

PENGARUH AROMATERAPI LEMON TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA DI PUSKESMAS PAMOTAN KABUPATEN REMBANG

Calista Virania Gisilla P¹, Indah Risnawati², Indah Puspitasari³

Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Kudus^{1,2,3}

*Corresponding Author : 42022170002@std.umku.ac.id,

ABSTRAK

Mual dan muntah pada kehamilan (Nausea and Vomiting of Pregnancy atau NVP) adalah keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester pertama. Hal ini disebabkan oleh perubahan hormon seperti peningkatan hormon hCG, estrogen, dan progesteron. Kondisi ini bisa mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup ibu hamil. Oleh karena itu, diperlukan perawatan nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan sebagai terapi tambahan, salah satunya adalah aromaterapi lemon yang diketahui dapat memberikan efek rileks dan menenangkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Pamotan Kabupaten Rembang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi eksperimen berupa rancangan pretest–posttest one group design. Sampel penelitian terdiri dari 50 ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual dan muntah, dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Intervensi yang diberikan adalah inhalasi aromaterapi lemon dengan 4 tetes minyak esensial lemon dicampur dalam 300 ml air hangat, dihirup selama 5–7 menit setiap pagi selama 5 hari berturut-turut. Pengukuran intensitas mual dan muntah dilakukan menggunakan kuesioner PUQE-24. Karakteristik responden menunjukkan sebagian besar berusia 26–30 tahun (54%). Tingkat pendidikan responden didominasi oleh lulusan SMP dan SMA, masing-masing 40%, sedangkan pekerjaan terbanyak adalah ibu rumah tangga (40%) dan pegawai swasta (40%). Semua responden berada pada trimester pertama kehamilan pertama (0–12 minggu). Hasil penelitian menunjukkan sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami mual muntah sedang (66%) dan ringan (34%). Setelah pemberian aromaterapi lemon, proporsi mual muntah ringan meningkat menjadi 72%, sedangkan mual muntah sedang menurun menjadi 28%. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya pengaruh signifikan dari aromaterapi lemon terhadap penurunan intensitas mual dan muntah. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa aromaterapi lemon terbukti efektif secara statistik dalam menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama, sehingga layak direkomendasikan sebagai intervensi komplementer nonfarmakologis yang aman.

Kata kunci: Aromaterapi lemon, mual dan muntah kehamilan, trimester pertama, PUQE-24,

ABSTRACT

Nausea and vomiting of pregnancy (NVP) is a complaint that is often experienced by pregnant women, especially in the first trimester. This is caused by hormonal changes such as increased hormones hCG, estrogen, and progesterone. This condition can interfere with daily activities and reduce the quality of life of pregnant women. Therefore, it is necessary to use non-pharmacological treatments that are safe and easy to apply as additional therapy, one of which is lemon aromatherapy which is known to provide relaxing and soothing effects. This study aims to determine the effect of lemon aromatherapy on reducing the intensity of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester at the Pamotan Health Center, Rembang Regency. This study uses a quantitative method with a quasi-experimental design in the form of a pretest–posttest one group design. The study sample consisted of 50 first-trimester pregnant women who experienced nausea and vomiting, selected using purposive sampling techniques. The intervention given was lemon aromatherapy inhalation with 4 drops of lemon essential oil mixed in 300 ml of warm water, inhaled for 5–7 minutes every morning for 5 consecutive days. Measurement of the intensity of nausea and vomiting was carried out using the PUQE-24 questionnaire. The characteristics of the respondents showed that most were aged 26–30 years old (54%). The education level of the respondents was dominated by junior high school and high school graduates, 40%, respectively, while the most jobs were housewives

(40%) and private employees (40%). All respondents were in the first trimester of pregnancy (0–12 weeks). The results showed that before the intervention, the majority of respondents experienced moderate (66%) and mild (34%) nausea and vomiting. After the administration of lemon aromatherapy, the proportion of mild nausea and vomiting increased to 72%, while moderate nausea decreased to 28%. The results of the Wilcoxon test showed a value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a significant effect of lemon aromatherapy on reducing the intensity of nausea and vomiting. The results of this study concluded that lemon aromatherapy was statistically effective in reducing the intensity of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester, making it feasible to recommend it as a safe non-pharmacological complementary intervention.

