

## Effectiveness of Lemon Aromatherapy in Reducing Nausea and Vomiting in 1st Trimester Pregnant Women

Pratiwi Cahya Skania<sup>1\*</sup>, Elva Febri Ashari<sup>1</sup>, Evi Diliانا Rospia<sup>1</sup>, Dinda Haerunisa<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salsabila Serang, Banten, Indonesia;

### Article History

Received : January 03<sup>th</sup>, 2024

Revised : January 20<sup>th</sup>, 2024

Accepted : February 02<sup>th</sup>, 2024

\*Corresponding Author:

**Pratiwi Cahya Skania,**

Program Studi S1 Kebidanan,  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
Salsabila Serang, Banten,  
Indonesia;

Email:

[pratiwicahya95@gmail.com](mailto:pratiwicahya95@gmail.com)

**Abstract:** Pregnancy is a physiological condition for women, especially for women of childbearing age. Pregnancy lasts for 42 weeks consisting of 3 trimesters, namely trimester I, II, and III. This study aims to reduce nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester at the Akmar Jaya Clinic, Serang City. The research method used in this study was a Quasi Experimental study in one group (one group pre-test post-test). The results showed that the majority of nausea and vomiting frequencies before the intervention were 6-10 times, namely 8 people (50%), after the intervention was mild with a frequency of nausea and vomiting 1-3 times, as many as 12 people (75%). Statistically, the p-value was obtained = 0.000 or less than the  $\alpha$  value (0.05). The conclusion is that pregnant women in their first trimester can successfully reduce nausea and vomiting by using lemon aromatherapy at the Akmar Jaya Clinic, Serang City in 2024.

**Keywords:** Aromatherapy, effectiveness, lemon, pregnant women.

### Pendahuluan

Kehamilan adalah keadaan fisiologis untuk wanita khususnya pada wanita usia subur. Kehamilan berlangsung selama 42 minggu yang terdiri dari 3 trimester terbagi menjadi trimester I, II, dan III. Selama kehamilan ibu kerap merasakan berbagai macam keluhan atau ketidaknyamanan mulai dari trimester I hingga III. Terkhusus pada ibu primigravida mayoritas memiliki keluhan atau ketidaknyamanan selama kehamilan disebabkan pertama kali merasakan kondisi tersebut. Pada ibu primigravida di Trimester I ibu merasakan mual muntah atau morning sickness (Maesaroh *et al.*, 2019).

Wanita hamil mengalami mual dan muntah akibat perubahan sistem endokrin. Penyebab utama mual dan muntah adalah peningkatan HCG (Human Chorionic Gonadotropin) sintesis selama kehamilan. Wanita hamil sering mengalami mual dan muntah di pagi hari. Penyebab dari mual muntah untuk saat ini belum diketahui penyebab secara jelas namun mual muntah juga bisa timbul akibat stress dan perubahan hormon selama kehamilan. Mual dan muntah dapat mempengaruhi wanita hamil

karena membuat ibu kurang lapar, yang dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin (Lestari *et al.*, 2022).

Kejadian mual dan muntah selama kehamilan berkisar antara setengah hingga sembilan puluh persen, terutama pada trimester pertama (Qonita *et al.*, 2019). Mual dan muntah sering terjadi di usia kehamilan 11 hingga 12 minggu, kemudian gejala mulai membaik pada usia kehamilan 12 hingga 14 minggu. Ada dua metode penanganan mual dan muntah, yaitu penanganan farmakologis dan penanganan nonfarmakologis. Obat-obatan farmakologis meliputi antijamur, obat antisensitivitas, dan kortikosteroid. Terapi nonfarmakologis yang tidak melibatkan penggunaan obat-obatan yaitu dukungan emosional, pengaturan pola makan, aromaterapi, dan akupresur (Rambod *et al.*, 2023).

Aromaterapi salah satu penanganan mual muntah yang dapat digunakan karena mampu menciptakan aroma yang membuat perasaan menjadi nyaman dan rileks. Penggunaan aromaterapi berasal dari essential oil tumbuhan yang memiliki pengaruh pada Kesehatan yaitu mampu mengurangi mual muntah, pusing dan

membuat tidur jadi lebih nyenyak, serta aman bagi ibu hamil dan menyusui. Aromaterapi lemon dapat meredakan mual dan muntah (Afriyanti *et al.*, 2020).

