



EFEKTIFITAS AROMATERAPI LEMON TERHADAP MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA

Hudeni Rizki

Jurusan Kebidanan, Akademi Kebidanan Nusantara 2000, JL. Panglima Denai, No.28, Denai, Medan Denai, Tegal Sari Mandala II, Medan Denai, Medan, Sumatera Utara 20227, Indonesia
akbidnusantara488@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu perubahan yang terjadi selama kehamilan adalah munculnya gejala mual dan muntah. Keluhan ini umumnya dialami oleh ibu hamil pada trimester pertama karena terjadinya perubahan dalam tubuh wanita. Mual dan muntah dapat diatasi melalui pendekatan farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu pendekatan nonfarmakologi yang dapat digunakan adalah melalui penggunaan aromaterapi lemon. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pemberian aromaterapi lemon dalam menurunkan rasa mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan desain kuasi eksperimen dengan pretest dan posttest. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual dan muntah sebanyak 36 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik total sampling. Pengukuran mual muntah pada ibu hamil menggunakan kuesioner PUQE-24 (24-hour Pregnancy Unique Quantification of Emesis). Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat. Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi terhadap penurunan tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester pertama ($P=0,001$).

Kata kunci: aromaterapi lemon; ibu hamil; mual muntah

EFFECTIVENESS OF LEMON AROMATHERAPY ON NAUSEA, VOMITING IN FIRST TRIMESTER PREGNANT WOMEN

ABSTRACT

One of the changes that occur during pregnancy is the appearance of symptoms of nausea and vomiting. This complaint is generally experienced by pregnant women in the first trimester due to changes in the woman's body. Nausea and vomiting can be treated through pharmacological and non-pharmacological approaches. One non-pharmacological approach that can be used is through the use of lemon aromatherapy. This study aims to determine the effectiveness of giving lemon aromatherapy in reducing nausea and vomiting in first trimester pregnant women. This research is experimental research that uses a quasi-experimental design with pretest and posttest. The population in this study was all 36 first trimester pregnant women who experienced nausea and vomiting. Sampling in this research was carried out using a total sampling technique. Measuring nausea and vomiting in pregnant women using the PUQE-24 (24-hour Pregnancy Unique Quantification of Emesis) questionnaire. The data analysis used is univariate and bivariate analysis. There was a significant effect of giving aromatherapy on reducing the level of nausea and vomiting in first trimester pregnant women ($P=0.001$).

Keywords: lemon aromatherapy; nausea and vomiting; pregnant women

PENDAHULUAN

Salah satu perubahan yang terjadi selama kehamilan adalah munculnya gejala mual dan muntah. Keluhan ini umumnya dialami oleh ibu hamil pada trimester pertama karena terjadinya perubahan dalam tubuh wanita. Penyebab utama mual dan muntah ini adalah peningkatan hormon hCG (human Gonadotropin Korionik) selama kehamilan. Jika tidak ditangani, keluhan ini dapat berdampak pada asupan nutrisi, dehidrasi, kekurangan energi, dan penurunan berat badan ibu hamil, serta memengaruhi proses pertumbuhan janin (Kusuma, 2018; Pulungan, 2022; Somoyani, 2020). Gangguan sistem pencernaan yang sering terjadi selama kehamilan, seperti mual dan muntah yang dikenal sebagai morning sickness, biasanya mulai muncul sekitar 6 minggu setelah menstruasi

terakhir dan cenderung mereda dalam 6 hingga 12 minggu berikutnya. Meskipun penyebab pastinya belum sepenuhnya dipahami, gejala ini diyakini terkait dengan tingginya hormon hCG yang mempengaruhi pusat muntah di otak. Hormon hCG meningkat pesat sejak awal kehamilan hingga mencapai puncaknya sekitar hari ke-60 hingga ke-70 sebelum secara bertahap menurun (Atiqoh & Keb, 2020; Rahmawati et al., 2023; Zuiatna, 2022).

