

## PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP PENURUNAN MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1 DI DESA SUKORENO KECAMATAN UMBULSARI, JEMBER

**Dewi Kartika Rini<sup>1\*</sup>, Rosyida Alfitri<sup>2</sup>**

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdam V/ Brawijaya, Malang, Indonesia<sup>1,2</sup>

\*Corresponding Author : dewik6065@gmail.com

### ABSTRAK

Kehamilan trimester 1 merupakan masa adaptasi tubuh terhadap perubahan hormonal dan fisiologis. Salah satu keluhan yang umum dirasakan ibu hamil yaitu mual muntah. Salah satu upaya non farmakologis yang dapat dilakukan dengan pemberian aromaterapi lemon. Tujuan penelitian ini menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di Desa Sukoreno Kecamatan Umbulsari, Jember. Jenis penelitian ini pre eksperimental dengan desain *one group pretest posttest design*. Populasi yaitu seluruh ibu hamil trimester I dengan keluhan mual muntah, jumlah sampel sebanyak 32 orang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Sukoreno Kecamat Umbulsari pada bulan April 2025. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuisioner PUQE dan SOP pemberian aromaterapi lemon. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon sign rank test*. Hasil penelitian menunjukkan Ibu hamil trimester 1 sebelum diberikan aromaterapi lemon menunjukkan sebagian besar kategori sedang sebanyak 20 orang (62,5%). Sesudah diberikan aromaterapi lemon menunjukkan sebagian besar kategori ringan sebanyak 17 orang (56,2%). Hasil analisis menggunakan uji *wilcoxon sign rank test* menunjukkan nilai *p-value*  $0,000 < \alpha = 0,05$ , berarti signifikan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di desa Sukoreno Kecamatan Umbulsari, Jember. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam memberikan asuhan kebidanan pada kehamilan khususnya ibu hamil trimester 1 dengan mual muntah.

**Kata kunci** : aromaterapi lemon, ibu hamil, mual muntah

### ABSTRACT

*The first trimester of pregnancy is a period of the body's adaptation to hormonal and physiological changes. This study aims to analyze the effect of lemon aromatherapy on nausea and vomiting in first trimester pregnant women in Sukoreno Village, Umbulsari Subdistrict, Jember. This research used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The population consisted of all first trimester pregnant women experiencing nausea and vomiting, with a total sample of 32 participants selected using purposive sampling. The study was conducted in April 2025 in Sukoreno Village, Umbulsari Subdistrict. The instruments used were the PUQE questionnaire and the Standard Operating Procedure (SOP) for administering lemon aromatherapy. Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test. The results showed that before receiving lemon aromatherapy, most of the pregnant women were in the moderate category (62.5%, n=20), and after the intervention, the majority shifted to the mild category (56.2%, n=17). Statistical analysis using the Wilcoxon signed-rank test yielded a p-value of 0.000, which is less than  $\alpha = 0.05$ , indicating a significant difference. It can be concluded that lemon aromatherapy has an effect on reducing nausea and vomiting in first trimester pregnant women in Sukoreno Village, Umbulsari Subdistrict, Jember. These findings can serve as a reference for providing midwifery care for pregnant women, particularly in addressing first trimester nausea and vomiting..*

**Keywords** : *lemon aromatherapy. pregnant women, nausea and vomiting*

### PENDAHULUAN

Kehamilan trimester pertama merupakan masa adaptasi tubuh ibu terhadap perubahan hormonal dan fisiologis yang signifikan. Salah satu keluhan paling umum yang dialami ibu

hamil pada fase ini adalah mual dan muntah, atau disebut juga *nausea and vomiting of pregnancy* (NVP). Gejala ini biasanya muncul pada usia kehamilan 4–12 minggu dan bisa mengganggu kenyamanan hingga aktivitas sehari-hari. Meskipun tergolong normal, keluhan mual muntah yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan, kehilangan nafsu makan, dan dehidrasi ringan. Oleh karena itu, penanganan yang tepat sangat penting untuk menjaga kesehatan ibu dan janin (Artamevia & Soimah, 2023; Riska Tilaya, 2024). Menurut data WHO, ibu hamil di dunia mengalami mual dan muntah selama trimester pertama terjadi pada 12,5% (Seid et al., 2024). Di Indonesia, prevalensi ibu hamil dengan emesis gravidarum sekitar 10%..