Terapi aroma lemon salah satu jenis perawatan berbasis wewangian yang memanfaatkan minyak peremajaan dari lemon. Mual muntah dapat diredahkan menggunakan aromaterapi lemon karena memberikan aroma yang menenangkan suasana hati ibu (Safajou *et al.*, 2020). Aromaterapi lemon memberikan efek mengurangi mual muntah hal ini sebabkan karena adanya sifat analgesic, antimikroba, dan antiparasit yang dapat digunakan dalam penanganan terapeutik seperti sakit kepala, kelelahan, dan mual muntah. Sejalan dengan Safajou (2019) menyatakan bahwa campuran aroma penyembuhan lemon dan peppermint dapat mengurangi kekuatan lembut untuk meredakan mual dan muntah selama kehamilan.

## Bahan dan Metode

Desain penelitian adalah Quasi Eksperimen dalam satu kelompok (one group pre test post test). Sampel diambil menggunakan total sampling dengan jumlah sampel 20 Ibu hamil dan pengumpulan data melalui lembar observasi. Penelitian bertempat di Klinik Akmar Jaya, dan berlangsung dari bulan April - Juni Tahun 2024. Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner data demografi, 24-hour Pregnancy-Inique Quantification of Emesis (PUQE-24) Scale yang diadaptasi dari penelitian Saragih (2016).

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil penelitian

Penelitian tersebut menemukan bahwa sebelum intervensi, mayoritas orang mengalami mual dan muntah sebanyak 6 - 10 kali, atau 8 orang (50%), sedangkan setelah intervensi, mayoritas mengalami mual dan muntah ringan sebanyak 3-4 kali, atau 12 orang (75%). Sebelum intervensi, rata-rata jumlah ibu hamil mengalami mual dan muntah pada trimester I sebanyak 5,88, dan setelah pengobatan, mengalami penurunan menjadi 2,75, sehingga terjadi selisih 3,13, yang menunjukkan nilai rata-rata menurun antara trimester pertama dan kedua. Nilai p secara statistik kurang dari atau sama dengan 0,000

(0,05). Berdasarkan hasil statistik, Ho ditolak, yang menunjukkan bahwa aromaterapi lemon efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada kehamilan trimester I di Klinik Akmar Jaya Kota Serang Tahun 2024.

**Tabel 1.** Efektivitas Aroma Terapi Lemon dalam Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Klinik Akmar Jaya Kota Serang Tahun 2024

Variabel	Mean	p-value
Sebelum	5,88	0,000
Sesudah	2,75	

Sumber : Data Primer, 2024

## Pembahasan

Mayoritas responden melaporkan mengalami mual dan muntah ringan setelah penggunaan aromaterapi lemon melakukannya antara satu hingga tiga kali, menurut temuan penelitian tersebut. Penyembuhan dengan aroma lemon telah terbukti mengurangi rasa mual dan muntah pada ibu hamil selama trimester I, sesuai dengan temuan penelitian tersebut. Menurut Dewi & Safitri, (2018), aromaterapi adalah pengobatan untuk kondisi medis seperti mual dan muntah yang menggunakan salep peremajaan atau minyak esensial. Saat aromaterapi lemon dihirup, aliran udara akan mengangkut molekul volatil dari minyak tersebut ke "atap" hidung, tempat sel reseptor menghasilkan silia yang lembut. Saat partikel tersebut menempel pada rambut, pesan elektrokimia akan dikomunikasikan melalui selaput lendir, kemudian dialirkan ke organ lambung. Molekul dalam aroma lemon mengubah efek progesteron dengan menurunkan kadar hormon HCG di lambung sebelum mencapai usus. Sebagai steroid yang memperlambat pengosongan lambung dan mengembalikan motilitas usus normal, progesteron membantu meredakan mual dan muntah (Walyani, 2015).

Hasil uji-T berpasangan didapatkan Nilai p sebesar 0,000 (p 0,05). Temuan tersebut menandakan aromaterapi lemon bisa meredakan mual dan muntah. Aromaterapi lemon mempunyai efek positif untuk mengurangi mual dan muntah. Temuan penelitian ini juga sejalan dengan Dewi & Safitri, (2018) yang menemukan bahwa ibu hamil mengalami lebih sedikit mual dan muntah saat mencium aroma lemon. Penelitian sebelumnya oleh Dewi & Safitri,

(2018) yang menunjukkan adanya penurunan mual dan muntah selama kehamilan, memperkuat penelitian ini. Menurut Dewi & Safitri, (2018) dan Safajou et al., (2020), pengobatan dengan aroma lemon dapat mengurangi mual dan muntah pada trimester pertama kehamilan.