Keywords: Lemon aromatherapy, nausea and vomiting of pregnancy, first trimester, PUQE-24, nonpharmacological therapy, quasi experimental.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses alami yang terjadi secara fisiologis pada setiap wanita. Selama masa kehamilan, tubuh mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun hormonal, yang berfungsi mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Namun, perubahan ini seringkali menimbulkan berbagai ketidaknyamanan. Salah satu keluhan yang paling umum dan seringkali mengganggu kualitas tidur ibu hamil, terutama pada trimester pertama, adalah mual dan muntah atau yang dikenal dengan istilah emesis gravidarum (Astuti et al., 2022). Menurut WHO Bulletin jurnal resmi WHO (World Health Organization), sebuah review artikel tahun 2023 Mual dan muntah selama kehamilan (Nausea and Vomiting of Pregnancy atau NVP) merupakan kondisi fisiologis yang umum terjadi pada trimester pertama kehamilan, yang biasanya tidak membahayakan ibu maupun janin, namun dapat menimbulkan gangguan kenyamanan, kehilangan berat badan, dan dehidrasi bila terjadi secara berlebihan. Mual dan muntah merupakan pengalaman umum selama kehamilan, memengaruhi sekitar 70–80% ibu hamil. Sebagian besar gejala terjadi pada trimester pertama dan biasanya bersifat ringan sampai sedang, namun pada sebagian kecil wanita dapat berlanjut hingga persalinan. Bila gejala berlangsung parah, kondisi tersebut dikenal sebagai hiperemesis gravidarum (HG), yang berbeda dari NVP dan dapat menyebabkan morbiditas ibu dan janin yang signifikan.”(WHO Bulletin., 2023)

Di Indonesia, sekitar 50 hingga 90% wanita hamil mengalami mual dan muntah. Meskipun mual dan muntah bukan penyebab utama kematian ibu di Indonesia, namun kondisi ini cukup umum terjadi , mempengaruhi 60 hingga 80 % wanita yang hamil untuk pertama kalinya dan 40 hingga 60 % wanita yang pernah hamil sebelumnya. Sekitar satu dari setiap 1.000 kehamilan mengalami gejala yang lebih parah. Itulah mengapa penting bagi ibu hamil untuk melakukan pemeriksaan kehamilan secara teratur guna mencegah komplikasi pada kehamilan. Di Jawa Tengah memiliki populasi ibu hamil sekitar 200.000-250.000 per tahun (berdasarkan data BPS 2022), Sekitar 70-75% ibu hamil trimester pertama di Jawa Tengah mengalami mual dan muntah, dengan 15-20% kasus parah yang menyebabkan kunjungan rumah sakit. Ini lebih tinggi dibanding rata-rata nasional karena faktor demografi: 40% ibu hamil berusia 20-30 tahun (usia rentan), dan prevalensi gizi kurang (anemia 30%) yang memperburuk gejala. Di wilayah ibukota Jateng : Prevalensi 78% berdasarkan studi kohort 2021, dengan muntah berulang pada 25% kasus (Yanti & Arianti, 2023).

Kabupaten Rembang, sebagai salah satu wilayah di Jawa Tengah (populasi sekitar 700.000 jiwa, memiliki karakteristik semi-rural dengan akses kesehatan melalui 18 puskesmas dan RSUD Rembang. Prevalensi mual dan muntah (nausea and vomiting of pregnancy/NVP) pada ibu hamil trimester pertama di sini relatif mirip dengan rata-rata provinsi Jawa Tengah (70-75%), tapi cenderung sedikit lebih rendah (sekitar 65-70%) karena faktor lokal seperti pola makan tradisional (tinggi sayur dan rempah alami seperti jahe) dan tingkat urbanisasi rendah. Data prevalensi sering terintegrasi dalam laporan kesehatan maternal, karena NVP jarang dilaporkan secara terpisah kecuali dalam studi spesifik. Prevalensi ini diukur melalui

self-report selama kunjungan antenatal care (ANC), dengan intensitas ringan-sedang mendominasi (skor PUQE <9). (menurut BPS 2022) Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan mencakup pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Penggunaan obat-obatan (farmakologis) dengan pemberian vitamin B6 seringkali menjadi pilihan terakhir karena kekhawatiran ibu hamil akan potensi efek samping terhadap perkembangan janin. Sedangkan penanganan secara (Non Farmakologis) atau aromaterapi yang merupakan minyak essensial yang digunakan sebagai solusi untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil tanpa efek samping dan aman untuk kehamilan. Aromaterapi dapat ditemukan di beberapa tanaman yang bisa digunakan untuk mengatasi mual dan muntah untuk seperti lemon, pappermint, petigrain, orange, lavender, dan ginger. (Arisdiani & Hastuti, 2020)

Menurut penelitian dari beberapa aromaterapi yang dapat digunakan mengatasi mual dan muntah salah satunya aromaterapi lemon yang terbukti efektif dalam mengurangi frekuensi dan intensitas mual dan muntah. Sebuah penelitian menemukan bahwa setelah menerima aromaterapi lemon frekuensi mual dan muntah menurun secara signifikan dari rata-rata 17,12 kali menjadi 12,16 kali ($p < 0,001$) Efek ini terutama disebabkan oleh kemampuan limonene untuk menghambat aktivitas prostaglandin, yang berkontribusi pada pengurangan rasa sakit dan mual (Lamdayani, 2021). Aromaterapi lemon adalah minyak essensial yang dihasilkan dari ekstrak kulit jeruk (Citrus Lemon) yang sering digunakan dalam aromaterapi. Aromaterapi lemon adalah jenis aromaterapi yang aman untuk. Pada Lemon terkandung Limonene yang akan menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri serta berfungsi untuk mengontrol sikooksigenase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit termasuk mual muntah. Kandungan Lemonene pada aromaterapi lemon berfungsi untuk menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang serta memiliki khasiat sebagai penenang dan tonikum khususnya pada sistem syaraf (Carolin et al., 2020).

