



## EFEKTIVITAS AROMATERAPI LEMON DALAM MENGURANGI MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA

**Wilfa Muslimah Sihaloho, Naimah Nasution, Juliana Sion Sihombing,  
Lili Nurmaliza**

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
Kebidanan Indah Medan

e-mail : [wilfamuslimah@delihusada.ac.id](mailto:wilfamuslimah@delihusada.ac.id)

### ABSTRACT

The Effectiveness of Lemon Aromatherapy in Reducing Nausea and Vomiting in First Trimester Pregnant Women at the Jawa Maraja Health Center in 2024. Thesis, Department of Midwifery, Faculty of Midwifery, Deli Husada Deli Tua Health Institute. Nausea and vomiting are complaints that are often experienced by pregnant women in the first trimester due to an increase in the hormone HCG in the body of pregnant women. If this complaint is not resolved it will cause nutritional disorders in pregnant women, dehydration, lack of energy, and weight loss in pregnant women. If this incident continues, it will have an impact on pregnancy and the process of fetal growth and development. This study aims to identify the effectiveness of lemon aromatherapy in reducing nausea and vomiting in first trimester pregnant women. The research design is a quasi-experimental pre-post test one group. The sampling technique was purposive sampling of 30 people in the intervention group. Lemon aromatherapy given by inhalation for four days to first trimester pregnant women for every nausea and vomiting. The research location was at the Jawa Maraja Health Center. The study was conducted in December 2023 – March 2024. The results showed a decrease in nausea and vomiting in first trimester pregnant women ( $p < 0.05$ ). So lemon aromatherapy is effective in reducing nausea and vomiting in first trimester pregnant women.

**Keywords:** Lemon Aromatherapy, Nausea, Vomiting, First Trimester

### PENDAHULUAN

Menurut Depkes RI (2016), kehamilan merupakan suatu proses pembuahan dalam rangka melanjutkan yang terjadi secara

alami menghasilkan janin yang tumbuh di rahim ibu. Kehamilan adalah sebuah proses yang dimulai dari tahap konsepsi sampai



lahirnya janin. Lamanya kehamilan normal adalah 38-40 minggu dihitung dari HPHT.

Kehamilan merupakan keadaan yang fisiologis yang mengakibatkan perubahan pada fisik, kesehatan mental, psikologis pada lingkungan, sosial budaya dan ekonomi. Kehamilan diikuti dengan rasa ketidaknyamanan yang biasa dialami ibu hamil saat trimester pertama yaitu mual dan muntah.

Mual dan muntah merupakan keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil pada kehamilan trimester pertama. Keluhan ini terjadi karena terjadinya berbagai perubahan di dalam tubuh wanita. Morning sickness pada kehamilan biasanya timbul pada pagi hari tetapi hilang dalam beberapa jam, walaupun kadang-kadang keluhan ini menetap lebih lama dan dapat timbul pada waktu yang berbeda.

Mual dan muntah bisa dicegah dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Metode farmakologi bisa dengan pemberian vitamin B6 dan anti emetic untuk meringankan mual dan muntah ringan atau mual dan muntah berat. Namun, penggunaan obat-obatan farmakologi dapat menyebabkan efek samping baik pada ibu, kehamilan, maupun pada bayi. Untuk itu pengobatan nonfarmakologi merupakan salah satu pengobatan alternative untuk mengurangi mual dan muntah. Selain efeknya yang dapat mengurangi mual dan muntah (Kia, et al, 2014).

Salah satu metode nonfarmakologi yang bisa diberikan adalah dengan aromaterapi

lemon. Lemon esensial adalah salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan 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 dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual dan muntah (Maternity, 2017).

