

EFEKTIVITAS AROMATERAPI LEMON UNTUK MENGURANGI MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL DENGAN HIPEREMESIS GRAVIDARUM DI RUANGAN KHADIJAH RSUD BANGKINANG

Fitria Ningsih^{1*}, Fajar Sari Tanberika², Rika Ruspita³, Rifa Yanti⁴

Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Pekanbaru

*Corresponding Author : niningbkn8989@gmail.com

ABSTRAK

Hiperemesis gravidarum (HEG) merupakan mual dan muntah berat yang terjadi selama kehamilan dan dapat menyebabkan dehidrasi, gangguan elektrolit, serta penurunan status gizi ibu hamil. Di Indonesia HEG tercatat sebesar 14,8% dari seluruh kehamilan. Di Provinsi Riau, dari 49,7% pada tahun 2020 menjadi 53,24% pada tahun 2022. Penanganan kondisi ini dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis, salah satunya melalui penggunaan aromaterapi lemon. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas aromaterapi lemon dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum di Ruangan Khadijah RSUD Bangkinang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi experiment* jenis *one group pretest-posttest*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2025. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester pertama dengan hiperemesis gravidarum yang dirawat pada bulan Oktober hingga Desember 2024 sebanyak 20 orang, dengan sampel sebanyak 16 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi dan kuesioner. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan aromaterapi lemon, seluruh responden mengalami mual muntah berat. Setelah pemberian aromaterapi lemon, seluruh responden mengalami penurunan intensitas mual muntah menjadi kategori ringan. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor mual muntah sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,000$). Kesimpulan yaitu aromaterapi lemon efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum di Ruangan Khadijah RSUD Bangkinang.

Kata kunci : aromaterapi lemon, hiperemesis gravidarum

ABSTRACT

Hyperemesis gravidarum (HEG) is a severe form of nausea and vomiting that occurs during pregnancy and can lead to dehydration, electrolyte imbalance, and poor maternal nutritional status. In Indonesia, HEG accounts for 14.8% of all pregnancies. In Riau Province, the incidence increased from 49.7% in 2020 to 53.24% in 2022. Management of this condition can be both pharmacological and non-pharmacological, one of which is the use of lemon aromatherapy. This study aimed to determine the effectiveness of lemon aromatherapy in reducing nausea and vomiting in pregnant women with hyperemesis gravidarum in the Khadijah Ward of RSUD Bangkinang. This research employed a quantitative method with a quasi-experimental one-group pretest-posttest design. The study was conducted in February 2025. The population consisted of all first-trimester pregnant women with hyperemesis gravidarum treated from October to December 2024, totaling 20 individuals, with a sample of 16 selected through purposive sampling. The instruments used were observation sheets and questionnaires. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that before the administration of lemon aromatherapy, all respondents experienced severe nausea and vomiting. After the intervention, all respondents experienced a reduction in nausea and vomiting intensity to a mild category. Statistical analysis revealed a significant difference between nausea and vomiting scores before and after the intervention ($p = 0.000$). The conclusion is that lemon aromatherapy is effective in reducing nausea and vomiting in pregnant women with hyperemesis gravidarum in the Khadijah Ward of RSUD Bangkinang.

Keywords : hyperemesis gravidarum, lemon aromatherapy

PENDAHULUAN

Hiperemesis Gravidarum (HEG) adalah kondisi mual dan muntah berlebihan selama kehamilan yang lebih parah dibandingkan emesis gravidarum biasa. Emesis gravidarum sendiri umumnya terjadi pada usia kehamilan antara 4 hingga 8 minggu dan berlanjut hingga 14-16 minggu, dengan gejala yang biasanya mulai mereda setelah trimester pertama. Sekitar 70-80% ibu hamil mengalami mual dan muntah selama kehamilan dalam berbagai tingkat keparahan. Namun, pada sebagian kecil kasus, kondisi ini berkembang menjadi HEG, yang ditandai dengan muntah yang berlebihan hingga menyebabkan dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, penurunan berat badan, dan gangguan nutrisi pada ibu hamil (Wulandari et al., 2021). Sekitar 80% ibu hamil diperkirakan mengalami mual dan muntah selama masa kehamilan mereka, sedangkan Hiperemesis Gravidarum, kondisi mual dan muntah berat pada kehamilan, terjadi pada sekitar 0,3%-2,0% ibu hamil. Kondisi ini menjadi salah satu alasan utama rawat inap pada kehamilan di usia awal. Sebuah studi kohort retrospektif pada perempuan Asia Timur menunjukkan bahwa dari 3.350 perempuan yang melahirkan, sebanyak 119 orang (3,6%) mengalami Hiperemesis Gravidarum (Purnamayanti et al., 2022).

Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi Hiperemesis Gravidarum mencapai 14,8% dari total kehamilan. Pada tahun 2019, diperkirakan 1 dari 5 ibu hamil di Indonesia mengalami Hiperemesis Gravidarum. Di Provinsi Riau pada tahun 2022, tercatat 34.073 dari 170.336 ibu hamil menghadapi komplikasi kebidanan (Riau, 2022). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Riau, persentase ibu hamil dengan Hiperemesis Gravidarum pada trimester pertama terus meningkat dari tahun ke tahun, yaitu sebesar 49,7% dari total 139.230 ibu hamil pada tahun 2020, menjadi 52,4% dari 141.395 ibu hamil pada tahun 2021, dan naik lagi menjadi 53,24% dari 142.240 ibu hamil pada tahun 2022 (BPS Riau, 2022). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar Tahun 2023, jumlah ibu hamil tercatat sebanyak 19.411 orang. Dari jumlah tersebut, 48,57% atau sekitar 9.418 ibu hamil mengalami emesis selama kehamilan. Lebih lanjut, dari ibu hamil yang mengalami emesis, 20% atau sekitar 1.884 orang mengalami Hyperemesis Gravidarum (HEG), yaitu kondisi mual dan muntah berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan ibu dan janin. Dengan demikian, secara keseluruhan, sekitar 9,71% dari total ibu hamil di Kabupaten Kampar mengalami HEG.

Penelitian (Sari et al., 2024), insidensi Hiperemesis Gravidarum berkisar antara 0,8% hingga 3,2% dari seluruh kehamilan, atau sekitar 8 hingga 32 kasus per 1.000 kehamilan. Mual dan muntah umum terjadi pada 70-85% wanita hamil, sedangkan Hiperemesis Gravidarum dialami oleh 0,5-2% kehamilan, dengan perbedaan insidensi yang disebabkan oleh variasi dalam kriteria diagnosis. Penelitian lain menemukan bahwa tingkat insidensi Hiperemesis Gravidarum adalah 0,8%, dengan rata-rata satu pasien memerlukan rawat inap selama 2,6 hingga 4 hari. Mual dan muntah pada kehamilan disebabkan oleh peningkatan hormon estrogen dan *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG). Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat berkembang menjadi Hiperemesis Gravidarum. Mual dan muntah yang berlanjut dapat menyebabkan kehilangan cairan tubuh, sehingga darah menjadi kental (hemokonsentrasi) dan aliran darah ke jaringan melambat. Kondisi ini dapat menyebabkan kerusakan jaringan, yang berisiko bagi kesehatan ibu dan perkembangan janin. Penanganan mual dan muntah bervariasi tergantung pada tingkat keparahannya, yang meliputi pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis (Syaiful & Fatmawati, 2019). Hiperemesis Gravidarum menyebabkan ibu mengalami muntah berulang setiap kali makan atau minum. Akibatnya, tubuh ibu menjadi sangat lemah, kulit tampak pucat, dan frekuensi buang air kecil menurun secara signifikan, yang mengakibatkan cairan tubuh semakin berkurang. Kekurangan cairan membuat darah menjadi kental (hemokonsentrasi), memperlambat aliran darah, yang menyebabkan suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan juga menurun. Kekurangan oksigen dan nutrisi dapat menyebabkan

kerusakan jaringan yang membahayakan kesehatan ibu dan perkembangan janin (Yuliani et al., 2021).