Secara etiologi, mual muntah pada ibu hamil, terutama pada trimester pertama, disebabkan oleh peningkatan kadar hormon *human chorionic gonadotropin* (hCG), estrogen, serta perubahan metabolismik yang terjadi dalam tubuh (Artamevia & Soimah, 2023; London et al., 2017). Perubahan hormonal ini memengaruhi pusat muntah di otak dan memperlambat motilitas gastrointestinal, sehingga menimbulkan rasa mual dan keinginan untuk muntah. Selain faktor fisiologis, aspek psikologis seperti stres, kecemasan, dan kelelahan juga berperan memperberat keluhan mual muntah yang dialami ibu hamil. Kondisi ini umumnya dianggap normal, namun jika frekuensinya meningkat dan tidak segera ditangani, dapat menurunkan kualitas hidup ibu hamil (Retnoningtyas & Dewi, 2021; Utama et al., 2021). Apabila mual muntah tidak tertangani dengan baik, maka berisiko menimbulkan berbagai komplikasi serius. Dampak terhadap ibu meliputi malnutrisi akibat asupan makanan yang tidak adekuat, penurunan berat badan yang signifikan, dehidrasi, dan gangguan elektrolit seperti hipokalemia (Tandjungbulu et al., 2024). Dalam jangka panjang, kondisi ini juga dapat berdampak pada janin, seperti keterlambatan pertumbuhan intrauterin (IUGR) dan risiko bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR) (Tarigan & Aritonang, 2023). Oleh karena itu, penting dilakukan intervensi sedini mungkin guna mencegah terjadinya komplikasi yang membahayakan baik ibu maupun janin (Sutrisminah & Wulandari, 2024).

Salah satu upaya non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi keluhan mual muntah pada ibu hamil adalah dengan pemberian aromaterapi lemon. Aromaterapi ini berasal dari minyak esensial yang diekstrak dari kulit lemon dan diketahui memiliki sifat menenangkan serta menyegarkan. Kandungan senyawa aktif dalam minyak lemon bekerja dengan cara menstimulasi sistem limbik di otak, khususnya pusat pengendali emosi dan muntah, sehingga mampu mengurangi sensasi mual dan keinginan untuk muntah. Efeknya yang cepat dan alami menjadikan aromaterapi lemon sebagai salah satu intervensi yang banyak diminati dalam praktik kebidanan modern (Mayangsari et al., 2022; Sembiring et al., 2024). Selain efektif, penggunaan aromaterapi lemon juga dinilai aman dan praktis karena tidak menimbulkan efek samping seperti halnya terapi farmakologis. Metode ini bisa diterapkan dengan cara inhalasi langsung atau melalui diffuser, yang dapat dengan mudah dilakukan di rumah atau fasilitas pelayanan kesehatan (Fatimah et al., 2024). Selain meredakan mual muntah, aromaterapi lemon juga berkontribusi dalam meningkatkan relaksasi, memperbaiki suasana hati, serta menurunkan kecemasan yang sering menyertai kehamilan trimester pertama. Oleh karena itu, aromaterapi lemon merupakan alternatif potensial yang dapat mendukung kualitas hidup ibu hamil secara holistic (Fitria et al., 2021; Jannah & Rahmawati, 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di Desa Sukoreno, Kecamatan Umbulsari, Jember.

## METODE

Jenis penelitian pre eksperimental dengan desain penelitian *one group pretest posttest design*. Populasi pada penelitian ini seluruh ibu hamil trimester 1 dengan keluhan mual muntah

di Desa Sukoreno Kecamatan Umbulsari, Kabupaten Jember sebanyak 45 orang. Sampel pada penelitian ini sebagian ibu hamil trimester 1 dengan keluhan mual muntah sebanyak 32 orang. Teknik penentuan sampel menggunakan *purposive sampling*. Kriteria inklusi, yaitu: 1). Bersedia menjadi responden; 2). Usia Kehamilan antara 1-12 minggu; 3). Merupakan penduduk/ berdomisili di Desa Sukoreno. Kriteria eksklusi, yaitu: 1). Ibu hamil alergi dengan aromaterapi lemon; 2). Ibu yang sedang memperoleh terapi farmakologis/ terapi lain. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa kuisioner *Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea* (PUQE) dan SOP pemberian aromaterapi lemon. Data dianalisis menggunakan uji *wilcoxon sign rank test*.