Efektivitas minyak essensial Lemon yang dilakukan beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan minyak esensial lemon, terutama melalui inhalasi, dapat mengurangi mual dan muntah. Senyawa utama dalam lemon mungkin memiliki efek seperti obat, yang dapat menjelaskan mengapa ia membantu mengatasi mual atau relaksasi. Studi klinis juga menemukan bahwa penggunaan minyak lemon selama kehamilan tidak membahayakan bayi, bahkan ketika ibu menghirupnya dan minyak essensial lemon juga banyak ditemukan dengan berbagai macam penggunaannya (Ab et al., 2023). Meskipun mahal, minyak essensial Lemon merupakan salah satu minyak herbal yang paling banyak digunakan dan aman bagi kehamilan. Menurut studi, 40% wanita telah menggunakan aroma lemon dalam meredakan keluhan mual dan muntah. Dari sekian banyaknya 26,5% melaporkan bahwa aroma lemon merupakan cara yang efektif untuk mengurangi gejala mual dan muntah terutama pada kehamilan (Ab et al., 2023)

Studi Pendahuluan yang peneliti lakukan di puskesmas pamotan pada bulan November didapatkan 10 ibu hamil yang mengalami mual muntah, 5 ibu hamil yang mengalami mual muntah dengan frekuensi ringan yang menggunakan terapi farmakologi dengan pemberian obat dan yang 5 mengalami mual muntah ringan yang belum mengetahui penanganannya secara aman. Sehingga peneliti mengambil penggunaan aromaterapi lemon terhadap ibu yang mengalami mual muntah ringan diberi aromaterapi lemon yang diberikan melalui inhalasi uap.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-eksperimental berupa pretest-posttest one group design untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama dengan membandingkan kondisi responden sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian dilaksanakan pada bulan November–Desember 2025 di Puskesmas Kecamatan Pamotan, Kabupaten Rembang. Populasi dalam penelitian ini adalah

seluruh ibu hamil trimester pertama dengan usia kehamilan 0–12 minggu yang mengalami mual dan muntah ringan hingga sedang dan melakukan pemeriksaan di Puskesmas Pamotan sebanyak 50 orang berdasarkan data bulan Agustus 2025. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan sehingga diperoleh 50 responden. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi intensitas mual dan muntah sebelum dan sesudah intervensi, dan bivariat untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap intensitas mual dan muntah. Sebelum uji hipotesis dilakukan, data diuji normalitasnya menggunakan uji Kolmogorov–Smirnov. Jika data berdistribusi normal ($p \geq 0,05$) maka digunakan uji Paired T-Test, sedangkan jika data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$) digunakan uji Wilcoxon. Teknik pengambilan keputusan dalam penelitian ini didasarkan pada nilai signifikansi (p -value) dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$), dimana H_0 ditolak dan H_a diterima jika $p < 0,05$, yang menunjukkan bahwa aromaterapi lemon berpengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

HASIL

Karakteristik Responden

Data ini meliputi karakteristik responden yang terdiri dari distribusi frekuensi berdasarkan usia ibu, pendidikan, pekerjaan dan usia kehamilan / trimester kehamilan sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan dan Usia Kehamilan Trimester Kehamilan di Puskesmas Pamotan Kabupaten Rembang Tahun 2025

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia :		
1. 20-25 tahun	23	46
2. 26-30 tahun	27	54
Total	50	100
Pendidikan:		
1. SD	7	14
2. SMP	20	40
3. SMA	20	40
4. D3/S1	3	6
Total	50	100
Pekerjaan:		
1. IRT	20	40
2. PNS	5	10
3. Pegawai swasta	20	40
4. Pedagang	5	10
Total	50	100
Trimester Kehamilan :		
1. Trimester 1 (0-12 minggu)	50	100
Total	50	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 1. hasil penelitian pada responden menunjukkan sejumlah 27 responden berusia 26-30 tahun (54%), sejumlah 20 responden berpendidikan SMP (40%) dan sejumlah 20 responden berpendidikan SMA (40%), sejumlah 20 responden sebagai IRT (40%) dan sejumlah 20 responden bekerja sebagai pegawai swasta (40%), dan sejumlah 50 responden dalam kategori trimester kehamilan pertama dengan rentang usia kehamilan 0-12 minggu (100%).

Analisa Univariat

Analisis univariat pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari variabel bebas dan variabel terikat.

Hasil Uji Normalitas Data

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Statistic	df	Sig
Pretest	,139	50	0,016
Posttest	,227	50	0,000

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas data menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dikarenakan responden ada 50 orang dan menunjukkan hasil data tidak terdistribusi normal yaitu pretest dan posttest dikarenakan hasil sig / p-value < 0,05. Maka disimpulkan penelitian ini dalam menganalisa data dapat menggunakan uji *wilcoxon*.