Peningkatan hormon estrogen, progesteron, serta pelepasan human chorionic gonadotropin dari plasenta merupakan penyebab utama Emesis Gravidarum. Konsumsi makanan tinggi protein tetapi rendah karbohidrat dan vitamin juga meningkatkan risiko mual berat. Faktor lain yang memperparah mual adalah kurangnya asupan makan, kurang istirahat, dan stres. Mual umumnya terjadi pada trimester pertama, dimulai sekitar enam minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung hingga 10 minggu. Penyebab lain Emesis meliputi rendahnya pengetahuan, pengalaman, serta sikap yang kurang baik terhadap pola konsumsi makanan yang perlu dihindari untuk mencegah terjadinya Emesis Gravidarum (Dartiwen & Nurhayati, 2019).

Masyarakat pada umumnya menganggap bahwa *emesis* adalah mual muntah yang biasa dialami oleh setiap wanita hamil, hal tersebut disebabkan pengetahuan yang dimiliki tentang akibat emesis dan cara pencegahan agar tidak terjadi hiperemesis masih rendah. Faktor-faktor yang mempengaruhi kurangnya pengetahuan ibu hamil adalah sumber informasi yang masih terbatas dan pengalaman yang sedikit, selain itu pendidikan juga berpengaruh terhadap penerimaan dan pengembangan pengetahuan yang didapatkannya. Beberapa faktor tersebut juga mempengaruhi dalam upaya pencegahan sehingga tidak jarang kejadian hiperemesis tidak tertangani dengan benar. Beberapa cara yang dapat digunakan untuk mengurangi keluhan hiperemesis antara lain melalui diet kaya protein dan karbohidrat kompleks, banyak minum cairan, menghindari pandangan aroma dan rasa dari makanan yang merangsang mual muntah, makan lebih sering tetapi dalam porsi kecil dan sebelum merasa lapar, makan sebelum rasa mual menyerang, memenuhi kebutuhan tidur dan istirahat untuk mengurangi stres (Hatini, 2019).

Salah satu alternatif untuk mengatasi mual muntah dalam kehamilan secara non farmakologis adalah dengan menggunakan aromaterapi lemon. Penggunaan aromaterapi lemon sebagai alternatif nonfarmakologis untuk mengatasi mual dan muntah selama kehamilan didasarkan pada efektivitasnya yang terbukti secara empiris dan minimnya risiko bagi ibu hamil. Lemon memiliki aroma segar yang berasal dari kandungan senyawa aktif seperti limonene, yang dapat memberikan efek menenangkan dan meringankan gejala mual. Senyawa ini bekerja dengan merangsang sistem olfaktori dan memengaruhi area di otak yang terkait dengan rasa mual, sehingga membantu meredakan gejala tanpa menimbulkan efek samping signifikan. Selain itu, metode ini termasuk praktis dan mudah diterapkan karena dapat digunakan dalam berbagai bentuk, seperti minyak esensial yang diuapkan, tetesan yang diaplikasikan pada tisu, atau melalui diffuser. Aromaterapi lemon juga memberikan keuntungan tambahan berupa peningkatan suasana hati dan relaksasi, yang dapat mendukung kondisi emosional ibu hamil dalam menghadapi tantangan kehamilan.

Penelitian oleh (Astuti et al., 2022) yang berjudul "*Pemberian Aromaterapi Lemon Dapat Meredakan Keluhan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama di TPMB Surabaya*" mengungkapkan bahwa penggunaan aromaterapi lemon dapat mengurangi intensitas mual dan muntah secara signifikan. Studi kuantitatif dengan desain *one-group pre-test and post-test* pada 30 responden menunjukkan bahwa sebelum aromaterapi, 73,3% mengalami mual muntah berat, sedangkan setelah terapi, 70% hanya mengalami keluhan ringan (*p-value* = 0,000). Penelitian oleh (Rizki, 2024) yang berjudul "*Efektivitas Aromaterapi Lemon terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama*" mengungkapkan bahwa aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan tingkat mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Penelitian kuasi-eksperimen dengan desain *pre-test and post-test* melibatkan 36 responden dan analisis dengan uji bivariat menghasilkan *p-value* = 0,001. Penelitian oleh (Yulianti & Wintarsih, 2022) yang berjudul "*Efektivitas Aromaterapi Lemon dalam Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I*" mengungkapkan bahwa aromaterapi lemon memberikan pengaruh positif dalam mengurangi mual dan muntah selama trimester pertama kehamilan. Penelitian ini

