



Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap *Nausea And Vomiting* pada Ibu Hamil di Puskesmas Mersip Kabupaten Sarolangun Tahun 2024

Devi Uprianti Bakri^{1*}, Vevi Endriani², Astari Seto³

¹⁻³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Merangin Jambi, Indonesia

Korespondensi penulis: upriantideffi@gmail.com

Abstract: WHO in 2015 also recorded that the number of cases of *emesis gravidarum* reached 12.5% of all pregnancies in the world, while the incidence of *hyperemesis gravidarum* was between 0.3-3.2% of all pregnancies in the world. The aim of this research is to determine the effect of lemon aromatherapy on *nausea and vomiting* in pregnant women at the Public Health Center of Mersip in 2024. The research was conducted using a quasi-experimental approach with one group pre-post test. The location of this research was carried out at the Public Health Center of Mersip and when this research was carried out in January 2024. The population in this study was all 184 pregnant women who were or visited the Public Health Center of Mersip from November 2023 to January 2024. pregnant women, and a sample of 34 people using purposive sampling technique. The data analysis used is univariate and bivariate analysis using the Paired T-Test. The majority of 21 respondents (61.8%) before being given lemon aromatherapy, the majority of 20 respondents (58.8%) experienced moderate *nausea and vomiting* after being given lemon aromatherapy, and there was a significant difference between *nausea and vomiting* before and after using lemon aromatherapy as shown by a *p* value of 0.000. The conclusion of these research is an effect of lemon aromatherapy on *nausea and vomiting* at the Public Health Center of Mersip. It is hoped that lemon aromatherapy can be considered as a permanent SOP for the care of pregnant women with *nausea and vomiting* and lemon can be recommended as an intervention in midwifery care for pregnant women with *nausea and vomiting*.

Keywords: Lemon Aromatherapy, *Nausea and Vomiting*

Abstrak: WHO tahun 2015 juga mencatat jumlah kejadian *emesis gravidarum* mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia, sedangkan kejadian *hiperemesis gravidarum* antara 0,3- 3,2% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon terhadap *nausea and vomiting* pada ibu hamil di Puskesmas Mersip Kabupaten Sarolangun tahun 2024. Penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan *quasi-eksperimental* dengan *one grup pre-post test*. Tempat penelitian ini dilakukan di Puskesmas Mersip Kabupaten Sarolangun dan waktu penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Januari tahun 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berada atau berkunjung ke Puskesmas Mersip Kabupaten Sarolangun bulan November tahun 2023 s/d Januari tahun 2024 sebanyak 184 ibu hamil, dan sampel sebanyak 34 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data yang digunakan yaitu analisis *univariat* dan *bivariat* menggunakan uji *Paired T-Test*. sebagian besar sebanyak 21 responden (61,8%) sebelum diberikan aromaterapi lemon, sebagian besar sebanyak 20 responden (58,8%) mengalami *nausea and vomiting sedang* setelah diberikan aromaterapi lemon, dan ada perbedaan yang signifikan antara *nausea and vomiting* sebelum dan sesudah menggunakan aromaterapi lemon yang ditunjukkan dengan hasil *p* value 0,000. Dari penelitian ini disimpulkan ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap *nausea and vomiting* di Puskesmas Mersip Kabupaten Sarolangun. Diharapkan aromaterapi lemon dapat dipertimbangkan untuk dalam SOP tetap perawatan ibu hamil dengan *nausea and vomiting* dan lemon dapat direkomendasikan sebagai intervensi dalam asuhan kebidanan terhadap ibu hamil dengan *nausea and vomiting*.

Kata Kunci: Aromaterapi Lemon, *Nausea And Vomiting*

1. LATAR BELAKANG

World Health Organization (WHO) tahun 2018 menunjukkan bahwa terdapat 216 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup akibat komplikasi kehamilan dan persalinan, sedangkan jumlah total kematian ibu diperkirakan mencapai 303.000 kematian di seluruh dunia. WHO tahun 2015 juga mencatat jumlah kejadian *emesis gravidarum* mencapai

12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia, sedangkan kejadian hiperemesis gravidarum antara 0,3- 3,2% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia. Angka kejadian hiperemesis gravidarum di Norwegia 0,5-2,0%, Turki 1,9-2%, Pakistan 1,9%, Jepang 3,6%, Malaysia 0,3-2%, Indonesia 1-3% (Ning Atiqoh, 2020).

Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2020, delapan dari sepuluh (81%) wanita tidak mengalami komplikasi selama kehamilan. Diantara wanita dengan komplikasi kehamilan, 5% mengalami pendarahan yang berlebihan, 3% mengalami muntah terus-menerus dan pembengkakan kaki, tangan dan wajah atau sakit kepala dengan kejang, 2% mengalami mulas dan ketuban pecah dini 9 bulan yang lalu, dan 8% wanita mengalami masalah kehamilan lainnya, termasuk demam tinggi, epilepsi dan pingsan, anemia, dan hipertensi (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, 2020).

Penyebab utama dari masalah ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya yang memiliki peran paling penting dalam masalah ini yaitu perubahan hormonal yang terjadi pada ibu hamil. Hormon yang dimaksud yaitu peningkatan hormon estrogen dan Human Chorionik Gonadotropin (HCG) yang jika tidak segera ditangani akan berlanjut pada hiperemesis gravidarum. Meski mual dan muntah kehamilan (NVP) terbatas pada trimester pertama kehamilan, tetapi pada sebagian orang ada yang terus berlanjut berlanjut sampai persalinan walaupun dalam presentase yang kecil. Mual dan muntah yang terus menerus dapat menyebabkan cairan tubuh berkurang, sehingga darah menjadi kental (hemokonsentrasi) dan sirkulasi darah ke jaringan terlambat. Hal ini dapat mengakibatkan terjadinya kerusakan jaringan yang dapat mengganggu kesehatan ibu serta perkembangan pada janin.

Dampak emesis gravidarum termasuk dalam keadaan normal tidak menimbulkan efek negatif hanya saja emesis gravidarum berkelanjutan menjadi hiperemesis gravidarum akan membawa resiko terjadinya gangguan pada kehamilan, misalnya dehidrasi, pasien dapat mengalami syok terhambat pada perkembangan janin, gangguan keseimbangan elektrolit, cadangan karbohidrat dalam tubuh akan habis, robekan pada selaput jaringan esophagus dan lambung dapat terjadi bila muntah terlalu sering dan memiliki resiko untuk melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), dan nilai apgar kurang dari 7 (Rini, 2022).

Mual dan muntah pada ibu trimester pertama di masyarakat masih terjadi dan cara penanggulangannya sebagian besar masih menggunakan terapi farmakologis atau didiamkan saja. Mual muntah bisa berdampak pada janin dan kegiatan aktifitas sosial ibu. Penanganan mual muntah pada ibu perlu dilakukan untuk meningkatkan status kesehatan

ibu. Terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional, akupunktur, perubahan pola hidup, istirahat, tidur dan dengan pemberian pengobatan herbal/ alamiah seperti jahe maupun peppermint. Penanganan emesis gravidarum dengan menggunakan terapi farmakologis sudah tepat namun sebagian besar belum tepat dalam melakukan pengobatan herbal/ alamiah. Salah satu alternatif untuk mengatasi mual muntah dalam kehamilan secara non farmakologis adalah dengan menggunakan aromaterapi (Cholifah, 2017).

Lemon minyak esensial (*citrus lemon*) banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Sebesar 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 muntah (Dainty, 2016).

Penelitian yang dilakukan Fitria (2021) mengenai Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum Trimester I, diperoleh yaitu pre-test nilai mean 10,20 dan SD 1,486 sedangkan post-test nilai mean 4,80 dan SD 1,234. Dari hasil uji statistik yaitu dengan uji t independen dengan tingkat kepercayaan 95%, diketahui nilai $p=0,000$. Kesimpulan: Ada pengurangan frekuensi emesis gravidarum trimester I dengan pemberian aromaterapi lemon Aromaterapi Lemon.