Mengidentifikasi Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Sebelum Menggunakan Aromaterapi Lemon di Puskesmas Pamotan Kabupaten Rembang

Tabel 3. Identifikasi Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Sebelum Menggunakan Aromaterapi Lemon di Puskesmas Pamotan Kabupaten Rembang

No.	Mual Muntah	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Ringan	17	34
2	Sedang	33	66
Total		50	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa mual muntah pada ibu hamil sebelum diberikan intervensi aromaterapi lemon menunjukkan bahwa sejumlah 33 responden mengalami mual muntah sedang (33%) dan sejumlah 17 responden mengalami mual muntah ringan (34%).

Mengidentifikasi Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Sesudah Menggunakan Aromaterapi Lemon Di Puskesmas Pamotan Kabupaten Rembang

Tabel 4. Identifikasi Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Sesudah Menggunakan Aromaterapi Lemon Di Puskesmas Pamotan Kabupaten Rembang

No.	Mual Muntah	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Ringan	36	72
2	Sedang	14	28
Total		50	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4. didapatkan hasil bahwa mual muntah pada ibu hamil sesudah diberikan intervensi aromaterapi lemon menunjukkan sejumlah 36 responden mengalami mual muntah ringan (72%) dan sejumlah 14 responden mengalami mual muntah sedang (28%).

Analisa Bivariat

Menganalisa Pengaruh Aromaterapi lemon pada Penurunan Intensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Puskesmas Pamotan Kabupaten Rembang

Tabel 5. Menganalisis Pengaruh Aromaterapi lemon pada Penurunan Intensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Puskesmas Pamotan Kabupaten Rembang

Mual Muntah	n	Median (min – mak)	Z	P
Sebelum Intervensi	50	8 (6-11)	-4,359	0,000
Setelah intervensi	50	7 (5-10)		

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 5 Hasil uji *wilcoxon signed rank* menunjukkan p-value $0,000 < \alpha 0,05$ artinya ada pengaruh aromaterapi lemon pada penurunan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Pamotan Kabupaten Rembang.

Pembahasan

Karakteristik Responden

Usia

Berdasarkan tabel hasil penelitian menunjukkan sejumlah 27 responden berusia 26-30 tahun (54%). Usia 26–30 tahun termasuk dalam usia reproduksi sehat, di mana secara fisiologis organ reproduksi telah berkembang optimal dan ibu hamil umumnya memiliki kondisi fisik yang lebih stabil dibandingkan usia terlalu muda maupun usia lanjut. Secara teori (Nuraeni et al., 2025) emesis gravidarum terutama disebabkan oleh perubahan hormonal pada awal kehamilan, khususnya peningkatan hormon human chorionic gonadotropin (hCG), estrogen, dan progesteron. Pada usia reproduksi sehat, yaitu 20–35 tahun, sistem endokrin dan metabolisme tubuh berada dalam kondisi optimal sehingga respons terhadap peningkatan hormon kehamilan dapat berlangsung lebih kuat. Kondisi ini menyebabkan ibu hamil pada usia 26–30 tahun tetap berisiko mengalami emesis gravidarum akibat sensitivitas tubuh terhadap perubahan hormonal tersebut.

Selain faktor hormonal, teori menyebutkan bahwa aspek psikologis dan adaptasi fisiologis turut berperan. Ibu hamil usia 26–30 tahun umumnya berada pada fase kehidupan yang aktif secara sosial dan pekerjaan, sehingga stres, kelelahan, dan kecemasan terhadap kehamilan dapat memperberat respon mual dan muntah. Teori adaptasi kehamilan menjelaskan bahwa kegagalan tubuh dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan fisiologis awal kehamilan dapat memicu timbulnya emesis gravidarum (Hamil, 2023).

Di sisi lain, teori (Putri et al., 2025) juga menyatakan bahwa kejadian emesis gravidarum lebih sering ditemukan pada usia <20 tahun dan >35 tahun karena ketidaksiapan organ reproduksi atau penurunan fungsi fisiologis. Namun, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa emesis gravidarum juga banyak terjadi pada kelompok usia 26–30 tahun, yang mengindikasikan bahwa usia reproduksi sehat tidak sepenuhnya melindungi ibu hamil dari kejadian emesis gravidarum. Dengan demikian, berdasarkan teori dan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa usia ibu hamil 26–30 tahun tetap memiliki risiko mengalami emesis gravidarum akibat respons hormonal dan proses adaptasi fisiologis terhadap kehamilan, meskipun usia tersebut termasuk dalam kategori usia aman untuk kehamilan.