## HASIL

Hasil analisis univariat yang terdiri dari karakteristik ibu hamil meliputi usia, pendidikan, pekerjaan dan paritas yang disajikan pada tabel 1 berikut.

**Tabel 1. Data Karakteristik Ibu Hamil**

Variabel	f	%
<b>Usia</b>		
<20 tahun	3	9,3
20-35 tahun	28	87,5
>35 tahun	1	3,2
<b>Pendidikan</b>		
SD	2	6,2
SMP	4	12,5
SMA	20	62,5
PT	6	18,8
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	2	6,2
Tidak bekerja	30	93,8
<b>Paritas</b>		
Primigravida	27	84,4
Multigravida	5	15,6
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Tabel 1 menyajikan data karakteristik ibu hamil di Desa Sukoreno. Berdasarkan usia menunjukkan sebagian besar 20-35 tahun sebanyak 28 orang (87,5%). Berdasarkan pendidikan menunjukkan sebagian besar tamat SMA sebanyak 20 orang (62,5%). Berdasarkan pekerjaan menunjukkan sebagian besar sebagian besar tidak bekerja sebanyak 30 orang (93,8%). Berdasarkan paritas menunjukkan sebagian besar primigravida sebanyak 27 orang (84,4%). Hasil analisis pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di Desa Sukoreno Kecamatan Umbulsari Jember disajikan pada tabel 2 berikut.

**Tabel 2. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1**

Mual Muntah	Aromaterapi Lemon		p-value	
	Sebelum	Sesudah		
	f	%	f	
Berat	2	6,2	1	3,2
Sedang	20	62,5	13	40,6
Ringan	10	31,3	17	56,2

Tabel 2 menyajikan hasil bivariat menunjukkan sebelum diberikan aromaterapi lemon sebagian besar ibu hamil dengan mual muntah sedang sebanyak 20 orang (62,5%), sedangkan

sesudah diberikan aromaterapi lemon sebagian besar ibu hamil mual muntah ringan sebanyak 17 orang (56,2%). Temuan ini menunjukkan terjadinya penurunan intensitas mual muntah sesudah diberikan aromaterapi lemon. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon sign rank test* menunjukkan nilai *p-value* 0,000, berarti signifikan. Artinya pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di Desa Sukoreno Kecamatan Umbulsari Jember.

## PEMBAHASAN

### **Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1 Sebelum Diberikan Aromaterapi Lemon**

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi berupa aromaterapi lemon, sebagian besar responden mengalami mual muntah dalam kategori sedang sebanyak 20 orang (62,5%). Hal ini menunjukkan bahwa keluhan mual muntah masih menjadi gejala fisiologis yang umum dialami oleh ibu hamil pada trimester pertama. Keadaan ini juga diperkuat oleh berbagai studi sebelumnya yang menyatakan bahwa lebih dari setengah ibu hamil trimester awal mengalami mual muntah yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Tingginya angka kejadian ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik hormonal maupun gaya hidup. Mual muntah pada trimester pertama kehamilan umumnya disebabkan oleh peningkatan hormon *human chorionic gonadotropin* (hCG) yang diproduksi oleh plasenta. Selain itu, peningkatan hormon estrogen dan sensitivitas terhadap bau juga turut berperan dalam menstimulasi pusat muntah di otak. Adanya perlambatan pengosongan lambung yang terjadi secara fisiologis pada awal kehamilan juga berkontribusi terhadap rasa mual yang berkepanjangan. Faktor psikologis seperti stres, kecemasan, dan kelelahan emosional juga bisa memperberat gejala. Kombinasi dari faktor hormonal, gastrointestinal, dan emosional inilah yang membuat mual muntah menjadi keluhan yang kompleks dan memerlukan penanganan yang holistik (Sri et al., 2022).