dilakukan pada 30 ibu hamil di Desa Karangmulya, Kabupaten Karawang Barat, menggunakan desain kuasi-eksperimen yang menunjukkan penurunan signifikan dengan $p\text{-value} = 0,000$.

Survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 5 Desember 2024 di RSUD Bangkinang, diketahui bahwa tahun 2021 terdapat 37 ibu hamil dengan HEG, tahun 2022 41 kasus, tahun 2023 meningkat menjadi 57 kasus. Hingga bulan November 2024, terdapat 56 orang ibu hamil HEG. Hasil wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti yang dilakukan pada tanggal 11 Desember 2024 di RSUD Bangkinang terhadap 10 orang ibu hamil trimester I, sebanyak 80% ibu mengalami emesis gravidarum. Para ibu mengaku belum pernah menggunakan aromaterapi untuk menurunkan rasa mual muntah yang dialaminya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas aromaterapi lemon untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum di Ruangan Khadijah RSUD Bangkinang.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian *quasi experiment*, yang mana merupakan bentuk desain dengan menggunakan rancangan eksperimen semu dan menggunakan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini merupakan studi intervensi dengan fokus pada efektivitas aromaterapi lemon untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum. Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas aromaterapi lemon untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum di ruangan Khadijah RSUD Bangkinang. Penelitian ini dilaksanakan di Ruangan Khadijah RSUD Bangkinang, yang merupakan rumah sakit rujukan utama di Kabupaten Kampar. Pengumpulan data dilakukan selama bulan Februari 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang dirawat di Ruangan Khadijah RSUD Bangkinang dan didiagnosis dengan hiperemesis gravidarum pada trimester pertama kehamilan, yang mengalami mual dan muntah berlebihan. Jumlah populasi penelitian ini yaitu 20 ibu hamil dengan HEG pada bulan Oktober-Desember 2024. Sampel penelitian ini dipilih secara *total sampling*, yaitu seluruh populasi menjadi sampel. Sampel yang diambil berjumlah 20 ibu hamil. Analisis univariat menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel. Analisis ini dilakukan untuk mendeskripsikan variabel penelitian dengan membuat tabel distribusi frekuensi dan sebaran data dalam bentuk tabel. Tujuan dari analisis univariat adalah untuk menjelaskan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Data yang ditampilkan dalam analisa univariat adalah distribusi frekuensi dari karakteristik sampel, standar deviasi, nilai rata-rata, nilai maksimum dan minimum.

Analisa bivariat dilakukan dengan menggunakan dua tahap. Tahap pertama dilakukan terlebih dahulu uji normalitas data dengan cara melihat *Asymp sig*. Uji *Shapiro-Wilk* digunakan pada sampel < 50 . Data dikatakan normal jika nilai *Asymp sig* $> 0,05$, jika data tidak normal maka nilai *Asymp sig* $< 0,05$. Pada tahap kedua dilakukan untuk melihat efektivitas teknik pada responden dan dilakukan uji kelompok berpasangan (*pre-post*). Karena data tidak berdistribusi normal maka dilakukan uji *Wilcoxon*.

HASIL

Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia 31–35 tahun sebanyak 8 orang (40%). Dari sisi pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan terakhir SMA, yaitu sebanyak 16 orang (80%). Berdasarkan pekerjaan, mayoritas responden adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 17 orang (85%). Dilihat dari jumlah kehamilan (gravid), sebagian besar responden berada pada kehamilan ke-1 dan ke-2,

masing-masing sebanyak 9 orang (45%). Sementara berdasarkan usia kehamilan, sebagian besar responden berada pada usia kehamilan 12 minggu sebanyak 7 orang (35%).