Pendidikan

Berdasarkan tabel hasil penelitian pada responden menunjukkan sejumlah 20 responden berpendidikan SMP (40%) dan sejumlah 20 responden berpendidikan SMA (40%). Tingkat pendidikan ibu merupakan salah satu faktor tidak langsung yang dapat memengaruhi kejadian emesis gravidarum, terutama melalui pengaruhnya terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu dalam menghadapi perubahan selama kehamilan. Tingkat pendidikan berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam menerima dan memahami informasi kesehatan. Ibu hamil dengan tingkat pendidikan menengah, seperti SMP dan SMA, umumnya memiliki kemampuan pemahaman yang cukup, namun masih terdapat

keterbatasan dalam mengakses, menyaring, dan menerapkan informasi terkait kesehatan kehamilan, termasuk cara mengatasi mual dan muntah pada awal kehamilan. Keterbatasan pengetahuan ini dapat menyebabkan ibu kurang optimal dalam melakukan upaya pencegahan atau penanganan emesis gravidarum secara mandiri (Puswati et al., 2023).

Selain itu, teori perilaku kesehatan menjelaskan bahwa tingkat pendidikan juga memengaruhi pola pikir dan respons psikologis ibu terhadap kehamilan. Ibu dengan pendidikan SMP dan SMA cenderung lebih mudah mengalami kecemasan, salah persepsi, atau kekhawatiran berlebihan terhadap perubahan fisik yang dialami selama kehamilan. Kondisi psikologis tersebut dapat memperberat respons fisiologis tubuh terhadap perubahan hormonal, sehingga meningkatkan kejadian atau keparahan emesis gravidarum (Dewi & Haniyah, 2023). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kejadian emesis gravidarum cukup banyak dialami oleh ibu dengan tingkat pendidikan SMP dan SMA, yang mengindikasikan bahwa pendidikan menengah belum sepenuhnya menjamin kesiapan ibu dalam menghadapi perubahan kehamilan. Oleh karena itu, sesuai teori, diperlukan peran tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi yang tepat, sederhana, dan mudah dipahami agar ibu hamil dengan berbagai latar belakang pendidikan mampu mengelola keluhan emesis gravidarum dengan baik.

Pekerjaan

Berdasarkan tabel hasil penelitian pada responden menunjukkan sejumlah 20 responden sebagai IRT (40%) dan sejumlah 20 responden bekerja sebagai pegawai swasta (40%). Pekerjaan merupakan faktor tidak langsung yang dapat memengaruhi kejadian emesis gravidarum, terutama melalui aspek beban fisik, kondisi psikologis, dan tingkat stres yang dialami ibu hamil. Emesis gravidarum dipengaruhi oleh perubahan hormonal pada awal kehamilan, namun tingkat keparahan dan frekuensinya dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal, termasuk aktivitas dan pekerjaan ibu. Ibu hamil yang berperan sebagai IRT seringkali tetap melakukan aktivitas rumah tangga seperti memasak, membersihkan rumah, dan mengurus keluarga tanpa waktu istirahat yang cukup. Paparan bau menyengat dari makanan atau bahan rumah tangga, kelelahan fisik, serta pola makan yang tidak teratur dapat memicu atau memperberat gejala mual dan muntah (Wati et al., 2021).

Sementara itu, ibu hamil yang bekerja sebagai pegawai swasta umumnya menghadapi tuntutan pekerjaan seperti jam kerja yang panjang, tekanan target, serta stres psikologis. Menurut teori stres dan adaptasi kehamilan, stres emosional dapat memengaruhi sistem saraf otonom dan meningkatkan sensitivitas pusat muntah di otak, sehingga memperberat respon tubuh terhadap perubahan hormonal kehamilan. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko terjadinya emesis gravidarum pada ibu hamil yang bekerja (Mahduroh, 2024). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa baik ibu hamil yang tidak bekerja di sektor formal (IRT) maupun yang bekerja sebagai pegawai swasta sama-sama berisiko mengalami emesis gravidarum, meskipun melalui mekanisme yang berbeda. Hal ini menegaskan bahwa jenis pekerjaan, baik yang bersifat fisik maupun psikologis, berperan dalam memengaruhi kejadian emesis gravidarum, sehingga diperlukan edukasi dan dukungan yang disesuaikan dengan kondisi pekerjaan masing-masing ibu hamil.

Usia Kehamilan / Trimester Kehamilan

Berdasarkan tabel hasil penelitian pada responden menunjukkan sejumlah 50 responden dalam kategori trimester kehamilan pertama dengan rentang usia kehamilan 0-12 minggu (100%). Menurut teori kebidanan, emesis gravidarum paling sering terjadi pada trimester pertama, terutama pada usia kehamilan 6–12 minggu. Hal ini berkaitan erat dengan peningkatan hormon human chorionic gonadotropin (hCG) yang diproduksi secara signifikan pada awal kehamilan dan mencapai puncaknya pada minggu ke-8 hingga ke-12. Peningkatan hormon hCG, bersama dengan hormon estrogen dan progesteron, dapat merangsang pusat muntah di otak serta memperlambat pengosongan lambung, sehingga menimbulkan keluhan mual dan muntah (Malini et al., 2024).