Sekitar 66% wanita hamil pada trimester pertama mengalami gejala mual dan 44% mengalami muntah (Zega, 2019). Di Amerika, sekitar 70% wanita hamil mengalami mual dan muntah pada trimester pertama (Fejzo et al., 2019). Di Indonesia, hampir 50-90% wanita hamil mengalami mual pada trimester pertama (Setiowati, 2019). Mual dan muntah dapat diatasi melalui pendekatan farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi melibatkan penggunaan vitamin B6 dan obat antiemetik untuk meredakan gejala mual dan muntah, baik yang ringan maupun berat. Meskipun demikian, penggunaan obat-obatan farmakologi perlu dipertimbangkan secara hati-hati karena dapat menimbulkan efek samping pada ibu hamil dan janin, termasuk risiko kelainan bawaan. Oleh karena itu, terapi nonfarmakologi menjadi alternatif untuk mengurangi gejala mual dan muntah, serta memiliki manfaat dalam mengurangi efek samping yang mungkin terjadi (Arisdiani & Asyrofi, 2019; Dhilon & Azni, 2018; DPR & Widayati, 2022).

Salah satu pendekatan nonfarmakologi yang dapat digunakan adalah melalui penggunaan aromaterapi lemon (Soraya, 2021). Penggunaan satu atau dua tetes minyak esensial lemon pada diffuser atau dengan cara menguapkannya di kamar tidur dapat membantu meredakan mual dan muntah selama kehamilan (Hendry & Djamaan, 2020). Aromaterapi lemon adalah minyak esensial yang diekstrak dari kulit jeruk (*Citrus Lemon*) dan sering dimanfaatkan dalam praktik aromaterapi. Penggunaan aromaterapi lemon dianggap aman selama kehamilan dan persalinan. Kandungan dalam aromaterapi lemon memiliki sifat antibakteri terhadap meningokokus dan tipus, sifat antijamur, serta efektif dalam menghilangkan bau yang tidak sedap. Selain itu, aromaterapi lemon juga dikenal memiliki efek menenangkan, anti-depresi, anti-stres, serta dapat membantu meningkatkan fokus dan konsentrasi pikiran. Sebagai minyak herbal yang populer, minyak esensial Lemon dianggap sebagai obat yang aman selama kehamilan (Agustini et al., 2024; Kumaladewi & Uci, 2020; Mujayati et al., 2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pemberian aromaterapi lemon dalam menurunkan rasa mual muntah pada ibu hamil trimester pertama.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan desain kuasi eksperimen dengan pretest dan posttest. Data dikumpulkan sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual dan muntah di Klinik Mahdarina sebanyak 36 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik total sampling yaitu pengambilan sampel sesuai dengan kriteria dan tujuan penelitian. Kriteria inklusi terdiri dari ibu hamil trimester pertama dan mengalami mual muntah. Kriteria eksklusi meliputi ibu hamil yang mengalami penurunan kesadaran. Pengukuran mual muntah pada ibu hamil menggunakan kuesioner PUQE-24 (24-hour Pregnancy Unique Quantification of Emesis). Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat.

HASIL

Tabel 1.
Karakteristik responden

Karakteristik	f	%
Usia		
19-24	13	36,1
25-30	23	63,9
Pendidikan Terakhir		
SMA	27	75
Diploma/Sarjana	9	25

Tabel 2.
Efektifitas aromaterapi lemon terhadap mual muntah ibu hamil trimester pertama

Tingkat Mual Muntah	Pemberian Aromaterapi Lemon				P Value
	Pre Test		Post Test		
	f	%	f	%	
Ringan	0	0	24	66,7	0,001
Sedang	17	47,2	12	33,3	
Berat	19	52,8	0	0	

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas ibu berusia 25-30 tahun sebanyak 63,9% dan memiliki pendidikan terakhir SMA sebanyak 75%. Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi terhadap penurunan tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester pertama ($P=0,001$)