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Ibu Hamil dengan Hiperemesis Gravidarum di Ruangan Khadijah RSUD Bangkinang

No	Variabel	Jumlah	
		f	%
A Usia			
1	21-25 tahun	7	35
2	26-30 tahun	5	25
3	31-35 tahun	8	40
B Pendidikan			
1	SMA	16	80
2	S1	4	20
C Pekerjaan			
1	Guru	1	5
2	IRT	17	85
3	Pedagang	2	10
D Gravida			
1	1	9	45
2	2	9	45
3	3	2	10
E Usia Kehamilan (Minggu)			
1	6 minggu	4	20
2	7 minggu	3	15
3	9 minggu	1	5
4	10 minggu	3	15
5	11 minggu	2	10
6	12 minggu	7	35
Jumlah		20	100

Analisa Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel dalam penelitian ini. Tujuan dari analisis ini adalah untuk memperoleh gambaran umum mengenai distribusi karakteristik responden, serta untuk mengetahui kondisi variabel utama, yaitu hiperemesis gravidarum, baik sebelum maupun sesudah dilakukan intervensi.

Tabel 2. Hiperemesis Gravidarum Sebelum Diberikan Aromaterapi Lemon untuk Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil dengan Hiperemesis Gravidarum di Ruangan Khadijah RSUD Bangkinang

No	Hiperemesis Gravidarum	Jumlah	
		f	%
1	Mual muntah berat	20	100
Jumlah		20	100

Berdasarkan tabel 2, seluruh responden dalam penelitian ini (100%) mengalami kondisi mual dan muntah berat sebelum diberikan intervensi aromaterapi lemon.

Tabel 3. Hiperemesis Gravidarum Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon untuk Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil dengan Hiperemesis Gravidarum di Ruangan Khadijah RSUD Bangkinang

No	Hiperemesis Gravidarum	Jumlah	
		f	%
1	Mual muntah ringan	20	100
Jumlah		20	100

Berdasarkan tabel 3, setelah diberikan aromaterapi lemon, seluruh responden mengalami penurunan gejala hiperemesis gravidarum menjadi mual muntah ringan (100%).

Analisa Bivariat

Sebelum dilakukan analisis bivariat, terlebih dahulu dilaksanakan uji normalitas untuk menentukan distribusi data. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data pada variabel independen dan dependen tersebut secara normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk, karena jumlah responden kurang dari 50 orang. Hasil uji menunjukkan bahwa data sebelum intervensi (pretest) memiliki nilai signifikansi $p = 0,022$, sehingga dinyatakan tidak terdistribusi normal ($p < 0,05$). Data setelah intervensi (posttest) memiliki nilai signifikansi $p = 0,075$, yang berarti terdistribusi normal ($p > 0,05$). Karena terdapat salah satu kelompok data yang tidak terdistribusi normal, maka analisis bivariat dilakukan menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Hiperemesis Gravidarum	Hiperemesis Gravidarum			
	n	Mean	Median	Sig
Pretest	20	20,85	21	0,022
Posttest		4,35	4,5	0,075

Analisis bivariat ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon dalam mengurangi tingkat mual dan muntah pada ibu hamil yang mengalami hiperemesis gravidarum di Ruangan Khadijah RSUD Bangkinang. Dalam penelitian ini, aromaterapi lemon dinyatakan berpengaruh secara signifikan apabila nilai $p < \alpha (0,05)$. Karena data tidak semuanya terdistribusi normal, maka digunakan uji Wilcoxon sebagai metode analisis untuk membandingkan dua kelompok data berpasangan (pretest dan posttest).