Berdasarkan data yang didapatkan dari Puskesmas Mersip Kabupaten Sarolangun, menunjukkan bahwa pada tahun 2020 jumlah sasaran ibu hamil sebanyak 350 orang, cakupan K1 sebanyak 150 ibu hamil dan cakupan K4 sebanyak 200 ibu hamil. Sedangkan pada tahun 2021, sasaran ibu hamil sebanyak 310 ibu hamil, cakupan K1 sebanyak 190 ibu hamil dan cakupan K4 sebanyak 120 ibu hamil.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Puskesmas Mersip Kabupaten Sarolangun terhadap 10 ibu hamil, didapatkan 10 ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah. Sebanyak 6 (60%) ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah lebih tinggi daripada ibu hamil trimester I yang tidak mengalami mual muntah yaitu ibu hamil tidak mual dan muntah sebanyak 4 (40%) orang, apabila terdapat pasien dengan kondisi mual muntah hanya diberi antiemesis yaitu B6. Karena biasanya hanya mual muntah karena hamil muda dan itu wajar terjadi.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti akan melakukan penelitian tentang “Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap *Nausea And Vomiting* Pada Ibu Hamil di Puskesmas Mersip Kabupaten Sarolangun Tahun 2024”.

2. KAJIAN TEORITIS

Nausea and vomiting (mual dan muntah) merupakan keluhan umum pada trimester pertama kehamilan, terutama mulai minggu ke-4 hingga minggu ke-6, dan dipengaruhi oleh berbagai perubahan fisiologis dalam tubuh. Peningkatan hormon human chorionic gonadotropin (hCG) dan estrogen selama awal kehamilan menjadi pemicu utama gejala ini, dengan intensitas yang meningkat pada ibu hamil dengan kadar hCG tinggi, seperti pada kehamilan kembar. Selain itu, peningkatan sensitivitas indera penciuman dan kondisi emosional seperti stres juga turut memperberat keluhan mual dan muntah (Apriyanti, 2022).

Meskipun tergolong normal, keluhan mual dan muntah yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap status gizi, keseimbangan cairan tubuh, serta kondisi fisik dan emosional ibu hamil, sehingga perlu dilakukan intervensi. Salah satu pendekatan komplementer yang terbukti efektif adalah penggunaan aromaterapi lemon (*Citrus limon*), yang mengandung senyawa aktif seperti limonene, geranyl asetat, nerol, dan linalil asetat. Senyawa-senyawa ini memiliki efek antidepresan, sedatif ringan, antispasmodik, serta mampu menormalkan emosi dan merangsang relaksasi melalui stimulasi sistem limbik otak saat dihirup (Price, 2018).

Efektivitas aromaterapi lemon dalam menurunkan mual dan muntah telah dibuktikan oleh beberapa penelitian. Wati (2021) menemukan adanya penurunan signifikan skala mual muntah pada ibu hamil trimester pertama setelah pemberian aromaterapi lemon, dengan nilai $p = 0,000$. Demikian pula, penelitian oleh Maternity (2016) menunjukkan penurunan rerata frekuensi mual muntah harian dari 15,68 menjadi 7,96 kali per hari setelah inhalasi aromaterapi lemon, juga dengan hasil yang signifikan ($p = 0,000$).

Temuan ini menunjukkan bahwa aromaterapi lemon dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif untuk mengatasi keluhan *nausea and vomiting* pada ibu hamil, dengan mekanisme kerja melalui pengaruh fisiologis dan psikologis sistem saraf pusat.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi kuasi-eksperimental dengan desain *one group pretest-posttest* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap *nausea and vomiting* pada ibu hamil. Penelitian dilakukan di Puskesmas Mersip, Kabupaten Sarolangun. Subjek penelitian adalah ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah, dengan jumlah sampel sebanyak 34 orang yang ditentukan melalui teknik *purposive*

sampling berdasarkan populasi sebanyak 184 ibu hamil yang berkunjung ke Puskesmas. Intervensi dilakukan dengan memberikan dua tetes aromaterapi lemon melalui *humidifier* selama 5 menit, dan tingkat mual muntah diukur menggunakan kuesioner PUQE sebelum dan sesudah intervensi. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi, lalu dianalisis secara univariat untuk distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan uji *paired t-test* untuk melihat perbedaan efek sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Gambaran *Nausea and vomiting* Sebelum Diberikan Aromaterapi Lemon di Puskesmas Mersip Kabupaten Sarolangun

Gambaran *derajat mual muntah* pada ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi lemon di Puskesmas Mersip Kabupaten Sarolangun, dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan *Derajat Mual Muntah* Pada Ibu Hamil Sebelum Diberikan Aromaterapi Lemon di Puskesmas Mersip Kabupaten Sarolangun

No	<i>Derajat Mual Muntah Pada Ibu Hamil Sebelum Diberikan Aromaterapi Lemon</i>	f	%
1	Ringan	4	11,8
2	Sedang	21	61,8
3	Berat	9	26,4
	Jumlah	34	100

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa dari 34 responden yang telah diteliti mengenai *nausea and vomiting* sebelum diberikan aromaterapi lemon di Puskesmas Mersip Kabupaten Sarolangun , yaitu sebanyak 4 responden (11,8%) mengalami *nausea and vomiting ringan*, sebanyak 21 responden (61,8%) mengalami *nausea and vomiting sedang* dan sebanyak 9 responden (26,4%) mengalami *nausea and vomiting berat*.

