

Effectiveness of Using Lemon Aromatherapy to Reduce the Frequency of Nausea and Vomiting in Pregnant Women in the First Trimester

Filda Fairuza^{1*}, Sandy Nurlaela¹, Rosiana Parwansyah¹

¹Program Studi S1 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salsabila Serang, Banten, Indonesia;

Article History

Received : July 17th, 2024

Revised : July 30th, 2024

Accepted : August 18th, 2024

*Corresponding Author: **Filda**

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

fildafairuza92@gmail.com

Abstract: Nausea and vomiting are a common symptom of early pregnancy for pregnant women. Aromatherapy may be used in the treatment to reduce this. The method for utilizing fragrant healing to decrease sickness and spewing can be by breathing in utilizing a diffuser, candles and tissue. Lemon aromatherapy is frequently used during pregnancy and childbirth and is regarded as safe. At TPMB Titin Prihartini, S.ST., Bd, Pandeglang Regency in 2024, the purpose of this study is to determine whether lemon aromatherapy reduces the frequency of nausea and vomiting in pregnant women who are in the first trimester. A one-group pre-test, one-group post-test design is used in this quasi-experimental design. Total Sampling was used for the sampling, with 30 respondents, and observation sheets were used to collect the data. According to the findings of this study, the majority of pregnant women experienced a frequency of nausea and vomiting prior to the intervention, with 27 respondents (90 percent), and after the intervention, with 26 respondents (86.7%) in the mild category. The Wilcoxon signed-rank test, which has a p-value of 0.000 (0.05), is used in statistical tests. These results demonstrate that lemon aromatherapy reduces the frequency of nausea and vomiting in pregnant women in their first trimester at TPMB Titin Prihartini, S.ST., Bd in 2024. Lemon aromatherapy can help alleviate nausea and vomiting in pregnant women who are in the first trimester of their pregnancy.

Keywords: Lemon aromatherapy, nausea vomiting, pregnant women.

Pendahuluan

Kehamilan adalah periode dimana janin berkembang dan tumbuh dalam rahim ibu. Meskipun sering kali dianggap sebagai pengalaman yang menggembirakan, namun demikian, kehamilan juga dapat menimbulkan berbagai ketidaknyamanan yang perlu diperhatikan. Trimester pertama kehamilan, ibu hamil kerap kali merasakan sensasi mual akibat adanya perubahan pada proses pencernaan (Kemenkes RI, 2022). Selama kehamilan gejala paling umum yang sering yaitu mual muntah, dikenal sebagai *emesis gravidarum* dalam konteks medis, dapat terjadi sepanjang hari tanpa terbatas pada waktu pagi. Biasanya, gejala ini paling umum dirasakan antara minggu ke-6 hingga ke-12 kehamilan (Ayudia, 2022).

Wanita hamil sekitar 15% mengalami emesis gravidarum, yang meliputi mual dan muntah selama kehamilan (WHO). Kondisi ini dapat bervariasi dalam tingkat keparahan dan dapat mempengaruhi kenyamanan dan kesejahteraan ibu hamil (Sarina Ali, 2022). Data dari WHO, kejadian mual dan muntah selama kehamilan bervariasi di berbagai wilayah dunia, dengan tingkat kejadian yang berbeda seperti 0,8% di Kanada, 0,3% di Swedia, 0,8% di China, 0,9% di Norwegia, 0,5% di California, 2,2% di Pakistan, dan 1,9% di Turki. Prevalensi mual dan muntah berkisar antara 0,5-2% di Amerika Serikat, sedangkan di Indonesia berkisar antara 1-3% dari seluruh kehamilan. Tahun 2019, jumlah ibu hamil di Indonesia mencapai 5.256.483 jiwa, di mana sekitar 50-75% dari

mereka pada awal kehamilannya mengalami gejala mual dan muntah (Damayanti *et al.*, 2020).