Hasil analisis data dengan bantuan program komputer akan disajikan pada tabel berikut:

Tabel 5. Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil dengan Hiperemesis Gravidarum di Ruangan Khadijah RSUD Bangkinang

Hiperemesis Gravidarum	Hiperemesis Gravidarum			
	n	Mean	Standar Deviasi (SD)	P
Pretest	20	20,85	1,565	
Posttest		4,35	1,663	0,000

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa rata-rata tingkat mual dan muntah (hiperemesis gravidarum) sebelum diberikan aromaterapi lemon adalah sebesar 20,85 dengan standar deviasi 1,565. Setelah intervensi dilakukan, nilai rata-rata menurun drastis menjadi 4,35 dengan standar deviasi 1,663. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang berarti lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon. Artinya, aromaterapi lemon efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis univariat, diketahui bahwa sebelum dilakukan intervensi berupa pemberian aromaterapi lemon, seluruh responden (100%) mengalami mual muntah berat yang merupakan gejala dari hiperemesis gravidarum. Setelah intervensi diberikan, terjadi perubahan signifikan pada kondisi responden, di mana seluruhnya (100%) mengalami penurunan gejala menjadi mual muntah ringan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi aromaterapi lemon

memberikan pengaruh positif terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum. Analisis ini memberikan gambaran umum mengenai kondisi awal dan akhir responden dalam penelitian serta memperlihatkan adanya perbedaan kondisi yang cukup mencolok setelah dilakukan intervensi, sehingga mendukung dugaan bahwa aromaterapi lemon berpotensi sebagai terapi non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi gejala hiperemesis gravidarum.

Salah satu alternatif untuk mengatasi mual muntah dalam kehamilan secara non farmakologis adalah dengan menggunakan aromaterapi lemon. Penggunaan aromaterapi lemon sebagai alternatif nonfarmakologis untuk mengatasi mual dan muntah selama kehamilan didasarkan pada efektivitasnya yang terbukti secara empiris dan minimnya risiko bagi ibu hamil. Lemon memiliki aroma segar yang berasal dari kandungan senyawa aktif seperti limonene, yang dapat memberikan efek menenangkan dan meringankan gejala mual. Senyawa ini bekerja dengan merangsang sistem olfaktori dan memengaruhi area di otak yang terkait dengan rasa mual, sehingga membantu meredakan gejala tanpa menimbulkan efek samping signifikan. Selain itu, metode ini termasuk praktis dan mudah diterapkan karena dapat digunakan dalam berbagai bentuk, seperti minyak esensial yang diuapkan, tetesan yang diaplikasikan pada tisu, atau melalui diffuser. Aromaterapi lemon juga memberikan keuntungan tambahan berupa peningkatan suasana hati dan relaksasi, yang dapat mendukung kondisi emosional ibu hamil dalam menghadapi tantangan kehamilan.

Penelitian oleh (Astuti et al., 2022) yang berjudul "*Pemberian Aromaterapi Lemon Dapat Meredakan Keluhan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama di TPMB Surabaya*" mengungkapkan bahwa penggunaan aromaterapi lemon dapat mengurangi intensitas mual dan muntah secara signifikan. Studi kuantitatif dengan desain *one-group pre-test and post-test* pada 30 responden menunjukkan bahwa sebelum aromaterapi, 73,3% mengalami mual muntah berat, sedangkan setelah terapi, 70% hanya mengalami keluhan ringan ($p\text{-value} = 0,000$). Penelitian oleh (Rizki, 2024) yang berjudul "*Efektivitas Aromaterapi Lemon terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama*" mengungkapkan bahwa aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan tingkat mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Penelitian kuasi-eksperimen dengan desain *pre-test and post-test* melibatkan 36 responden dan analisis dengan uji bivariat menghasilkan $p\text{-value} = 0,001$.