Penelitian yang dilakukan sejalan dengan penelitian Astuti (2021) mengenai Pemberian Aromaterapi Lemon Dapat Meredakan Keluhan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Surabaya, menunjukkan bahwa sebelum di berikan aromaterapi lemon mengalami mual muntah ringan sebanyak 0 Orang (0%), mual muntah sedang sebanyak 8 orang (26,7%)

sedangkan Ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah berat sebanyak 22 orang (73,3%).

Tingkat *nausea and vomiting* pada masing-masing ibu hamil berbeda-beda. Pada penelitian ini sebelum diberikan intervensi aromaterapi lemon sebagian besar mengalami *nausea and vomiting* sedang dan sebagian ibu hamil mengalami *nausea and vomiting*. Seperti halnya penelitian (Kundarti, Rahayu and Utami, 2015) yang menyebutkan bahwa sebelum dilaksanakan penelitian, tingkat mual muntah berada pada kelompok ringan, sedang dan berat. Pada penelitian tersebut disarankan agar dalam mengatasi mual muntah terlebih dahulu dengan cara yang alami yaitu menghindari faktor pemicu dengan tidak makan makanan berlemak dan berbau. Kebutuhan nutrisi ibu juga harus lebih diperhatikan dengan mengonsumsi makanan sedikit-sedikit tetapi sering untuk menghindari perut kosong dan membantu proses metabolisme karbohidrat lebih baik. Salah satu alternatif untuk mengatasi mual muntah dalam kehamilan secara non farmakologis adalah dengan menggunakan aromaterapi. Beberapa jenis minyak esensial dapat digunakan sebagai aromaterapi.

b. Gambaran *Nausea and vomiting* Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon di Puskesmas Mersip Kabupaten Sarolangun

Gambaran *derajat mual muntah* pada ibu hamil sesudah diberikan aromaterapi lemon di Puskesmas Mersip Kabupaten Sarolangun, dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2 . Distribusi Responden Berdasarkan *Derajat Mual Muntah* Pada Ibu Hamil Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon di Puskesmas Mersip Kabupaten Sarolangun

No	<i>Derajat Mual Muntah Pada Ibu Hamil Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon</i>	f	%
1	Ringan	12	35,3
2	Sedang	20	58,8
3	Berat	2	5,9
	Jumlah	34	100

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa dari 34 responden yang telah diteliti mengenai *nausea and vomiting* setelah diberikan aromaterapi lemon di Puskesmas Mersip Kabupaten Sarolangun, yaitu sebanyak 12 responden (35,3%) mengalami *nausea and vomiting* ringan, sebanyak 20 responden (58,8%) mengalami

nausea and vomiting sedang dan sebanyak 2 responden (5,9%) mengalami *nausea and vomiting berat*.

Penelitian yang dilakukan sejalan dengan penelitian Astuti (2021) mengenai Pemberian Aromaterapi Lemon Dapat Meredakan Keluhan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Surabaya, menunjukkan bahwa sesudah di berikan aromaterapi lemon Ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah ringan sebanyak 21 Orang (70%), mual muntah sedang sebanyak 9 orang (30%) sedangkan Ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah berat sebanyak 0 orang (0%).

Sedangkan pada penelitian penelitian Putriyaza (2021) mengenai Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I, menunjukkan bahwa rata-rata mual muntah sesudah diberikan aromaterapi lemon adalah 6,4.