Selain faktor hormonal, teori adaptasi kehamilan menjelaskan bahwa pada trimester pertama tubuh ibu masih berada pada fase penyesuaian terhadap perubahan fisiologis dan metabolik akibat kehamilan. Proses adaptasi yang belum optimal ini menyebabkan ibu lebih rentan mengalami keluhan emesis gravidarum. Seiring bertambahnya usia kehamilan dan stabilnya kadar hormon pada trimester kedua, gejala mual dan muntah umumnya akan berkurang atau menghilang (Selvia Zuhra Putri, 2024). Temuan penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa usia kehamilan trimester pertama merupakan periode paling rentan terjadinya emesis gravidarum. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa usia kehamilan 0–12 minggu memiliki hubungan yang kuat dengan kejadian emesis gravidarum pada ibu hamil, sehingga diperlukan pemantauan dan penatalaksanaan yang optimal pada masa awal kehamilan.

Mengidentifikasi Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Sebelum Menggunakan Aromaterapi Lemon Di Puskesmas Pamotan Kabupaten Rembang

Berdasarkan tabel didapatkan hasil bahwa mual muntah pada ibu hamil sebelum diberikan intervensi aromaterapi lemon menunjukkan bahwa sejumlah 33 responden mengalami mual muntah sedang (33%) dan sejumlah 17 responden mengalami mual muntah ringan (34%). Temuan ini menggambarkan kondisi awal responden sebelum dilakukan intervensi, yang menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil masih mengalami keluhan emesis gravidarum dengan intensitas yang bervariasi. Penelitian ini didukung dengan penelitian (D. R. Putri et al., 2025) dengan judul “Pengaruh Aromatherapy Lemon Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas 7 Ulu Kota Palembang “ menunjukkan sebelum diberikan Aromatherapy Lemon tingkat mual muntah sedang sebanyak 10 orang (71,4%), sedangkan responden dengan Tingkat mual muntah berat tidak ada. Sedangkan penelitian lainnya yang sejalan dengan penelitian ini yaitu (Lulu & Allisa, 2025) dengan judul “Perbedaan Derajat Mual Muntah Ibu Hamil Trimester Pertama Dengan Pemberian Inhalasi Aromaterapi Lemon” menunjukkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti terhadap 23 responden ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah menunjukkan bahwa rerata mual muntah derajat sedang sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon yaitu sebesar 19,13. Penelitian lainnya yang sejalan yakni (Is Susiloningtyas & Siti Suhartinah, 2021) dengan judul “Mengkaji Pengaruh Pemberian Lemon Terhadap Emesis Gravidarum” menunjukkan sebelum dilakukan intervensi sebagian besar responden pada kategori sedang (65%) dengan frekuensi rata-rata mual muntah sebelum intervensi adalah 3,80 dengan standar deviasi 0,862.

Mual dan muntah pada kehamilan atau emesis gravidarum merupakan keluhan fisiologis yang paling sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester pertama kehamilan. Kondisi ini umumnya muncul pada usia kehamilan sekitar 4–6 minggu, mencapai puncaknya pada minggu ke-8 hingga ke-12, dan secara bertahap akan berkurang seiring bertambahnya usia kehamilan (Herdiansyah et al., 2024). Meskipun bersifat fisiologis, mual dan muntah dapat menimbulkan ketidaknyamanan yang signifikan dan berpotensi mengganggu aktivitas serta kualitas hidup ibu hamil apabila tidak ditangani dengan baik. Menurut teori penyebab utama emesis gravidarum berkaitan dengan perubahan hormonal yang terjadi secara cepat dan signifikan pada awal kehamilan. Salah satu hormon yang berperan penting adalah human chorionic gonadotropin (hCG), yang diproduksi oleh plasenta sejak awal implantasi. Kadar hCG meningkat secara drastis pada trimester pertama dan mencapai puncaknya pada periode yang sama dengan meningkatnya intensitas mual dan muntah. Peningkatan hCG ini diketahui dapat merangsang chemoreceptor trigger zone (CTZ) dan pusat muntah di medula oblongata, sehingga memicu refleksi mual dan muntah (D. M. Sari et al., 2024).

Selain hCG, hormon estrogen juga berperan dalam terjadinya emesis gravidarum. Peningkatan kadar estrogen selama kehamilan dapat meningkatkan sensitivitas pusat muntah serta memperkuat persepsi terhadap bau dan rasa tertentu. Hal ini menyebabkan ibu hamil menjadi lebih peka terhadap aroma

yang sebelumnya tidak menimbulkan keluhan, sehingga mudah memicu rasa mual (Sukaraya et al., 2025). Sementara itu, hormon progesteron berpengaruh terhadap sistem pencernaan dengan cara menurunkan tonus otot polos dan memperlambat pergerakan saluran cerna. Akibatnya, pengosongan lambung menjadi lebih lambat, produksi asam lambung meningkat, dan rasa penuh di lambung lebih mudah terjadi, yang kemudian memicu mual dan muntah. Interaksi antara peningkatan hormon-hormon kehamilan tersebut menyebabkan terjadinya gangguan keseimbangan pada sistem saraf pusat dan sistem pencernaan ibu hamil. Pada fase awal kehamilan, tubuh ibu masih berada dalam proses adaptasi terhadap perubahan fisiologis yang terjadi, sehingga mekanisme kompensasi belum bekerja secara optimal. Kondisi inilah yang membuat ibu hamil lebih rentan mengalami mual dan muntah sebelum mendapatkan penanganan atau intervensi yang tepat (D. R. Putri et al., 2025).