Apabila mual muntah tidak ditangani dengan baik, dapat menimbulkan dampak negatif bagi ibu maupun janin. Pada ibu, keluhan ini dapat menyebabkan dehidrasi, gangguan elektrolit, kelelahan, dan bahkan berat badan menurun secara signifikan. Hal ini tentu dapat mengganggu keseimbangan nutrisi yang dibutuhkan tubuh ibu selama masa kehamilan. Sementara itu, bagi janin, kekurangan nutrisi pada ibu dapat berdampak pada pertumbuhan janin yang tidak optimal serta meningkatkan risiko bayi lahir dengan berat badan rendah. Oleh sebab itu, deteksi dini dan penanganan tepat terhadap mual muntah sangat penting untuk menjamin kesehatan ibu dan janin selama kehamilan (Fauziah et al., 2022). Menurut asumsi peneliti, tingginya prevalensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap gejala ini. Hasil penelitian ini menunjukkan potensi penggunaan aromaterapi lemon sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif dan aman untuk membantu mengurangi keluhan mual muntah. Mengingat aromaterapi lemon memiliki efek menenangkan serta dapat menurunkan rangsangan pusat muntah melalui aroma yang menyegarkan, intervensi ini dapat menjadi salah satu strategi yang layak diterapkan di fasilitas pelayanan kesehatan primer seperti puskesmas atau praktik mandiri bidan.

### **Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1 Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon**

Berdasarkan hasil penelitian, setelah diberikan intervensi berupa aromaterapi lemon, sebagian besar ibu hamil mengalami penurunan intensitas mual muntah menjadi kategori ringan sebanyak 17 orang (56,2%). Temuan ini menunjukkan adanya efektivitas dari penggunaan aromaterapi lemon sebagai salah satu metode non-farmakologis dalam mengurangi mual muntah pada trimester pertama kehamilan. Fakta ini diperkuat oleh beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aroma lemon memiliki efek menenangkan serta mampu meredam rangsangan pusat muntah di otak. Responden yang

diberikan aromaterapi lemon secara konsisten selama beberapa hari melaporkan penurunan gejala secara signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan terapi aroma dapat dijadikan alternatif aman dan efektif dalam menangani keluhan umum pada awal kehamilan. Penurunan keluhan mual muntah pada ibu hamil tidak hanya dipengaruhi oleh pemberian aromaterapi lemon, tetapi juga oleh karakteristik individu. Dari data yang diperoleh, sebagian besar ibu berada dalam rentang usia 20–35 tahun sebanyak 28 orang (87,5%), yang merupakan usia reproduktif ideal dan secara fisiologis lebih siap menghadapi kehamilan. Usia ini juga berkaitan erat dengan kemampuan adaptasi tubuh terhadap perubahan hormonal, sehingga gejala kehamilan seperti mual muntah cenderung lebih ringan (Retnoningtyas & Dewi, 2021). Di samping itu, tingkat pendidikan responden juga menjadi faktor yang berpengaruh. Sebagian besar ibu memiliki latar belakang pendidikan SMA sebanyak 20 orang (62,5%), yang menunjukkan bahwa ibu memiliki pemahaman yang cukup baik dalam menerima informasi dan edukasi mengenai penanganan mual muntah (Munisah et al., 2022).

Faktor pekerjaan dan paritas juga turut memengaruhi tingkat keparahan mual muntah. Dalam penelitian ini, mayoritas ibu tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga sebanyak 30 orang (93,8%). Ibu yang tidak bekerja cenderung memiliki waktu istirahat yang lebih cukup dan lebih konsisten dalam mengikuti intervensi seperti aromaterapi lemon (Munisah et al., 2022). Selain itu, sebagian besar ibu adalah primipara atau baru pertama kali hamil sebanyak 27 orang (84,4%). Meskipun ibu primipara biasanya belum memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya, namun karena kesediaan untuk mengikuti instruksi dan intervensi secara rutin, maka hasil pengurangan mual muntah tetap dapat tercapai. Kombinasi antara karakteristik ini berkontribusi dalam keberhasilan pengurangan gejala mual muntah pasca intervensi (Apriyanti & Ayudiah, 2024).