Lemon mengandung *limonen*, *citral*, *linalyl*, *linalool*, *terpineol* yang dapat menstabilkan perasaan senang, meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah dan sebagai penenang.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Smith, et al, 2013) bahwa dengan mencium kesegaran lemon membantu mengurangi mual dan muntah pada kehamilan. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Kia, et al, 2014) terbukti mengurangi mual dan muntah pada kehamilan.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan pemberian aromaterapi lemon secara inhalasi. Untuk itulah peneliti ingin melakukan penelitian uji eksperimen untuk membuktikan secara nyata keefektifan aromaterapi lemon dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

## METODE

Jenis penelitian *quasi eksperimen* sangat banyak, ada beberapa tipe dari jenis penelitian kuasi eksperimen, tetapi dalam



penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen one group pretest dan posttest. Data dikumpulkan sebelum dan sesudah intervensi diberikan (Polit & Beck, 2012).

Penelitian ini terdiri dari satu kelompok yaitu kelompok intervensi yang diberi aromaterapi lemon. Sebelum diberikan aromaterapi lemon pada kelompok akan dilakukan pengukuran mual dan muntah (pre-test) dengan menggunakan kuesioner, kemudian mual dan muntah diukur kembali sesudah diberikan intervensi (post-test) dengan menggunakan kuesioner.

## HASIL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Mual dan Muntah Sebelum dan Sesudah Intervensi di Puskesmas Jawa Maraja Kabupaten Simalungun Tahun 2024

No	Variabel	Frekuensi		X	P
		Sebelum	Sesudah		
1	Mual Ringan	5	26	5,0	.000
	Sedang	9	3		
	Berat	16	1		
2	Muntah Ringan	6	27	15,0	.000
	Sedang	15	2		
	Berat	9	1		

Berdasarkan tabel 4.4 diatas dapat diketahui bahwa  $p$ -value = .000 ( $p < 0,05$ ) artinya adanya penurunan frekuensi mual dan muntah setelah diberikan aromaterapi lemon. Ini bermakna aromaterapi lemon

efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dilihat bahwa dari 30 responden mayoritas responden usia ibu hamil yang mual dan muntah berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 24 responden (80%) dan minoritas responden berusia  $\geq 35$  tahun yaitu 2 responden (6,7%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumasari (2010) yang mendapatkan hasil bahwa mayoritas kejadian mual muntah pada ibu hamil terjadi pada ibu dengan umur 20-35 tahun. Hal ini berarti sebagian besar responden berada pada usia reproduksi yang tidak beresiko atau sering disebut usia produktif sehingga pada usia tersebut wanita dapat menjalani masa hamil, bersalin dan nifas dalam kondisi yang optimal (Irawan, 2009). Umur ibu mempunyai pengaruh yang erat dengan perkembangan alat reproduksi. Hal ini berkaitan dengan keadaan fisiknya dari organ tubuh ibu di dalam menerima kehadiran dan mendukung perkembangan janin. Seorang wanita memasuki usia perkawinan atau mengakhiri fase tertentu dalam kehidupannya yaitu umur reproduksi (Yunita, 2005). Hal ini tidak sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Armilah (2010) yang mengungkapkan bahwa usia ibu memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian hiperemesis gravidarum. Usia ibu  $< 20$  tahun dan  $> 35$



tahun lebih berisiko terhadap kejadian hiperemesis gravidarum dibandingkan dengan usia ibu 20-35 tahun.

Berdasarkan paritasnya, dari 30 responden mayoritas responden primipara yaitu sebanyak 16 responden (53,3%) dan minoritas responden multipara yaitu 14 responden (46,7%). Berdasarkan pendidikannya, dari 30 responden mayoritas responden berpendidikan sedang (SMA) yaitu sebanyak 15 responden (50%) dan minoritas responden berpendidikan rendah (SD-SMP) yaitu 6 responden (20%).

Pengetahuan yang diperoleh pada pendidikan sedang (SMA) terbatas hanya pada pengetahuan yang berhubungan dengan reproduksi manusia saja. Penanganan untuk mual muntah saat kehamilan membutuhkan pengetahuan lebih banyak seperti terapi komplementer dengan aromaterapi. Hal ini menjadikan tingginya kejadian mual muntah pada ibu hamil yang berpendidikan sedang (SMA).

Berdasarkan pekerjaannya, dari 30 responden mayoritas responden ibu hamil tidak bekerja yaitu sebanyak 18 responden (60%) dan minoritas responden ibu hamil bekerja yaitu 12 responden (40%).