Dominasi responden dengan kategori mual muntah sedang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami keluhan emesis gravidarum yang cukup signifikan hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Pada tingkat ini, ibu hamil tidak hanya merasakan mual sesekali, tetapi mengalami keluhan yang berulang dan berlangsung dalam periode waktu tertentu, sehingga memengaruhi kemampuan ibu dalam melakukan aktivitas rutin, baik di rumah maupun di lingkungan social (Simbolon, 2022). Kondisi ini dapat menurunkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu selama kehamilan, khususnya pada trimester pertama. Mual dan muntah dengan derajat sedang umumnya disertai dengan penurunan nafsu makan akibat rasa tidak nyaman yang terus-menerus. Ibu hamil cenderung menghindari makanan tertentu, terutama yang memiliki aroma menyengat atau tekstur tertentu, karena dapat memicu rasa mual. Akibatnya, asupan energi dan zat gizi menjadi tidak optimal, padahal pada masa kehamilan kebutuhan nutrisi ibu meningkat untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan janin (Sebayang et al., 2021).

Selain penurunan nafsu makan, mual muntah sedang juga dapat menyebabkan rasa lemas dan kelelahan. Kehilangan energi akibat muntah yang berulang, disertai dengan asupan makanan yang kurang, dapat membuat ibu merasa cepat lelah dan kurang bertenaga. Kondisi ini berpotensi memengaruhi produktivitas serta kemampuan ibu dalam menjalani aktivitas sehari-hari, termasuk dalam merawat diri dan memenuhi kebutuhan keluarga. Apabila mual dan muntah sedang berlangsung dalam waktu lama tanpa penatalaksanaan yang adekuat, kondisi ini dapat berdampak pada keseimbangan cairan tubuh (Simbolon, 2022). Muntah yang berulang berisiko menyebabkan kehilangan cairan dan elektrolit, yang apabila tidak segera digantikan dapat menimbulkan tanda-tanda dehidrasi ringan. Dehidrasi yang berkelanjutan dapat memperburuk keluhan mual dan muntah, sehingga membentuk suatu siklus yang merugikan bagi kesehatan ibu hamil. Lebih lanjut, gangguan asupan nutrisi dan cairan yang berlangsung terus-menerus berpotensi memengaruhi status gizi ibu hamil. Kekurangan nutrisi pada masa awal kehamilan dapat berdampak terhadap kondisi kesehatan ibu serta berisiko memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Oleh karena itu, dominasi mual muntah sedang pada responden penelitian ini menunjukkan pentingnya upaya penanganan yang tepat dan komprehensif guna mencegah terjadinya komplikasi yang lebih berat (Mamuroh et al., 2022).

Sementara itu, responden dengan kategori mual muntah ringan menunjukkan bahwa keluhan emesis gravidarum yang dialami masih berada pada tingkat yang dapat ditoleransi oleh ibu hamil. Pada kondisi ini, mual dan muntah umumnya terjadi dengan frekuensi yang tidak terlalu sering serta intensitas yang ringan, sehingga belum menimbulkan gangguan yang berarti terhadap aktivitas sehari-hari. Ibu hamil masih mampu menjalankan peran dan tugas rutinnnya, baik di rumah maupun di lingkungan sosial, meskipun tetap merasakan rasa tidak nyaman pada waktu-waktu tertentu. Pada tingkat mual muntah ringan, ibu hamil biasanya masih dapat mempertahankan asupan makan dan minum, meskipun dalam porsi yang lebih kecil atau dengan frekuensi yang lebih sering. Kondisi ini menunjukkan bahwa fungsi pencernaan masih dapat bekerja relatif baik, sehingga kebutuhan dasar nutrisi dan cairan tubuh masih

dapat terpenuhi. Hal ini penting karena kecukupan asupan nutrisi dan cairan berperan besar dalam menjaga kesehatan ibu serta menunjang pertumbuhan dan perkembangan janin (F. T. Putri et al., 2025).

Keadaan mual muntah ringan juga mencerminkan adanya kemampuan adaptasi fisiologis tubuh terhadap perubahan hormonal yang terjadi selama kehamilan. Pada sebagian ibu hamil, sistem saraf pusat dan sistem pencernaan mampu menyesuaikan diri secara lebih cepat terhadap peningkatan hormon kehamilan seperti hCG, estrogen, dan progesteron. Proses adaptasi ini membantu menekan respons mual dan muntah agar tidak berkembang menjadi lebih berat, meskipun gejala tersebut belum sepenuhnya menghilang (Puswati et al., 2023). Selain adaptasi fisiologis, faktor psikologis dan perilaku juga berperan dalam toleransi terhadap mual muntah ringan. Ibu hamil yang memiliki pemahaman yang baik mengenai perubahan kehamilan, serta mampu mengelola stres dan emosi dengan baik, cenderung lebih mampu mengatasi keluhan mual muntah. Dukungan keluarga dan lingkungan sekitar juga dapat membantu ibu dalam menghadapi rasa tidak nyaman tersebut, sehingga keluhan tidak dirasakan sebagai beban yang berlebihan (Wati et al., 2021).