Berdasarkan laporan Departemen Kesehatan berikut di Kabupaten Pandeglang, *emesis dan hyperemesis gravidarum* termasuk dalam masalah komplikasi yang dapat terjadi selama kehamilan. Terdapat perkiraan bahwa sekitar 15-20% ibu hamil akan mengalami resiko komplikasi kebidanan (Dinas Kesehatan Kab Pandeglang, 2022). Mual muntah (*emesis gravidarum*) membawa dampak serius pada tubuh selama kehamilan, yang meliputi kelemahan parah pada ibu, kulit wajah yang pucat, buang air frekuensinya menjadi turun. Akibatnya, jumlah cairan tubuh menurun secara signifikan dan menyebabkan peningkatan kekentalan darah, yang disebut sebagai hemokonsentrasi. Sirkulasi darah dapat menjadi terhambat, nutrisi dan pasokan oksigen yang masuk kedalam jaringan tubuh ibu menjadi berkurang dan menghambat perkembangan janin. Dampak ini berpotensi membahayakan jaringan tubuh, kesehatan wanita hamil dan bayi (Rofi'ah *et al.*, 2019).

Penanganan difokuskan pada pencegahan emesis gravidarum, mengurangi mual dan muntah, serta mengatasi kekurangan cairan dan elektrolit. Penanganan farmakologis dan nonfarmakologis tersedia untuk mengatasi efek samping mual dan muntah. Alternatifnya, pendekatan terapi komplementer atau non farmakologi yang lebih ekonomis dan bebas dari reaksi samping farmakologi dapat digunakan. Aromaterapi dengan minyak esensial lemon merupakan pilihan pengobatan yang aman bagi ibu hamil yang mengalami mual dan muntah (Vitrianingsih *et al.*, 2019). Kulit buah lemon diekstraksi untuk membuat minyak esensial lemon, yang sering digunakan dalam aromaterapi. Aromatherapy lemon dianggap sebagai metode aromatherapy yang terbukti aman untuk digunakan selama kehamilan dan proses melahirkan (Putri *et al.*, 2020).

Hasil penelitian Yulianti *et al.*, (2022), aromaterapi lemon terbukti dapat mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil. Penemuan ini menjadi bukti bahwa mual muntah dapat dikurangi menggunakan aroma terapi lemon. Dengan mengurangi gejala tersebut, ibu hamil dapat lebih menikmati masa kehamilannya dengan lebih gembira. Aroma lemon dapat mengurangi produksi HCG dalam lambung dan

mempengaruhi molekul dalam usus yang mempengaruhi progesteron. Hasil penelitian lain oleh (Mujayati *et al.*, 2022), terapi dengan minyak esensial lemon digunakan sebagai obat herbal untuk sakit kepala dan dianggap sebagai pilihan pengobatan yang berhasil untuk ibu hamil. Sejauh ini, aroma lemon telah terbukti menghasilkan dampak signifikan dalam mengatasi masalah mual dan muntah. Studi yang dilakukan Yulieth *et al.*, (2020) menyimpulkan pemberian aroma terapi lemon berpengaruh signifikan terhadap mual muntah pada ibu hamil.

Berdasarkan latar belakang peneliti melakukan studi pendahuluan di TPMB Titin Prihartini, S.ST.,Bd Kabupaten Pandeglang pada bulan Desember 2023, dari hasil wawancara dengan bidan dalam 3 bulan terdapat 320 ibu hamil memeriksakan diri ke dokter, dengan rincian 107 ibu hamil pada trimester pertama (33,44%), 52,34% ibu hamil mengeluhkan mual dan muntah pada trimester pertama (52,34%), dan 47,66% ibu hamil tidak mengeluh pada trimester I. Salah satu pelayanan kesehatan yang diberikan oleh TPMB Titin Prihartini S.ST., Bdn adalah asuhan pada kehamilan Trimester I, adapun sistem pelayanan asuhan kebidanan komplementer yang sudah diterapkan adalah (*Massage Counterpressure* pada ibu bersalin, Pijat Oksitosin pada ibu nifas, Aromatherapy diantaranya : Lavender, Mint dan Lemon).