PEMBAHASAN

Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil sebelum menerima terapi aroma lemon mengalami mual dan muntah yang parah, dengan 52,8% menderita mual yang berat dan 47,2% mengalami mual dan muntah sedang. Mual dan muntah, atau emesis gravidarum, adalah gejala umum selama kehamilan trimester pertama. Gejala ini sering terjadi di pagi hari tetapi bisa juga terjadi kapan saja, termasuk malam hari. Emesis gravidarum mencakup rasa tidak nyaman hingga muntah yang berkelanjutan (Fitriana, 2015; Yuliana & Windyarti, 2022). Kehamilan mengakibatkan perubahan fisik dan psikologis, termasuk gejala umum seperti mual dan muntah pada trimester pertama. Perubahan ini dipicu oleh faktor-faktor internal dalam tubuh wanita. Seiring dengan peningkatan hormon hCG, mual dan muntah dapat terjadi. Bila gejala ini tidak ditangani, dapat mengakibatkan masalah nutrisi, dehidrasi, kekurangan energi, dan penurunan berat badan pada ibu hamil, berpotensi mempengaruhi perkembangan janin serta proses kehamilan secara keseluruhan (Fauziah et al., 2019; Rudiyantri & Rosmadewi, 2019; Yuswanto et al., 2018).

Mayoritas ibu hamil mengalami mual dan muntah secara signifikan antara usia kehamilan 9 hingga 12 minggu. Penyebabnya adalah peningkatan kadar hormon yang dimulai sejak implantasi dan mencapai puncaknya sekitar hari ke-60 hingga ke-70. Setelah periode itu, kadar hormon tersebut secara perlahan menurun hingga mencapai titik terendah sekitar hari ke-100 hingga ke-130 (Putri & Ulya, 2020; Suganda, 2020). Penelitian menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara tingkat mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama sebelum dan sesudah pemberian terapi aroma lemon, dengan nilai p -value = 0,001. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi aroma lemon berpengaruh signifikan dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil. Temuan ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Suryati (2015) yang menunjukkan penurunan gejala mual dan muntah setelah perlakuan intervensi inhalasi aromaterapi lemon. Data menunjukkan bahwa rata-rata skor frekuensi mual dan muntah sebelum intervensi inhalasi lemon adalah 24,67, sedangkan setelah intervensi tersebut, rata-rata skornya turun menjadi 17,87, dengan signifikansi statistik pada p -value = 0,000 (Afif et al., 2024).

Aromaterapi dimanfaatkan untuk memengaruhi emosi dan membantu meredakan gejala penyakit dengan minyak esensial yang memiliki manfaat seperti mengurangi stres, meningkatkan peredaran darah, mengurangi nyeri, mengurangi pembengkakan, detoksifikasi tubuh, mengobati infeksi, luka bakar, menurunkan tekanan darah, mengatasi gangguan pernapasan, insomnia, masalah pencernaan, serta berbagai kondisi kesehatan lainnya (Astuti et al., 2015; Nurlaili et al., 2024). Penurunan tingkat kejadian mual dan muntah pada kehamilan disebabkan oleh efek aromaterapi yang mampu menurunkan intensitas gejala tersebut melalui aroma segar yang memberikan manfaat kesehatan, meningkatkan semangat, memberikan kesegaran, menenangkan pikiran, serta merangsang proses penyembuhan. Saat minyak esensial dihirup, molekulnya masuk ke saluran hidung dan merangsang bagian otak yang mengatur emosi dan memori, yang juga terhubung dengan berbagai fungsi tubuh seperti adrenalin, kelenjar hipofisis, hipotalamus, serta bagian tubuh lain yang mengontrol detak jantung, tekanan darah, stres, memori, keseimbangan hormon, dan pernapasan. Oleh karena itu, aromaterapi lemon bermanfaat dalam mengurangi mual dan muntah (Afriyanti & Rahendza, 2020; Retni et al., 2020; Usila et al., 2022).

Ketika aroma dari aromaterapi lemon dihirup, zat-zat mudah menguap dari minyak lemon tersebut dibawa oleh aliran udara ke bagian atas hidung di mana silia-silia halus menonjol dari sel-sel reseptor. Saat molekul-molekul tersebut menempel pada silia-silia tersebut, sinyal elektrokimia akan dikirimkan melalui membran mukosa dan kemudian bergerak ke arah lambung. Di lambung, molekul aroma lemon mengurangi kadar hormon HCG, dan selanjutnya molekul-molekul ini berpindah ke usus, di mana mereka mempengaruhi efek hormon progesteron, yang merupakan steroid yang memperlambat pengosongan lambung dan mengatur gerakan usus. Dampaknya, gejala mual dan muntah dapat berkurang (Esin et al., 2023; Maternity, 2017; Wati et al., 2021).