Hasil penelitian Zaerotun (2012) juga menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pekerjaan dengan upaya mual muntah. Hal ini menunjukkan bahwa apabila pekerjaan responden tidak memerlukan aktivitas yang berlebih atau

terlalu lama berdiri maka upaya mengatasi mual muntah akan semakin baik. Data yang didapatkan pada penelitian sesuai dengan pendapat beberapa peneliti, dimana ibu hamil tidak bekerja berisiko mengalami mual muntah. Hal ini bisa saja karena ibu terlalu fokus pada kehamilannya atau karena sugesti bahwa ibu hamil muda selalu mengalami mual yang terlalu kuat dan ibu terlalu banyak diam tidak ada pengalihan sehingga mual muntah banyak dirasakan oleh ibu hamil yang tidak bekerja.

## KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Frekuensi mual sebelum diberikan aromaterapi lemon paling dominan adalah mual tingkat berat sebanyak 16 responden (53,3%) dengan frekuensi mual sebanyak 11-15 kali. Sedangkan muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon paling dominan adalah tingkat sedang sebanyak 15 responden (50%) dengan frekuensi 4-5 kali.
2. Frekuensi mual sesudah diberikan aromaterapi lemon paling dominan adalah mual tingkat ringan 26 responden (86,7%) dengan frekuensi mual 1-5 kali. Sedangkan muntah sesudah diberikan aromaterapi lemon paling dominan adalah muntah tingkat ringan 27 responden (90%) dengan frekuensi muntah 1-3 kali.
3. Aromaterapi lemon efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.



## DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, A. (2000). Aromaterapi cara sehat dengan wewangian alami. Bogor. Penebar Swadaya.
- Buckle, J., Ryan, K., Chin, B. Koren (2014). Clinical Aromatherapy for Pregnancy, Labor and Postpartum. International Journal of Childbirth Education. 4(29). Diakses: <http://infotrac.galegroup.com/itweb>.
- Cunningham F.Gary et al., (2012). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kehamilan Obstetri Williams. (ed 23). Jakarta: EGC.
- Ebrahimi, N., Maltepe, C., Bournissen, F. G., Koren, G. (2009). Nausea and Vomiting of Pregnancy: Using the 24-hour Pregnancy-Unique Quantification of Emesis (PUQE-24) Scale. JOGC.
- Helen Varney. 2006. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4 Volume 1. EGC: Jakarta.
- Huliana, M. (2011). Panduan Menjalani Kehamilan Sehat. Puspa Swara.
- Kia, P.Y., Safajou, F., Shahnazi, M., Nazemiyeh, H. (2014). The effect of Lemon Inhalation Aromatherapy on Nausea and Vomiting of Pregnancy A DoubleBlinded, Randomized, Controlled Clinical Trial. Iranian Red Crescent Medical Journal, 16(3). Diakses: <http://infotrac.galegroup.com/itweb>.
- Koensoemardiyah (2009). A-Z Aromaterapi untuk kesehatan, kebugaran, dan kecantikan ed I. FI. Sigit Syantoro (Editor). Yogyakarta: ANDI.
- Naylor, C. Scott (2004). Obstetri Ginekologi referensi ringkas. (edNaylor, C.Scott). Jakarta:EGC.
- Sari, R. (2014). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kenyamanan, Mual dan Muntah Akibat Kemoterapi pada Pasien Kanker Anak di RSUP. H.Adam Malik Medan. Tesis. Dipublikasikan. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Sarwono Prawirohardjo, 2013. Ilmu Kebidanan Edisi Keempat. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sarwono Prawirohardjo. 2006. Ilmu Kebidanan Edisi III. Yayasan Bina Pustaka: Jakarta.
- Stoppard, Mirriam (2008). Buku Pintar Kehamilan Minggu per Minggu. PT. Mitra media.
- Widiastuti, Ira (2011) Sukses Agribisnis Minyak Atsiri. Ari (Editor). Yogyakarta: Pustaka Baru Press.