Saat bulan Desember 2023 telah dilakukan penelitian pendahuluan terhadap sepuluh orang ibu hamil yang mengaku mengalami mual dan muntah selama tujuh hari. Sebanyak lima orang ibu hamil diberikan intervensi aromaterapi, dan lima orang lainnya tidak diberikan intervensi. Sebanyak lima orang ibu hamil yang diberikan intervensi mengaku mual dan muntah yang dialaminya berkurang setelah menghirup aromaterapi lemon. Mengacu pada permasalahan tersebut penelitian berminat untuk melakukan penelitian tentang efektivitas penggunaan aromaterapi lemon dalam menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di TPMB Titin Prihartini, S.ST., Bd Tahun 2024.

Bahan dan Metode

Waktu dan tempat penelitian

Pelaksanaan penelitian dari bulan Maret – April Tahun 2024 bertempat di TPMB Titin Prihartini, S.ST., Bdn Kabupaten Pandeglang.

Jenis penelitian ini kuantitatif, bertujuan untuk menggambarkan score atau angka-angka dalam bentuk uraian, table, atau grafik.

Desain penelitian

Desain penelitian merujuk pada rencana untuk mendapatkan data yang digunakan dalam menguji hipotesis, mencakup pemilihan subjek, teknik pengumpulan data, sumber data, serta langkah-langkah dalam pengumpulan dan pengolahan data, terutama dalam konteks penelitian eksperimental (Sarwono & Handayani, 2021). Desain *Quasy Eksperimen* dengan rancangan *one group pre-posttest design* digunakan dalam penelitian ini (Tabel 1). Penelitian *Quasy Eksperimen* untuk mengevaluasi efektivitas perlakuan atau intervensi pada subjek dan mengukur hasil dari intervensi tersebut.

Tabel 1. Desain Penelitian

<i>Pre test</i>	<i>Intervensi</i>	<i>Post test</i>
O1	X	O2

Keterangan :

- O1 : Mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan intervensi aromatherapy lemon
- O2 : Mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sesudah diberikan intervensi aromatherapy lemon
- X : Aromatherapy Lemon

Populasi dan Sampel / Informan

Populasi dapat berupa benda hidup atau mati, yang memiliki atribut yang bisa diukur atau diamati (Sarwono & Handayani, 2021). Populasi adalah seluruh ibu hamil trimester I yang mengalami mual dan muntah saat berkunjung dan melakukan pemeriksaan ke TPMB Titin Prihartini, S.ST., Bd pada bulan Maret – April Tahun 2024. Sampel adalah sebagian kecil dari populasi yang menjadi fokus penelitian, di mana sampel tersebut secara representatif mewakili keseluruhan populasi (Sarwono & Handayani, 2021). Sampel dalam penelitian ini yaitu ibu hamil trimester I yang memenuhi kriteria inklusi pada saat melakukan kunjungan dan melakukan pemeriksaan ke TPMB Titin Prihartini, S.ST., Bd pada bulan Maret – April Tahun 2024.

Teknik sampling

Sampel diambil menggunakan *Total Sampling*. *Total sampling* adalah pendekatan pengambilan sampel melibatkan penyeleksian seluruh elemen dari populasi yang ingin diteliti. Dalam pendekatan ini, sampel yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan jumlah responden intervensi yang sebelumnya telah ditentukan, sesuai dengan tujuan penelitian dan masalah yang ingin dipecahkan.