Menurut asumsi peneliti, efektivitas aromaterapi lemon sebagai pendekatan sederhana dan non-invasif untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Disertai dengan dukungan dari karakteristik ibu yang mendukung, seperti usia reproduktif ideal, pendidikan cukup, serta konsistensi dalam mengikuti intervensi, maka pengelolaan mual muntah dapat dilakukan dengan optimal. Oleh karena itu, peneliti merekomendasikan agar pemberian aromaterapi lemon dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari program edukasi dan pelayanan kehamilan, terutama di fasilitas kesehatan primer dan praktik mandiri bidan. Selain itu, perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan desain eksperimen dan populasi yang lebih luas untuk mengkaji pengaruh jangka panjang serta efektivitas aromaterapi lemon dibandingkan dengan intervensi lainnya.

## **Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Sebagian besar responden mengalami penurunan gejala dari kategori sedang atau berat menjadi ringan setelah dilakukan intervensi aromaterapi lemon secara teratur. Fakta ini diperkuat oleh pernyataan responden yang merasa lebih nyaman dan berkurang mualnya setelah menghirup aroma lemon dalam beberapa hari berturut-turut. Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi lemon dapat menjadi metode non-farmakologis yang efektif dan aman untuk mengurangi ketidaknyamanan selama awal kehamilan. Penelitian ini didukung penelitian sebelumnya yang dilakukan Harahap et al. (2022) ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum di Klinik Bidan Erna Wati Kabupaten Labuhan batu. Penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 karena aroma segar dan membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan merangsang proses penyembuhan (Harahap et al., 2022). Penelitian serupa yang dilakukan Susiloningtyas dan Suhartinah (2021) menunjukkan adanya perbedaan mual muntah pada

responden sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan dengan aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon memiliki bahan yang dapat membunuh bakteri meningokokus (*meningococcus*), bakteri tifus, memiliki efek anti jamur dan efektif untuk menetralkan bau tidak sedap, serta menghasilkan anti cemas, anti depresi, anti stress, serta untuk mengangkat dan memfokuskan pikiran (Susiloningtyas & Suhartinah, 2021).

Aromaterapi lemon merupakan terapi alternatif menggunakan ekstrak minyak atsiri dari kulit buah lemon (*Citrus limon*) yang memiliki aroma segar dan kuat. Terapi ini diberikan melalui metode inhalasi, yaitu menghirup aroma minyak esensial lemon yang telah diteteskan pada media seperti kapas atau diffuser. Kandungan utama dari minyak lemon adalah limonene, zat aktif yang diketahui memiliki efek menenangkan dan dapat mengurangi gangguan pencernaan serta mual. Mekanisme kerja aromaterapi lemon diyakini berpengaruh pada sistem limbik otak yang mengatur emosi, termasuk rasa mual dan stres. Dengan cara ini, aromaterapi lemon dapat membantu menurunkan aktivitas saraf yang memicu refleks mual (Mujayati et al., 2022; Wati et al., 2021). Aromaterapi lemon dapat diberikan dengan menghirup melalui kapas yang telah diberikan minyak esensial lemon pada saat mengalami mual dengan jarak sekitar 2 cm dari hidung (Putri & Situmorang, 2020; Rofi'ah et al., 2019). Atau dapat diberikan melalui pemberian 5 ml/ 1 sendok teh minyak dasar tuangkan ke dalam bak mandi selama merasa mual. Lemon juga dapat menghilangkan haus, mengatasi skurvi atau sariawan, dapat mengembalikan fungsi pencernaan, menurunkan tekanan darah (hipotensif), sebagai antioksidan, antibakterial, antiseptik, menurunkan panas (antipiretik), dan dapat meningkatkan kekebalan tubuh terhadap serangan infeksi (Setiowati, 2019; Wardani et al., 2019).

Manfaat aromaterapi lemon bagi ibu hamil trimester pertama cukup beragam, khususnya dalam meredakan keluhan mual muntah (*nausea and vomiting of pregnancy/NVP*). Selain mengurangi mual, aromaterapi lemon juga dapat meningkatkan nafsu makan, memperbaiki mood, dan membantu ibu merasa lebih rileks. Efek menenangkan dari aroma lemon dapat menurunkan tingkat stres yang sering menjadi faktor pemicu atau memperparah mual muntah. Selain itu, karena aromaterapi tidak melibatkan konsumsi zat kimia, maka penggunaannya relatif aman dan tidak menimbulkan efek samping yang merugikan bagi ibu maupun janin. Terapi ini mudah dilakukan secara mandiri di rumah, sehingga mendukung kenyamanan dan kepuasan ibu dalam menjalani kehamilan (Sudirman & Agustin, 2021).