SIMPULAN

Pemberian aromaterapi lemon efektif dapat menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Dengan aroma segar yang dimiliki, aromaterapi lemon mampu meredakan gejala tersebut melalui mekanisme stimulasi pada sistem limbik di otak, yang berperan dalam mengatur emosi, memori, dan respons hormonal. Molekul aroma lemon saat dihirup memengaruhi produksi hormon HCG dan progesteron, yang pada gilirannya membantu mengurangi gangguan lambung dan menormalkan motilitas usus, yang merupakan faktor utama penyebab mual dan muntah pada kehamilan. Dengan demikian, penerapan aromaterapi lemon sebagai terapi komplementer dapat menjadi pilihan yang efektif dan aman untuk mengatasi masalah mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Studi ini hanya fokus pada evaluasi dampak aromaterapi lemon terhadap pengurangan gejala mual muntah pada ibu hamil pada trimester pertama, sehingga diharapkan penelitian berikutnya dapat memperluas cakupan topik ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, I. S., Suryati, S., & Santoni, A. (2024). Chemical Composition Analysis of Citrus× limon (L) Osbeck Leaf Essential Oil and Its Activity as an Anti-Cervical Cancer Agent. *Hydrogen: Jurnal Kependidikan Kimia*, 12(1).
- Afriyanti, D., & Rahendza, N. H. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon Elektrik terhadap Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Maternal Child Health Care*, 2(1), 192–201.
- Agustini, N. T. R., Suryadi, B., & Susaldi, S. (2024). Pengaruh Teknik Slow Deep Breathing dengan Aroma Terapi Lemon terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Abdominal Pain. *Jurnal Ventilator*, 2(1), 324–335.
- Arisdiani, T., & Asyrofi, A. (2019). Pengaruh Intervensi Keperawatan Non Farmakologi Aromaterapi

Jahe Terhadap Mual Muntah Pasien Post Operasi. Prosiding Seminar Nasional Widya Husada.

- Astuti, W., Rahayu, H. S. E., & Wijayanti, K. (2015). Pengaruh Aromaterapi Bitter Orange terhadap Nyeri dan Kecemasan Fase Aktif Kala 1. Prosiding Seminar Nasional & Internasional.
- Atiqoh, R. N., & Keb, S. T. (2020). Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah Berlebih dalam Kehamilan). *One Peach Media*.
- Dhilon, D. A., & Azni, R. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Aroma Jeruk terhadap Intensitas Rasa Mual dan Muntah pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya. *Jurnal Doppler*, 2(1).
- DPR, Y. F. K., & Widayati, W. (2022). Efektifitas Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 5(2), 102–109.
- Esin, E., Husaidah, S., & Jeepi, N. (2023). Pengaruh Aromaterapi Pappermint terhadap Intensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil dengan Hiperemesis Gravidarum di RSUD Embung Fatimah Kota Batam Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan*, 1(6), 814–826.
- Fauziah, Q., Wiratmo, P. A., & Sutandi, A. (2019). Hubungan Status Gravida terhadap Tingkat Keperahan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil. *Binawan Student Journal*, 1(3), 160–166.
- Fejzo, M. S., Trovik, J., Grooten, I. J., Sridharan, K., Roseboom, T. J., Vikanes, Å., Painter, R. C., & Mullin, P. M. (2019). Nausea and Vomiting of Pregnancy and Hyperemesis Gravidarum. *Nature Reviews Disease Primers*, 5(1), 62.
- Fitrina, Y. (2015). Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester I dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum di Wilayah Kerja Puskesmas Palembang Jorong Koto Tinggi Tahun 2014. 'AFIYAH, 2(1).
- Hendry, N., & Djamaan, A. (2020). *Natural Cosmetic Ingredient-Essential Oils*. Wonderland Family Publisher.
- Kumaladewi, F., & Uci, C. (2020). Perbedaan Penurunan Emesis Gravidarum dengan Minuman Jahe dan Aromaterapi Lemon di Tapos Depok. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(03), 115–119.
- Kusuma, R. (2018). Studi Kualitatif: Pengalaman Adaptasi Ibu Hamil. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 7(2), 148–164.
- Maternity, D. (2017). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Satu. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(3), 10–15.
- Mujayati, N., Ariyani, N. W., & Mauliku, J. (2022). Efektivitas Aromaterapi Lemon pada Penurunan Derajat Emesis Gravidarum di Praktek Mandiri Bidan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 10(1), 73–79.
- Nurlaili, S., Marsum, M., & Widyawati, M. N. (2024). Pengaruh Aromaterapi Lemon pada Postpartum. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice"*), 15(1), 21–27.
- Pulungan, F. (2022). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester I dan Munculnya Mual dan Muntah Kehamilan. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice"*), 13(1), 147–152.