Penelitian oleh (Yulianti & Wintarsih, 2022) yang berjudul "*Efektivitas Aromaterapi Lemon dalam Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I*" mengungkapkan bahwa aromaterapi lemon memberikan pengaruh positif dalam mengurangi mual dan muntah selama trimester pertama kehamilan. Penelitian ini dilakukan pada 30 ibu hamil di Desa Karangmulya, Kabupaten Karawang Barat, menggunakan desain kuasi-eksperimen yang menunjukkan penurunan signifikan dengan $p\text{-value} = 0,000$. Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya penurunan signifikan dari mual muntah berat menjadi mual muntah ringan setelah intervensi aromaterapi lemon, peneliti berasumsi bahwa aromaterapi lemon memiliki efektivitas tinggi sebagai intervensi non-farmakologis dalam mengurangi gejala hiperemesis gravidarum. Asumsi ini diperkuat oleh 100% responden yang mengalami perbaikan gejala setelah diberikan intervensi, serta didukung oleh penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan hasil serupa dengan signifikansi statistik tinggi. Kandungan senyawa aktif seperti limonene pada lemon diperkirakan bekerja melalui stimulasi sistem olfaktori yang memengaruhi pusat mual di otak, sehingga menimbulkan efek menenangkan dan meredakan mual. Oleh karena itu, peneliti mengasumsikan bahwa penggunaan aromaterapi lemon dapat menjadi salah satu strategi yang aman, murah, praktis, dan efektif dalam manajemen mual muntah selama kehamilan, khususnya pada kasus hiperemesis gravidarum. Intervensi ini juga berpotensi meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil tanpa menimbulkan risiko efek samping yang berarti.

KESIMPULAN

Sebelum diberikan aromaterapi lemon untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum di ruangan Khadijah RSUD Bangkinang, seluruh ibu mengalami mual muntah berat. Sesudah diberikan aromaterapi lemon untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum di ruangan Khadijah RSUD Bangkinang, seluruh ibu mengalami mual muntah ringan. Ada efektivitas aromaterapi lemon untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum di ruangan Khadijah RSUD Bangkinang ($p=0,000$).

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Susilawaty, A., Sianturi, E., & Suryana, S. (2021). Metode Penelitian Kesehatan. Yayasan Kita Menulis.
- Afriyanti, D., Astuti, W. W., Yunola, S., Anggraini, H., Megawati, Setyani, R. A., Wahyuningsih, Nilakesuma, N. F., Susilawati, D., Arlym, L. T., Nurkhayati, E., & Caraka, L. D. (2022). Buku Ajar Asuhan Kehamilan S1 Kebidanan Jilid I. Mahakarya Citra Utama.
- Annisa, S. W. (2022). Penerapan Manajemen Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I dengan Hiperemesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Dede Purnama Parakan Kec. Ciomas Kab. Bogor. Poltekkes Kemenkes Bandung.
- Astuti, E., Santiasari, R. N., & Srifatimah, V. (2022). Pemberian Aromaterapi Lemon Dapat Meredakan Keluhan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 22–29. <https://doi.org/10.47560/kep.v11i2.376>
- Cing, M. T. G. C., Hardiyani, T., & Hardini, D. S. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Mual Muntah Post Operasi. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(1), 16–21. <https://doi.org/10.33860/jik.v16i1.537>
- Dartiwen, & Nurhayati, Y. (2019). Asuhan Kebidanan pada Kehamilan. Penerbit Andi.
- Dewi, K. L., & Haniyah, S. (2023). Studi Kasus Implementasi Aromaterapi Lemon Pada Ny.M dengan Emesis Gravidarum Trimester I di Puskesmas Kalimanah Purbalingga. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 8(2), 121–126. <https://doi.org/10.51143/jksi.v8i2.468>
- Dewi, S. U., Masruroh, Winahyu, K. M., Mawarti, H., Rahayu, D. Y. S., Damayanti, D., Utami, R. A., Rajin, M., Manalu, N. V., & D. Y. (2022). Terapi Komplementer: Konsep dan Aplikasi dalam Keperawatan. Yayasan Kita Menulis.
- Fadila, N., Hernita, & Wulandari. (2022). Efektivitas Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 4(2), 76–85. <http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/>
- Fatimah, & Nuryaningsih. (2017). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Febriyeni, F., Medhyna, V., Oktavianis, O., Zuraida, Z., Delvina, I., Kasoema, R. S., Mardiah, A., Amalina, N., Meilinda, V., Sari, N. W., Noflidaputri, R., Miharti, S. I., & Fitri, N. (2021). Asuhan Kebidanan Kehamilan Komprehensif. Yayasan Kita Menulis.