Analisis data

Analisis Univariat melibatkan penerapan metode statistik deskriptif untuk menjelaskan parameter dari setiap variabel (Sarwono & Handayani, 2021). Analisa univariat dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mendapatkan rerata penurunan frekuensi mual dan muntah. Setelah analisis univariat dilakukan, informasi atau karakteristik dari setiap distribusi data akan terungkap untuk persiapan analisis lanjutan (Notoatmodjo, 2018). Analisis bivariat untuk mengevaluasi efektivitas penggunaan aromatherapy lemon dalam mengurangi frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

Uji normalitas melalui Shapiro-Wilk dengan kriteria jika nilai $p > 0,05$ maka data berdistribusi normal dan dilanjutkan uji statistik parametrik independent sample t-test. Namun, jika nilai $p < 0,05$ data tidak terdistribusi normal dan dilanjutkan analisis statistik non-parametrik. Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS 22 for Windows, dengan keputusan statistik diambil pada tingkat signifikansi 95% dan tingkat kesalahan (α) sebesar 5%. Setelah uji normalitas dilakukan, dengan nilai $p = 0,000$, data dianggap tidak terdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga selanjutnya menggunakan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed-rank test*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian

Hasil analisis univariat

Karakteristik responden

Data pada tabel 2 menunjukkan dari 30 ibu hamil trimester I berusia 21 – 35 tahun sebanyak 25 orang (83,3%), hampir setengah pendidikan responden pada tingkat pendidikan SMA 13 orang (43,3%), sebagian besar responden bekerja sebagai IRT 21 orang (70%). Kehamilan

responden sebagian besar berusia 6 – 8 minggu sebanyak 16 orang (53,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Trimester I

Variabel	n	%
Usia		
<21 tahun	2	6,7
21 – 35 tahun	25	83,3
>35 tahun	3	10
Pendidikan		
SD	4	13,3
SMP	11	36,7
SMA	13	43,3
S1	2	6,7
Pekerjaan		
IRT	21	70
Buruh	7	23,3
Wiraswasta	1	3,3
Guru / Dosen	1	3,3
Usia Kehamilan		
6 – 8 minggu	16	53,3
9 – 12 minggu	14	46,7
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer, 2024

Distribusi frekuensi mual dan muntah sebelum intervensi

Frekuensi mual dan muntah sedang sebagian besar sebelum dilakukan intervensi sebanyak 27 orang (90%). Sementara itu, mual muntah ringan sebanyak 3 orang (10%). Data lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Mual dan Muntah Sebelum Diberikan Intervensi Aromatherapy Lemon Pada Ibu Hamil Trimester I

Mual dan Muntah	n	%
Tidak mual muntah	0	0
Ringan	3	10
Sedang	27	90
Berat	0	0
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer, 2024

Distribusi frekuensi mual dan muntah sesudah intervensi

Frekuensi mual dan muntah sebagian besar setelah dilakukan intervensi adalah ringan sebanyak 26 orang (86,7%). Sementara itu, ibu hamil yang tidak mengalami mual muntah sebanyak 4 orang (13,3%). Data lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Mual dan Muntah Sesudah Diberikan Intervensi Aromatherapy Lemon Pada Ibu Hamil Trimester I

Mual dan Muntah	n	%
Tidak mual muntah	4	13,3
Ringan	26	86,7
Sedang	0	0
Berat	0	0
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer, 2024

Hasil Analisis Bivariat Uji Normalitas

Hasil dari pengujian normalitas data tersedia dalam tabel 5. Hasil pengujian normalitas dengan uji Shapiro-Wilk, didapati angka signifikansi untuk data mual muntah pre-test 0,181 (sig > 0,05), sementara untuk data mual muntah post-test 0,000 (sig < 0,05). Hal ini menunjukkan data tidak mengikuti distribusi normal. Maka, analisis bivariat yang dilakukan menggunakan uji non-parametrik, yaitu *Wilcoxon Signed Rank-test*.