- Putri, S. B., & Ulya, R. (2020). Efektivitas Aromaterapi Lemon terhadap Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama. *Nan Tongga Health And Nursing*, 14(1), 45–51.
- Rahmawati, W. R., Ridwan, M., & Widiastuti, A. (2023). Pemberian Air Rebusan Jahe Menurunkan Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Sains Kebidanan*, 5(1), 30–36.
- Retni, A., Handayani, F., & Mohamad, I. S. W. (2020). Literature Review: Pemberian Aromaterapi Essential Oil Lavender terhadap Emesis Gravidarum pada Kehamilan Trimester Pertama. *Journal of Borneo Holistic Health*, 3(2), 140–150.
- Rudiyanti, N., & Rosmadewi, R. (2019). Hubungan Usia, Paritas, Pekerjaan dan Stres dengan Emesis Gravidarum di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 7–18.
- Setiowati, W. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon (Citrus Lemon) terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kesehatan STIKES Darul Azhar Batulicin*, 7(1).
- Somoyani, N. K. (2020). Literature Review: Terapi Komplementer untuk Mengurangi Mual Muntah pada Masa Kehamilan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 8(1), 10–17.
- Soraya, S. (2021). Pengaruh Pemberian Inhalasi Aromaterapi Lemon Citrus terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 184–191.
- Suganda, Y. (2020). Pengaruh Inhalasi Aromaterapy Jahe terhadap Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama di PMB Yulinda Laila, S. ST, M. MKes. *Nan Tongga Health And Nursing*, 14(1), 52–59.
- Usila, D., Masthura, S., & Desreza, N. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Peppermint (Daun Mint) terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Krung Barona Jaya. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 8(2), 887–897.
- Wati, P. K., Susanti, V. D., & Karo, M. B. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1 di Klinik Paramitra. *Placenta Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9(2), 39–49.
- Yuliana, E., & Windyarti, M. L. N. Z. (2022). Asuhan Kebidanan Berkelanjutan (Continuty of Care) dengan Emesis Gravidarum di Klinik Esti Husada Kota Semarang. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 2(3), 495–505.
- Yuswanto, E., Hidayati, R., & Widayati, D. (2018). Studi Fenomenologi Stres Koping Ibu Primigravida Trimester I dalam Proses Adaptasi Fisik dan Psikologis di Puskesmas Puhjarak Kabupaten Kediri Tahun 2017. *JURNAL ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 8(2), 199–211.
- Zega, D. F. (2019). Upaya Ibu Hamil Trimester I dalam Penanganan Morning Sicknes di Wilayah Kerja Puskesmas Marbau Kabupaten Labuhan Batu Utara. *Journal of Midwifery Senior*, 2(1), 1–7.
- Zuiatna, D. (2022). Hubungan Dukungan Suami terhadap Kehamilan dengan Hiperemesis Gravidarum di Klinik Pratama Ridho Desa Bandar Khalifah Tahun 2022. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 7(2), 98–107.