Menurut asumsi peneliti, pemberian aromaterapi lemon terbukti memberikan manfaat nyata dalam membantu mengurangi gejala mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Metode ini sangat sesuai untuk diterapkan dalam praktik kebidanan karena bersifat non-invasif, mudah diterapkan, dan ekonomis. Dengan hasil yang positif ini, peneliti merekomendasikan agar aromaterapi lemon dapat dijadikan salah satu alternatif penanganan awal mual muntah, baik secara individu maupun sebagai bagian dari program pelayanan antenatal. Penelitian lanjutan dengan desain eksperimen dan kontrol yang lebih ketat perlu dilakukan untuk menguatkan bukti ilmiah serta mengevaluasi efektivitas jangka panjang dari terapi ini. Selain itu, penting untuk mengkaji pengaruh aromaterapi lemon pada aspek lain seperti kualitas tidur dan kecemasan ibu hamil.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lemon efektif menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk menggabungkan variabel psikologis seperti kecemasan, stres, dan kualitas tidur untuk melihat pengaruh menyeluruh dari aromaterapi lemon terhadap ibu hamil.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan penghargaan dan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada Institut Teknologi Sains dan Kesehatan (ITSK) RS dr. Soepraoen Malang atas segala bentuk dukungan akademik, fasilitas, dan kesempatan yang diberikan selama proses penyusunan artikel ini. Penulis juga menyampaikan apresiasi yang mendalam kepada dosen pembimbing atas bimbingan, arahan, serta masukan berharga yang telah memperkaya isi dan arah penelitian ini. Tak lupa, ucapan terimakasih disampaikan kepada Desa Sukoreno, Kecamatan Umbulsari yang telah memberikan izin serta kemudahan selama proses pengumpulan data. Semoga segala kontribusi, dukungan, dan kebaikan dari semua pihak—baik yang disebutkan secara langsung maupun tidak menjadi amal yang bernilai dan membawa manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan praktik di bidang kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, E., & Ayudiah, F. (2024). Hubungan Paritas dan Usia dengan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil TM 1 di Puskesmas Bentiring Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 1(1).
- Artamevia, J. N., & Soimah, N. (2023). Asuhan kebidanan kehamilan trimester I dengan keluhan mual dan muntah. In Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta, 1, 715–724.
- Fatimah, S., Khusniyati, E., & Yulianti, I. (2024). Penerapan Metode Aromaterapi Lemon pada Ibu Hamil Trimester 1 yang Mengalami Emesis Gravidarum di TPMB Ratna Maslan, Amd., Keb. Bangkalan Madura. Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI.
- Fauziah, N. A., Komalasari, K., & Sari, D. N. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 3(1), 13–18.
- Fitria, A., Prawita, A. A., & Yana, S. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum Trimester I. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(3), 96–102.
- Harahap, N. R., Rauda, Nasution, P., Syari, M., & Pitriana, D. (2022). Pengaruh Aroma Terapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum. *Indonesian Trust Health Journal*, 5(2), 57–63.
- Jannah, M., & Rahmawati, A. (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.
- London, V., Grube, S., Sherer, D. M., & Abulafia, O. (2017). Hyperemesis Gravidarum: A Review of Recent Literature. *Pharmacology*, 100(3–4), 161–71. <https://doi.org/10.1159/000477853>
- Mayangsari, R. N., Anggraini, R. D., & Ardan, M. (2022). Pemanfaatan Limbah Si Kulem (Kulit Lemon) Sebagai Lilin Aromaterapi Lemon Pada Ibu Hamil Dalam Mengurangi Mual Muntah Dimasa Pandemik Covid. *Jurnal Abditani*, 5(2), 108–112.
- 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.
- Munisah, M., Sukarsih, R. I., Rachmawati, A., & Mudlikah, S. (2022). Faktor Tingkat Pendidikan, Usia, Paritas, Status Pekerjaan dan Riwayat Emesis Gravidarum Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *IJMT: Indonesian Journal of Midwifery Today*, 1(2), 45–53.
- 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. *J Midwifery*, 8(1), 4450.