Tabel 5. Uji Normalitas Data

Variabel	Mean	Selisih Mean	Sig
Mual muntah pretest	9,07	4,74	0,181
Mual muntah posttest	4,33		0,000

Sumber : Data Primer, 2024

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan statistik uji nilai Z sebesar -4,847b (Tabel 6). Nilai *p*-value yang dihasilkan adalah 0,000 yang lebih kecil dari nilai α (0,05). Artinya hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Ini menunjukkan penggunaan aromatherapy lemon efektivitas menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di tempat praktik mandiri Bidan Titin Prihartini, S.ST., di Kabupaten Pandeglang Tahun 2024.

Tabel 6. Efektivitas Penggunaan Aromatherapy Lemon Pada Ibu Hamil Trimester I

Pretest dan Posttest Aromatherapy Lemon	
Z	-4,847b
Asymp.Sig.2.(tailed)	0,000

Sumber : Data Primer, 2024

Pembahasan

Analisis Univariat

Karakteristik responden

Responden sebagian besar berusia 21 – 35 tahun sebanyak 25 orang (83,3%). Menurut BKKBN, usia 21 – 35 tahun dianggap sebagai usia produktif yang ideal untuk hamil, pada rentang usia ini tingkat kesuburan wanita masih cukup tinggi, hal ini tidak menutup adanya risiko komplikasi kehamilan atau ketidaknyamanan pada ibu hamil seperti mual dan muntah. Tingkat pendidikan responden sebagaimana besar SMA sebanyak 13 orang (43,3%). Wanita hamil yang berpendidikan tinggi biasanya memiliki pengetahuan tentang kesehatan dan kehamilan yang lebih baik (Ratih, 2018). Sebagian besar ibu hamil lainnya, yaitu 11 orang (36,7%), berada di bangku sekolah menengah pertama. Ibu hamil yang memiliki tingkat pendidikan rendah cenderung kurang memahami penyebab, pencegahan dan penanganan mual muntah pada kehamilan (Rahayu *et al.*, 2018).

Mayoritas responden yang mengalami emesis gravidarum memiliki tingkat pendidikan SMA, dan mayoritas responden merupakan ibu rumah tangga, sehingga turut berpengaruh terhadap frekuensi mual dan muntah. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa tujuh puluh persen responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT 21). Ibu rumah tangga sering melakukan aktivitas fisik berat, yang dapat memperparah gejala mual dan muntah saat hamil (Aisyah & Prafitri, 2024). Hasil studi menemukan usia kehamilan responden sebagaimana besar 6 – 8 minggu sebanyak 16 orang (53,3%). Sebagian kecil dari ibu hamil belum bisa menyesuaikan diri dengan hormon hCG (human Chorionic Gonadotrophin), sehingga lebih rentan mengalami mual dan muntah pada awal kehamilan (Ayudia, 2022).

Frekuensi mual dan muntah sebelum intervensi

Responden yang mengalami mual dan muntah sebelum pemberian aromaterapi lemon mengalaminya dalam kadar sedang, yakni sebanyak 27 orang (90 persen) dengan frekuensi sekitar 5 hingga 6 kali, dan dalam kadar ringan, yakni hanya sebanyak 3 orang (10 persen) dengan frekuensi sekitar 1-3 kali. Meskipun penyebab pasti mual dan muntah selama kehamilan tidak dapat dipastikan, kondisi ini

seringkali dikaitkan dengan perubahan hormonal. Menurut Aida (2022) human Chorionic Gonadotrophin (hCG) berperan penting dalam menyebabkan mual dan muntah selama awal kehamilan, hCG diproduksi oleh plasenta dan mencapai puncaknya sekitar minggu ke-10 kehamilan, yang bertepatan dengan periode intensitas mual dan muntah.

Hasil penelitian Nuriyanah (2018) bahwa mual dan muntah yang terjadi pada awal kehamilan disebabkan oleh peningkatan hormon hCG. Menurut asumsi peneliti kejadian mual muntah dipengaruhi oleh usia kehamilan trimester pertama (6-12 minggu), pada awal kehamilan ibu hamil cenderung belum bisa menyesuaikan diri dengan keadaan tubuhnya, tubuh ibu hamil sedang beradaptasi dengan perubahan. Proses penyesuaian ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan termasuk mual dan muntah.