Aromaterapi lemon berasal dari ekstraksi kulit jeruk lemon (*Citrus Lemon*) merupakan salah *satu* jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan. Pada penelitian ini seluruh responden menyukai bau dari aromaterapi lemon. Minyak essensial lemon mengandung limonene 66-80%, geranil asetat, nerol, linalil asetat, β pinene 0,4–15%, α pinene 1-4%, terpinene 6-14% dan myrcen (Young, 2011). Senyawa kimia seperti geranil asetat, nerol, linalilasetat, memiliki efek antidepresi, antiseptik, antispasmodik, penambah gairah seksual dan obat penenang ringan.

c. Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap *Nausea And Vomiting* Pada Ibu Hamil di Puskesmas Mersip Kabupaten Sarolangun

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *paired t-test* karena peneliti ingin mengetahui adanya pengaruh aromaterapi lemon terhadap *nausea and vomiting* di Puskesmas Mersip Kabupaten Sarolangun. Namun, sebelum melakukan analisis data peneliti melakukan uji normalitas data menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3 . Uji Normalitas Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Nausea And Vomiting Pada Ibu Hamil di Puskesmas Mersip Kabupaten Sarolangun

Uji Normalitas	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistika	df	Sig.
<i>Nausea and vomiting</i> Pre Test	,139	34	,093
<i>Nausea and vomiting</i> Post Test	,131	34	,149

Tabel 3 menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa data penelitian memiliki distribusi data yang normal karena memiliki nilai $p > 0,05$. Setelah diketahui bahwa data berdistribusi normal maka peneliti melakukan analisis bivariat menggunakan uji *paired t-test*. untuk melihat hasil uji *paired t-test* dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4 : Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Nausea And Vomiting Pada Ibu Hamil di Puskesmas Mersip Kabupaten Sarolangun

Variabel	Mean	SD	P-Value	n
<i>Nausea And Vomiting</i> Pretest	8,79	2,952	,000	34
<i>Nausea And Vomiting</i> Posttest	6,85	2,595		

Berdasarkan hasil analisis data, didapatkan hasil nilai sig. 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka artinya H_0 ditolak, dan secara otomatis H_1 yang diterima. Jadi kesimpulannya adalah hasil penelitian tersebut menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara *nausea and vomiting* sebelum dan sesudah menggunakan aromaterapi lemon.

Penelitian yang dilakukan sejalan dengan penelitian Putriyaza (2021) mengenai Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I, menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil TM 1 di Puskesmas Wonogiri dengan p-value 0,000.

Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Wati (2021) mengenai Pengaruh Aromaterapi Lemon Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Klinik Paramitra, didapatkan bahwa uji statistik diperoleh nilai t mual muntah=6,643 dan $p=0,000$, dimana $p < 0,05$ maka H_1 diterima.

Hasil penelitian menunjukkan berdasarkan terlihat bahwa sebelum diberikan aromaterapi lemon responden penelitian paling banyak berada pada kategori mual muntah sedang, setelah diberikan aromaterapi inhalasi lemon responden penelitian paling banyak berada pada kategori tidak sedang juga tetapi mual muntah berat berkurang menjadi 2 responden (5,9%).

Menurut peneliti, aromaterapi lemon mengeluarkan aroma yang segar dan menenangkan. Sehingga responden merasakan ketenangan dan kenyamanan ketika menghirup aromaterapi lemon. Hal ini didukung oleh pernyataan responden yang mengatakan bahwa setelah menghirup aromaterapi lemon responden merasakan kenyamanan, ketentraman dan ada nafsu makan, Penurunan rata-rata mual muntah tersebut di sebabkan aromaterapi lemon mampu meredakan frekuensi mual muntah pada Ibu hamil trimester karena baunya yang segar sehingga membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa.

Nausea and vomiting dalam keadaan normal tidak banyak menimbulkan efek negatif terhadap kehamilan dan janin, hanya saja apabila *nausea and vomiting* ini berkelanjutan berubah menjadi *hypernausea and vomiting* yang dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan pada kehamilan (Prawirohardjo, 2010). *Hypernausea and vomiting* tidak hanya mengancam kehidupan wanita, namun juga dapat menyebabkan efek samping pada janin seperti abortus, bayi lahir rendah, kelahiran premature, serta malformasi pada bayi baru lahir. Kejadian pertumbuhan janin terhambat (*Intrauterine growth retardation/ IUGR*) meningkat pada wanita hamil dengan *hypernausea and vomiting*, sedangkan menurut Saifuddin (2010), *nausea and vomiting* bila tidak segera ditangani dapat mengakibatkan pertumbuhan janin terganggu, janin nanti dalam kandungan dan janin dapat mengalami kelainan kongenital. Adapun akibat terhadap ibu yakni dehidrasi, gangguan keseimbangan asam basa, dan kekurangan kalium.