- Retnoningtyas, R. D. S., & Dewi, R. K. (2021). Pengaruh Hormon Human Chorionic Gonadotropin dan Usia Ibu Hamil terhadap Emesis Gravidarum pada Kehamilan Trimester Pertama. *Jurnal Tadris IPA Indonesia*, 1(3), 394–402.
- Riska Tilaya, R. (2024). Asuhan Kebidanan Kehamilan pada Ny. D Usia 22 Tahun G1P0A0 Gravida 7-8 Minggu dengan Hiperemesis Gravidarum Tingkat 1 di Puskesmas Limbangan. STIKes Karsa Husada Garut.
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Sukini, T. (2019). Efektivitas aromaterapi lemon untuk mengatasi emesis gravidarum. *JKb J Kebidanan*, 9(1), 9–16.
- Seid, A. M., Mehari, E. A., Bekalu, A. F., Sema, F. D., Limen, L. W., Geremew, D. T., Tessema, T. A., Anagaw, Y. K., Mitku, M. L., Worku, M. C., Bizuneh, G. K., Simegn, W., & Ayenew, W. (2024). *Prevalence of hyperemesis gravidarum and associated factors among pregnant women at comprehensive specialized hospitals in northwest Ethiopia: Multicenter crosssectional study*. *SAGE Open Medicine*, 12, 1–9. <https://doi.org/10.1177/20503121241257163>
- Sembiring, E. R. B., Marlina, M., & Siahaan, M. F. (2024). Pengaruh Aroma Terapi Minyak Esensial dan Jeruk Lemon Terhadap Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di Desa KW. Begumit Kabupaten Langkat Tahun 2023. *JKEMS-Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 24–34.
- Setiowati, W. (2019). Pengaruh pemberian aromaterapi lemon (*citrus lemon*) terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester 1. *J Kesehat STIKES Darul Azhar Batulicin*, 7(1).
- Sri, R., Khayati, N., Fitriyani, I. R., & Hidayati, E. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester 1: Literature Review.
- Sudirman, N. Y., & Agustin, A. (2021). Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. In *Proceeding Book Seminar Nasional Interaktif dan Publikasi Ilmiah*, 1(2), 291–296.
- Susiloningtyas, I., & Suhartinah, S. (2021). Mengkaji Pengaruh Pemberian Lemon Terhadap Emesis Gravidarum. *Jurnal Health Sains*, 2(4).
- Sutrisminah, E., & Wulandari, R. C. L. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 778–786.
- Tandjungbulu, Y. F., Virgiawan, A. R., Rahman, R., Armah, Z., & Trasmaditya, I. M. (2024). Hasil Pemeriksaan Elektrolit Terhadap Kejadian Hiperemesis Gravidarum Dengan Berbagai Tingkatan Pada Ibu Hamil Trimester Pertama. , 15(2). *Jurnal Media Analis Kesehatan*, 15(2), 201–210.
- Tarigan, S. N. R., & Aritonang, J. (2023). Edukasi Pemberian Kombinasi Aromaterapi Peppermint dan Lemon Dalam Mengurangi Mual dan Muntah Yang Berlebihan Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Besitang. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 4(1), 329–332.
- Utama, Y. K., Rachmawati, R., Hartini, L., Yaniarti, S., & Baska, D. Y. (2021). Hubungan Paritas Dengan Kejadian Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Anggut Atas Kota Bengkulu Tahun 2020. *Poltekkes Kemenkes Bengkulu*.
- Wardani, P. K., Mukhlis, H., & Pratami, R. (2019). Pengaruh essensial lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu trimester I di kecamatan natar kabupaten Lampung Selatan. *Wellness Heal Mag*, 1(2), 131–138.
- Wati, P. K., Susanti, V. D., & Karo, M. B. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Klinik Paramitra *The Effect of Lemon Aromatherapy, Nausea and Vomiting on Trimester I Pregnant Women in Paramitra Clinic*. *PLACENTUM J. Ilm. Kesehat. dan Apl*, 9(2).