Frekuensi mual dan muntah sesudah intervensi

Responden yang mendapatkan aromaterapi lemon mengalami mual dan muntah lebih ringan sebanyak 26 orang (86,7%) dengan frekuensi sekitar 1-3 kali. Hanya 4 orang (13,3%) yang tidak mengalami mual dan muntah. Data tersebut menandakan ibu hamil trimester I dapat mengurangi frekuensi mual dan muntah dengan menggunakan aromaterapi lemon. Minyak atsiri lemon adalah jenis minyak herbal yang aman digunakan pada masa kehamilan (Ayudia, 2022) dan sering digunakan. Kandungan dalam minyak aromaterapi lemon cukup banyak, antara lain myrcen, limonene, terpinene, nerol, geranyl acetate, linalyl acetate, apine (0,4-15%), apine (1-4%), dan limonene (66-80%). Minyak aromaterapi lemon bekerja dengan menghambat aktivitas prostaglandin, mengurangi sensasi nyeri, serta mengurangi mual dan muntah.

Hasil kajian Cholifah (2018) menunjukkan bahwa pada trimester pertama, aromaterapi dengan lemon secara signifikan dapat mengurangi rasa mual dan muntah pada ibu hamil. Kekambuhan mual dan muntah pada konsentrat setelah mendapatkan terapi aromaterapi lemon secara signifikan berkurang. Selain itu, efektivitas terapi aromaterapi lemon dalam mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama dibuktikan penelitian Yulieth (2020). Penelitian lain Wintarsih (2022) menemukan bahwa pemberian

terapi aromaterapi lemon dapat mengurangi rasa mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama yang mengalami gejala.

Aromaterapi lemon dipercaya para ahli mampu mengurangi kekambuhan mual dan muntah pada ibu hamil di trimester I. Hasil kajian membuktikan bahwa ibu hamil yang menghirup aromaterapi merasakan penurunan efek samping mual dan muntah yang sangat besar dibandingkan dengan kondisi sebelum diberikan terapi, setelah diberikan terapi berbasis aromaterapi ibu hamil merasa lebih rileks dan nyaman. Hal ini juga dipengaruhi oleh responden penelitian yang patuh terhadap anjuran peneliti untuk melakukan terapi aromaterapi lemon dengan tepat sehingga terjadi penurunan frekuensi mual dan muntah.

Analisis Bivariat

Efektivitas aromatherapy lemon terhadap penurunan frekuensi mual dan muntah

Nilai p pada penelitian pada ibu hamil trimester pertama setelah mendapatkan terapi aroma lemon adalah 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya penurunan frekuensi mual dan muntah. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa ibu hamil trimester pertama dapat mengurangi mual dan muntah dengan terapi aroma lemon. Sejalan dengan penelitian Yulieth (2020), aromaterapi dengan lemon dapat menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil secara signifikan. Kesimpulan penelitian ini adalah penggunaan aromaterapi lemon untuk mengatasi mual dan muntah efektif. Penelitian lainnya dari Wintarsih (2022) yang menemukan aromaterapi dengan lemon dapat mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil, didukung oleh penelitian ini.

Berdasarkan penelitian ini, rasa mual dan muntah pada ibu hamil dapat diredahkan dengan aromaterapi lemon. Penelitian Mujayati (2022) menunjukkan penggunaan minyak esensial lemon dalam aromaterapi menjadi pengobatan herbal yang paling umum digunakan oleh ibu hamil dan dianggap aman. Selama kehamilan, aroma lemon sangat ampuh untuk membantu mengurangi mual dan muntah. Aroma lemon dimanfaatkan untuk menciptakan suasana yang menenangkan. Keberadaan aroma yang segar dapat meningkatkan kepercayaan diri, menciptakan perasaan rileks, dan memberikan dampak menenangkan pada sistem saraf, sambil