Salah satu terapi non farmakologis yang dianggap paling baik dalam menurunkan frekuensi mual muntah adalah aromaterapi. Aromaterapi adalah minyak tumbuhan yang harum dan mempunyai konsentrasi tinggi dan mudah mengalami pengapan. Prinsip utama aromaterapi yaitu pemanfaatan bau dari tumbuhan atau bunga untuk mengubah kondisi perasaan, psikologi, status spiritual dan mempengaruhi kondisi fisik seseorang melalui hubungan pikiran dan tubuh pasien. Sumber minyak harum yang digunakan sebagai aromaterapi diantaranya berasal dari peppermint, bunga lavender, bunga mawar, jahe, dan lemon (Maternity , 2016).

Lemon minyak essensial (Citrus Lemon) adalah salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan 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, 2016).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang *Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Nausea and Vomiting pada Ibu Hamil di Puskesmas Mersip Kabupaten Sarolangun*, diperoleh bahwa aromaterapi lemon berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat mual dan muntah pada ibu hamil. Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami keluhan sedang (61,8%), sedangkan 11,8% mengalami keluhan ringan dan 26,5% berat. Setelah intervensi, keluhan ringan meningkat menjadi 35,3%, keluhan sedang menjadi 58,8%, dan keluhan berat menurun drastis menjadi 5,9%. Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,000$), yang mengindikasikan efektivitas aromaterapi lemon dalam mengurangi gejala mual dan muntah pada kehamilan. Disarankan kepada petugas kesehatan untuk menerapkan terapi lemon dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil sebagai terapi non farmakologi.

DAFTAR REFERENSI

- Apriyanti, M., & Zahra, A. N. (2022). *The effectiveness of acupressure therapy to reduce nausea and vomiting in colorectal cancer patients undergoing chemotherapy: Case study*. *Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 2(2), 71–80. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v2i2.839>
- Astuti, E. (2021). *Pemberian aromaterapi lemon dapat meredakan keluhan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Surabaya* [Laporan penelitian tidak diterbitkan].
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2020). *Survei demografi dan kesehatan Indonesia tahun 2020*. <https://www.bps.go.id/statictable/2020/10/21/2111/laporan-survei-demografi-dankesehatan-indonesia.html>
- Cholifah, S. (2017). *Aroma terapi lemon menurunkan mual muntah ibu hamil trimester I*. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Universitas Gadjah Mada*. <https://conference.ugm.ac.id/index.php/ikmfkugm/phs3/paper/view/588>

- Fitria. (2021). *Pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum trimester I* [Laporan penelitian tidak diterbitkan].
- Kundarti, F. I., Rahayu, D. E., & Utami, R. (2015). Efektivitas pemberian serbuk jahe (*Zingiber officinale*) terhadap tingkatan mual muntah pada ibu hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 18–30. [Tidak tersedia secara daring].
- Maternity, D. (2016). *Pengaruh inhalasi aromaterapi lemon terhadap nausea and vomiting pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Tulang Bawang I Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang* [Laporan penelitian tidak diterbitkan].
- Ning Atiqoh, R. (2020). *Kupas tuntas hiperemesis gravidarum (mual-muntah berlebih dalam kehamilan)*. One Peach Media. https://books.google.co.id/books/about/kupas_tuntas_hiperemesis_gravidarum_mual.html?id=eczzdwaaqbaj
- Prawirohardjo, S. (2010). *Ilmu kandungan*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Price, S. (2018). *Aromaterapi bagi profesi kesehatan* (A. Hartono, Penerj.). EGC.
- Putriyaza, L. (2021). Pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. *MJ (Midwifery Journal)*, 3(1), 18–25.
- Saifuddin, A. B. (2010). *Buku acuan nasional pelayanan kesehatan maternal dan neonatal*. Yayasan Bina Pustaka.
- Susanti, M. (2017). *Pemberian lemon inhalasi aromaterapi untuk mengurangi mual muntah pada kehamilan trimester I di BPM Istianatul Kabupaten Kebumen* [Laporan penelitian tidak diterbitkan].
- Wati, P. K. (2021). Pengaruh aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di Klinik Paramitra. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 9(2).
- Young, G. (2011). *Essential oil pocket reference* (5th ed.). Life Science Publishing.