamilannya berusia 7 minggu (Setyanti & Khofiyah, 2020).

Berdasarkan hal tersebut diatas maka yang menjadi permasalahan pada kegiatan ini adalah: Adakah pengaruh aromaterapi lemon terhadap frekuensi penurunan mual dan muntah pada ibu hamil di Puskesmas Biru-Biru?

2. METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Puskesmas Biru-Biru desa Sidodadi dengan objek penelitian Ibu hamil trimester I yang berjumlah 30 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan merupakan rangkaian kegiatan yang disusun secara terencana disesuaikan dengan situasi dan kondisi yang ada. Kegiatan ini diawali dengan melakukan survey awal pada bulan Januari 2025 di Puskesmas Biru-Biru bahwasannya pada ibu hamil trimester I yang mengalami mual dan muntah kurang mengetahui bagaimana cara pengurangan mual dan muntah tersebut.

3. HASIL

Tingkat Mual dan Muntah Sebelum Diberikan Aromaterapi Lemon

Berdasarkan tabel 5.2 sebelum diberikan aromaterapi lemon tingkat mual dan muntah pada ibu hamil di Puskesmas Biru-Biru yang mengalami tingkatan mual dan muntah berat sebanyak 16 responden (53.3%) tingkatan mual dan muntah sedang sebanyak 13 responden (43.4%) dan tingkatan mual dan muntah ringan sebanyak 1 responden (3.3%)

Mual dan muntah pada saat kehamilan memiliki dampak yang sangat signifikan pada kehidupan keluarga, kemampuan untuk melakukan aktifitas biasa sehari-hari, fungsi social dan perkembangan situasi stress dan menyebabkan gejala lainnya seperti kelelahan pada wanita hamil, gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan, serta ketidak seimbangan elektrolit (Wisdyana, 2018)

Kehamilan adalah suatu masalah fisiologis yang memberikan perubahan pada ibu maupun lingkungannya. Berhubung dengan adanya kehamilan maka sistem tubuh wanita mengalami perubahan yang mendasar untuk mendukung perkembangan serta perumbuhan janin dalam Rahim selama proses kehamilan seseorang (Wati et al., 2025)

Bidan sebagai *care prodiver* (Pemberi asuhan pada ibu hamil) yaitu kemampuan memberikan asuhan kebidanan kepada ibu hamil dalam kondisi normal maupun kemampuan mendeteksi kehamilan sesuai dengan kewenangan secara professional (efektif, aman dan holistic, serta bermutu tinggi) berdasarkan kode etik dan standar praktek profesi, standar asuhan kebidanan maupun beradaptasi dengan berbagai situasi dan mendokumentasikannya secara tepat,Bidan juga harus dituntut untuk menegerti tentang ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil,pemyebabnya dan cara mengatasinya termasuk dengan menggunakan terapi non farmakologi menggunakan aromaterapi mual dan muntah pada ibu hamil untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil (Kresna Wati et al., 2021)

Menurut asumsi penulis, dilihat dari hasil penelitian di atas sebelum diberikan aromaterapi lemon responden sebagian besar mengalami mual dan muntah dengan kategori mual dan muntah berat sebanyak 16 orang (53.3%). Ibu hamil trimester 1 umumnya sering mengalami mual dan muntah dan merupakan keluhan yang sangat sering terjadi pada ibu hamil di trimester pertama

Tingkat Mual dan Muntah Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon

Berdasarkan temuan menunjukkan sebagian besar ibu hamil di Puskesmas Biru-Biru setelah diberikan aromaterapi lemon memiliki tingkat mual dan muntah yang ringan yaitu sebanyak 11 orang (46.7%), sedangkan tidak mengalami mual dan muntah sebanyak 14 orang (46,7%) dan mual dan muntah sedang sebanyak 5 orang (16.7%)

Menurut (Cholifah & Nuriyanah, 2019) 40% wanita telah menggunakan aromaterapi lemon untuk meredakan mual dan muntah dan 26.5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala dari keluhan mual yang dialami.

Aromaterapi dihirup maka molekul akan masuk kedalam rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah segala sesuatu yang mendorong emosional dan dorongan motivasional setra secara langsung terkait dengan adrenal, hipotalamus, bagian bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon dan pernafasan (Crossman & D, 2019)

Menurut asumsi penulis dilihat dari hasil penelitian di atas setelah dilakukan aromaterapi lemon responden sebagian besar memiliki tingkat mual dan muntah ringan yaitu 11 responden dan tidak mengalami mual dan muntah sebanyak 14 responden sehingga dapat disimpulkan aromaterapi lemon dapat menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil di trimester I

Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Berdasarkan temuan menunjukkan bahwa sebelum diberikan aromaterapi lemon responden yang memiliki tingkat mual muntah berat sebanyak 16 orang (53.3%) dan mengalami mual muntah sedang sebanyak 13 orang (43.3%) dan mual muntah ringan 1 orang (3.3%). Namun setelah diberikan aromaterapi lemon yang tidak mengalami mual dan muntah sebanyak 14 orang (46.7%) dan yang mengalami mual dan muntah ringan sebanyak 11 orang (36.7%) sedangkan yang mengalami mual dan muntah sedang sebanyak 5 orang (16.7%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Choirrotunnissa, 2021) terdapat penurunan mual dan muntah setelah diberikan intervensi aromaterapi lemon hal ini dapat dilihat dari hasilnya sebelum diberikan aroma terapi lemon responden yang memiliki tingkat mual muntah berat 19 responden (52,8%) dan yang memiliki tingkat mual muntah sedang 17 responden (47,2%). Kemudian setelah di berikan aromaterapi lemon responden yang memiliki tingkat mual muntah ringan yaitu 24 responden (66,7%) dan yang memiliki tingkat mual muntah yang sedang sebanyak 12 responden (33,3%). Pada pre dan post terdapat hubungan yang signifikan terhadap tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester pertama dengan nilai p value = 0,000 , $<0,05$ N=36 maka dapat di simpulkan ada pengaruh yang signifikan antara terapi aroma terapi lemon terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil.

4. KESIMPULAN

Berikut ini adalah kesimpulan yang dapat diambil dari pengabdian masyarakat tentang pelaksanaan pemberian aromaterapi lemon terhadap frekuensi penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 di Puskesmas Biru-Biru:Sebelum diberikan aromaterapi lemon responden yang memiliki tingkat mual muntah berat sebanyak 16 orang dan mengalami mual muntah sedang sebanyak 13 orang dan mual muntah ringan 1 orang. Namun setelah diberikan aromaterapi lemon yang tidak mengalami mual dan muntah sebanyak 14 orang dan yang mengalami mual dan muntah ringan sebanyak 11 orang sedangkan yang mengalami mual dan muntah sedang sebanyak 5 orang. Hasil dari uji wilcokson yaitu p value = 0,000. Yang artinya Ha diterima dan Ho ditolak karena $< 0,005$ Jadi kesimpulannya adanya pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Biru-BiruTembung tahun 2025.

DAFTAR REFERENSI

- Cholifah, S., & Nuriyanah, T. E. (2018). *Aromaterapi lemon menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I*. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.
- Cholifah, S., & Nuriyanah, T. E. (2019). Aromaterapi lemon menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 4(1), 36. <https://doi.org/10.21070/mid.v4i1.1844>
- Crossman, A. R., & Neary, D. (2019). *Neuroanatomi: Buku ajar ilustrasi berwarna*. Elsevier.
- Fatimah, & Nuryaningsih. (2017). *Buku ajar asuhan kebidanan kehamilan*. Salemba Medika.
- Kamilia, N. (2021). *Penatalaksanaan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Polindes Herlinda S. ST Sanggra Agung Kabupaten Bangkalan* (Laporan kasus). STIKES Ngudia Husada Madura. <http://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/837/>
- Kresnawati, P., Dewi Susanti, V., & Karo, M. B. (2021). The effect of lemon aromatherapy on nausea and vomiting in first trimester pregnant women at Paramitra Clinic. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 9(2).
- Maesaroh, S., & Putri, M. (2019). Inhalasi aromaterapi lemon menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*.
- Maternity, D., Ariska, P., & Sari, D. Y. (2017). Inhalasi lemon mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester satu. *Jurnal Kebidanan*, 2(3), 115–120. <https://media.neliti.com/media/publications/227233>
- Retnowati, Y. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya emesis gravidarum pada kehamilan trimester I di Puskesmas Pantai Amal. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(1), 40–56. <https://doi.org/10.35334/borticalth.v2i1.586>
- Rompas, S., & Lenny, G. (2019). Pengaruh aromaterapi lemon (*Citrus*) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/25196>
- Setyanti, D. S. R., & Khofiyah, N. (2020). *Penggunaan aromaterapi lemon dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil*. Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/5316>
- Shendy, A. (2025). *Pengaruh pendidikan kesehatan tentang emesis gravidarum terhadap pengetahuan ibu hamil trimester I di UPT BLUD Puskesmas Gangga*.
- Wati, E., Sari, S. A., & Fitri, N. L. (2025). Penerapan pendidikan kesehatan tentang tanda bahaya kehamilan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil primigravida. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 226–234.
- Wisdyana, S. (2018). Jurnal ilmiah kesehatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17, 4–8.

Yulianti, R., & Astari, R. (2020). Jurnal kesehatan. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 10–15.

Yulianti, Y., & Wintarsih, W. (2022). Efektivitas aromaterapi lemon dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. *JIK: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 462. <https://doi.org/10.33757/jik.v6i2.541>