tetap menjaga tingkat kesadaran. Minyak lemon memiliki manfaat untuk kesehatan tubuh, membantu mengatasi gangguan pencernaan, mengurangi rasa sakit dan nyeri pada persendian, serta digunakan dalam pengobatan kondisi rematik dan asam urat untuk meredakan sakit kepala. Kandungan limonene yang melimpah dalam minyak lemon berperan sebagai bahan aromatherapy, mengurangi kecemasan, depresi, dan stres serta mengatur keseimbangan hormon dan pernafasan (Ayudia, 2022).

Peneliti berasumsi bahwa mual muntah pada ibu hamil trimester I dapat dikurangi dengan aromaterapi lemon. Ibu hamil yang mengalami mual dan muntah menerima perawatan aromaterapi lemon, dan frekuensi mual dan muntah menurun secara signifikan. Hasil penelitian keberhasilan pemberian aromatherapy lemon ini juga dipengaruhi oleh sebagian besar pendidikan responden berada pada tingkat SMA, ibu hamil yang berpendidikan tinggi biasanya belajar lebih cepat dan lebih lancar, ibu memahami dan mengetahui manfaat aromatherapy lemon serta ibu tahu bagaimana cara menggunakan aromatherapy lemon untuk bisa menurunkan mual muntah sehingga penggunaan aromatherapy lemon dilakukan sesuai standar prosedur dan menjadi efektif terhadap penurunan frekuensi mual muntah. Aromaterapi lemon efektif untuk mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama (IRT). Ibu hamil yang bekerja sebagai ibu rumah tangga memiliki waktu tambahan di rumah untuk melakukan perawatan aromaterapi lemon secara rutin dan dalam jangka waktu yang cukup lama.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa 30 responden sebelum diberikan intervensi aromatherapy lemon mengalami mual dan muntah pada kategori sedang dengan jumlah 27 responden (90%), dan kategori ringan dengan jumlah 3 responden (10%). Sesudah diberikan intervensi aromatherapy lemon mengalami mual dan muntah pada kategori yang ringan 26 responden (86,7%), kategori tidak mual dan muntah 4 responden (13,3%). Ada efektivitas aromatherapy lemon terhadap penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil

trimester I di Tempat Praktik Mandiri Bidan Titin Prihartini, S.ST., Bd Kabupaten Pandeglang Tahun 2024 dengan hasil nilai p -value = 0,000.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih peneliti sampaikan kepada pihak Program Studi S1 Kebidanan, STIKes Salsabila Serang dan TPMB Titin Prihartini, S.ST., Bd 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. <https://doi.org/10.32883/mchc.v2i1.1033>
- Agus, A. I. (2021). Efektifitas Obat Herbal Terhadap Penyembuhan Jerawat: A Systematic Review. *Window of Nursing Journal*, 1(2), 152–162. <https://doi.org/10.33096/won.v1i2.625>
- Aisyah, R. D., & Prafitri, L. D. (2024). *Deteksi Kecemasan Ibu Hamil: Menyelami Penyebab Tiap Trimester*. Penerbit NEM.
- Ayudia, F. R. I. P. A. A. (2022). *Aromaterapi Lemon Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil* (Riza Ardyanto (ed.)).
- Burmanajaya, B., & Agustina, A. (2020). Hipnoterapi dapat Mengurangi Derajat Emesis pada Ibu Hamil Trimester Pertama. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(1), 33. <https://doi.org/10.32584/jikj.v3i1.477>
- Cholifah, S., & Rinata, E. (2018). *Buku Ajar Kuliah Asuhan Kebidanan Kehamilan*.
- Damayanti, R., Adelia, D., Mutika, W. T., & Ambariani, A. (2020). Karakteristik Ibu Hamil dengan Hiperemesis Gravidarum di RSUD Pasar Rebo Jakarta Timur. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk: Public Health Journal*, 11(1), 13–18. <https://doi.org/10.51888/phj.v11i1.22>
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, L. (2018). Study guide-stunting dan upaya pencegahannya. *Buku stunting dan upaya pencegahannya*, 88.
- Debby, O. (2024). Pemberian aromaterapi lemon dan peppermint terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama: literature review. *Jurnal Medika Hutama (JMH)*, 7(1), 1–7.
- Ernawati, K. (2023). *Buku Asuhan Kehamilan* (I. P. Atika (ed.)).
- Fitriani, A. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid II*. www.mahakarya.academy
- Helwig, N. E., Hong, S., & Hsiao-wecksler, E. T. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*.
- Hernandini, R. R., & Machmudah, M. (2023). Aplikasi Aromaterapi Peppermint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Ners Muda*, 4(3), 322. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i3.10884>
- Irianti Berliana. (2019). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. 17–20.
- Juniawan, H., & Ashar, S. (2020). Perbandingan Antara Pemberian Aromaterapi Mawar (Rosa Centifolia) Dan Aromaterapi Lavender(Lavendula Augustifolia) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Lansia Usia 60-70 Tahun Comparison Between the Provision of Rose Aromaterapy (Rosa Centifolia) a. *Jurnal Darul Azhar*, 9(1), 30–39.
- Kemendes, G. P. R. (2022). *Perubahan Fisik dan Psikis Pada Ibu Hamil*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/280/perubahan-fisik-dan-psikis-pada-ibu-hamil#
- Kemendes RI. (2020). Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu 2020 Ed.3. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Vol. III* (Nomor 3). <https://repository.kemkes.go.id/book/147>
- Kesehatan, K. P. D. (2022). *Buku Komplikasi dalam kebidanan*.
- Mujayati, N., Ariyani, N. W., Ariyani, N. W., Mauliku, J., & 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. <https://doi.org/10.33992/jik.v10i1.1635>
- Muliatul Jannah, Alfiah Rahmawati, & Dwi indah lestari. (2021). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon untuk Menurunkan Frekuensi Mual & Muntah pada Ibu Hamil Trimester I: Literatur Review. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 191–195.

- <https://doi.org/10.56338/pjkm.v11i2.2057>
Notoatmodjo. (2018). Buku *Metode Penelitian Kesehatan* (hal. 236).
- Putri, Y., & Situmorang, R. B. (2020). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Bpm Indra Iswari, Sst, Skm, Mm Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 8(1), 44–50. <https://doi.org/10.37676/jm.v8i1.1044>
- Ramadhan, M. R., & Zetira, O. Z. (2017). Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) dalam Menurunkan Risiko Insomnia. *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*, 6, 60–63.
- Rifzian, M. R. D. (2020). Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Peppermint Terhadap Penurunan Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama: Literature Review. *Jurnal Bagus*, 02(01), 402–406.
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Sukini, T. (2019). Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 9–16. <https://doi.org/10.31983/jkb.v9i1.3814>
- Rusman, A. D. P., Andiani, D., & Fakultas Ilmu Kesehatan, U. (2017). Prosiding Seminar Nasional IKAKESMADA “Peran Tenaga Kesehatan dalam Pelaksanaan SDGs” Efektifitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Prosiding Seminar Nasional*, 978–979.
- Sarina Ali. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Puskesmas Nania. *Jurnal Antara Kebidanan*, 5(2), 78–86. <https://doi.org/10.37063/ak.v5i2.767>
- Sarwono, A. E., & Handayani, A. (2021). Buku *Metode Kuantitatif Penulis*.
- Vitrianingsih, V., & Khadijah, S. (2019). Efektivitas Aroma Terapi Lemon untuk Menangani Emesis Gravidarum. *Jurnal Keperawatan*, 11(4), 277–284. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v11i4.598>
- Yulianti, Y., & Wintarsih, W. (2022). Efektifitas 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>
- 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.