- Hatini, E. E. (2019). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Wineka Media.
- Jaya, I. M. L. M. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Teori, Penerapan, dan Riset Nyata. Anak Hebat Indonesia.
- Khairoh, M., Rosyariah, A., & Ummah, K. (2019). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakad Media Publishing.
- Longgupa, L. W., Entoh, C., Noya, F., Sitorus, S. B. M., Siregar, N. Y., Nurfatimah, Ramadhan, K., & Lailatul, M. F. (2021). Asuhan Kehamilan dalam Lembar Rencana Catatan SOAP dan Implementasinya. Nas Media Pustaka.
- Munir, R., Kusmiati, M., Zakiah, L., Lestari, F., & Rahmadini, A. F. (2023). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan. Lakeisha.
- Nuraisya, W. (2022). Buku Ajar Teori Dan Praktik Kebidanan Dalam Asuhan Kehamilan Disertai Daftar Tilik. Deepublish.
- Purnamayanti, N. M. D., Ariyani, F., Hernawati, E., Anggraini, P. D., Ekajayanti, P. P. N., Lismawati, Erniawati, & Danti, R. R. (2022). Buku Ajar Asuhan Kehamilan S1 Kebidanan Jilid II. Mahakarya Citra Utama.
- Putri, N. R., Sebtalesy, C. Y., Sari, M. H. N., Prihartini, S. D., Argaheni, N. B., Hidayati, N., Ani, M., Indryani, I., Saragih, H. S., Hanung, A., Pramestiyan, M., Astuti, E. D., Rofi'ah, S., Humaira, W., & Putri, H. A. (2022). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Yayasan Kita Menulis.
- Riau, B. P. S. P. (2022). Provinsi Riau dalam Angka 2022. Badan Pusat Statistik.
- Rizki, H. (2024). Efektifitas Aromaterapi Lemon terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama. *Journal of Language and Health*, 5(1), 73–78. <https://doi.org/10.37287/jlh.v5i1.3099>
- Sari, D. M., Indah, W., Eka, P., & Bakara, D. M. (2024). Pengaruh Aroma Terapi Elmon Tehadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I. *JMSWH Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 4(95), 79–86. <https://doi.org/10.36082/jmswh>.
- Sari, P. I. A., Aji, S. P., Purnama, Y., Kurniati, N., Novianti, Kartini, Rahmadyanti, Heyrani, Hutomo, C. S., Putri, N. R., Naningsi, H., Argaheni, N. B., & Dewian, K. (2022). Asuhan Kebidanan Komplementer. Global Eksekutif Teknologi.
- Syaiful, Y., & Fatmawati, L. (2019). Asuhan Keperawatan Kehamilan. CV. Jakad Media Publishing.
- Widayati, Windayanti, H., & Hapitha. (2024). Aromaterapi Lemon untuk Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 7(1), 79–85. <https://doi.org/10.35473/ijm.v7i1.3125>
- Wulandari, C. L., Risyati, L., Maharani, Saleh, U. K. S., Kristin, D. M., Mariati, N., Lathifah, N. S., Khanifah, M., Hanifah, A. N., & Wariyaka, M. R. (2021). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Media Sains Indonesia.
- Yuliani, D. R., Saragih, E., Astuti, A., Wahyuni, W., Ani, M., Muyassaroh, Y., Nardina, E. A., Dewi, R. K., Sulianti, S., Ismawati, I., Maharani, O., Isharyanti, S., Faizah, S. N., Miranda, R. F., Aini, F. N., Astuti, E. D., Argaheni, N. B., & Azizah, N. (2021). Asuhan Kehamilan. Yayasan Kita Menulis.
- Yulianti, & Wintarsih. (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>
- Yusnia, R., Kesumadewi, T., & Dewi, N. R. (2023). Penerapan Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Mual dan Muntah (Emesis Gravidarum) pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 2023.