Lemon terbukti dapat mengurangi rasa mual dan muntah. Mencium aroma lemon dapat membantu mencegah rasa mual dan muntah selama kehamilan (Smith, 2020). Ulasan ini didukung oleh penelitian sebelumnya oleh Dewi & Safitri, (2018), yang menemukan adanya penurunan rasa mual dan regurgitasi selama kehamilan. Salep alami digunakan dalam pengobatan berbasis wewangian untuk mengatasi berbagai masalah medis, termasuk rasa mual dan muntah-muntah. Ketika pengobatan beraroma lemon dihirup, partikel yang tidak terduga terbawa oleh arus angin dari minyak ke "atap" hidung, tempat sel reseptor menghasilkan silia yang halus.

## Kesimpulan

Penelitian yang berjudul efektivitas aromaterapi lemon dalam menurunkan rasa mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dapat disimpulkan bahwa sebelum intervensi, 8 orang mengalami mual dan muntah sebanyak 6-10 kali (50 persen), sedangkan setelah intervensi, 12 orang mengalami mual dan muntah ringan sebanyak 1-3 kali (75 persen). Uji statistik menghasilkan hasil dengan nilai p sebesar 0,000 atau kurang dari nilai (0,05). Hal ini berarti Ho ditolak karena aroma terpi lemon membantu ibu hamil trimester I mengatasi mual dan muntah di Klinik Akmar Jaya Kota Serang Tahun 2024.

## Ucapan Terima Kasih

Terima kasih peneliti ucapkan kepada program studi S1 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salsabila yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

## Referensi

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. 10.32883/mchc.v2i1.1033

Dewi, W. S., & Safitri, E. Y. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati. *Jurnal ilmiah kesehatan*, 17(3), 4-8.

Lestari, A. D., Sadila, A. S., Nara, A. D., Putri, A. A. F., Febriani, A. N., & Barokah, A. F. (2022). Akupresur Mengurangi Mual Muntah dalam Kehamilan: Literature Review: Acupressure Reduces Nausea Vomiting During Pregnancy: Literature Review. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 3(1), 8-15. 10.36082/jmswh.v3i1.566

Maesaroh, S., & Putri, M. (2019). Inhalasi Aromaterapi Lemon Menurunkan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 12(1), 30-35. 10.26630/jkm.v12i1.1741

Nassif, M. S., Costa, I. C. P., Ribeiro, P. M., Moura, C. D. C., & Oliveira, P. E. D. (2022). Integrative and complementary practices to control nausea and vomiting in pregnant women: a systematic review. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 56, e20210515. 10.1590/1980-220x-reeusp-2021-0515en

Price, S., & Price, L. (Eds.). (2011). *Aromatherapy for Health Professionals E-Book: Aromatherapy for Health Professionals E-Book*. Elsevier Health Sciences.

Qonita Fauziah, Q., Wiratmo, P. A., & Sutandi, A. (2019). Hubungan Status Gravida Terhadap Tingkat Keparahan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil. *Binawan Student Journal*, 1(3), 160-166. 10.54771/bsj.v1i3.81

Rambod, M., Pasyar, N., Karimian, Z., & Farbood, A. (2023). The effect of lemon inhalation aromatherapy on pain, nausea, as well as vomiting and neurovascular assessment in patients for lower extremity fracture surgery: a randomized trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 23(1), 208. 10.1186/s12906-023-04047-z

- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Arfiana, A. (2019). Studi Fenomenologi Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan*, 8(1), 41-52.
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Sukini, T. (2019). Efektivitas aromaterapi lemon untuk mengatasi emesis gravidarum. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 9-16. 10.31983/jkb.v9i1.3814
- Safajou, F., Soltani, N., Taghizadeh, M., Amouzeshi, Z., & Sandrous, M. (2020). The effect of combined inhalation aromatherapy with lemon and peppermint on nausea and vomiting of pregnancy: A double-blind, randomized clinical trial. *Iranian journal of nursing and midwifery research*, 25(5), 401-406. 10.4103/ijnmr.IJNMR-11-19
- Sastroasmoro, S. (2011). *Dasar-dasar metodologi penelitian klinis*. Jakarta: Sagung Seto, 372.
- Setiadi, N. (2013). Konsep dan praktek penulisan riset keperawatan edisi 2. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Walyani, E. S. (2015). Asuhan kebidanan pada kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press