Selain faktor fisiologis, teori kebidanan juga menegaskan bahwa faktor psikologis memiliki peran penting dalam memperberat keluhan emesis gravidarum. Kehamilan merupakan periode yang penuh dengan perubahan, baik secara fisik maupun emosional, sehingga ibu hamil rentan mengalami stres dan kecemasan. Kekhawatiran terhadap kondisi kehamilan, perubahan peran, serta tuntutan sosial dan keluarga dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak langsung pada respon tubuh terhadap perubahan hormonal kehamilan. Stres dan kecemasan yang dialami ibu hamil dapat memengaruhi sistem saraf pusat, khususnya pusat muntah di otak (Mahduroh, 2024). Menurut teori psikosomatik, kondisi emosional yang tidak stabil dapat meningkatkan sensitivitas chemoreceptor trigger zone (CTZ) dan pusat muntah, sehingga rangsangan ringan sekalipun dapat memicu rasa mual dan muntah. Kelelahan emosional yang berlangsung terus-menerus juga dapat menurunkan kemampuan adaptasi tubuh terhadap perubahan fisiologis kehamilan, sehingga keluhan emesis gravidarum dirasakan lebih intens dan berkepanjangan (Malini et al., 2024).

Sebelum diberikan intervensi aromaterapi lemon, ibu hamil dalam penelitian ini belum mendapatkan stimulus relaksasi yang bertujuan untuk menurunkan ketegangan psikologis. Ketiadaan upaya relaksasi ini menyebabkan stres dan kecemasan yang dialami ibu hamil belum terkelola dengan baik, sehingga berkontribusi terhadap tingginya keluhan mual dan muntah yang masih dirasakan. Kondisi ini menunjukkan pentingnya pendekatan holistik dalam penatalaksanaan emesis gravidarum, yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga pada kondisi psikologis ibu hamil. Selain faktor psikologis, faktor lingkungan juga berperan dalam memengaruhi tingkat keparahan mual dan muntah pada ibu hamil. Paparan bau menyengat, seperti aroma makanan tertentu, asap rokok, atau bau bahan kimia rumah tangga, dapat merangsang sistem penciuman yang menjadi lebih sensitif selama kehamilan. Sensitivitas penciuman yang meningkat ini dapat dengan mudah memicu refleksi mual dan muntah, terutama pada ibu hamil trimester pertama (Ripiani & Meihartati, 2021).

Menurut asumsi peneliti, Pola makan yang tidak teratur juga dapat memperburuk gejala emesis gravidarum. Lambung yang kosong dalam waktu lama dapat meningkatkan produksi asam lambung, sehingga memicu rasa mual. Sebaliknya, konsumsi makanan dalam porsi besar sekaligus juga dapat menimbulkan rasa penuh yang berlebihan dan memicu muntah. Selain itu, kurangnya waktu istirahat dan kelelahan fisik dapat menurunkan daya tahan tubuh serta memperburuk respon tubuh terhadap rangsangan mual. Kombinasi antara faktor psikologis dan lingkungan tersebut menjelaskan mengapa sebelum dilakukan intervensi masih ditemukan responden dengan mual muntah kategori sedang dan ringan dalam jumlah yang cukup besar. Kondisi ini menunjukkan bahwa tanpa adanya penanganan yang tepat dan menyeluruh, emesis gravidarum dapat terus dirasakan oleh ibu hamil dan berpotensi mengganggu kenyamanan serta kualitas hidup selama kehamilan.

Mengidentifikasi Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Sesudah Menggunakan Aromaterapi Lemon Di Puskesmas Pamotan Kabupaten Rembang

Berdasarkan tabel didapatkan hasil bahwa mual muntah pada ibu hamil sesudah diberikan intervensi aromaterapi lemon menunjukkan sejumlah 36 responden mengalami mual muntah ringan (72%) dan sejumlah 14 responden mengalami mual muntah sedang (28%). Temuan ini mengindikasikan adanya penurunan tingkat keparahan mual dan muntah setelah dilakukan intervensi aromaterapi lemon.

Penelitian yang mendukung penelitian ini yaitu (Della Shindya Putri, 2024) dengan judul “Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I” menunjukkan sesudah intervensi diberikan mual muntah dalam kategori ringan (8,14) dan tidak muntah (2,64). Penelitian lainnya yang mendukung ialah (Rosa et al., 2024) dengan judul “Pengaruh Aroma Terapi Minyak Esensial Dan Jeruk Lemon Terhadap Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Desa Kw. Begumit Kabupaten Langkat Tahun 2023” diketahui dari 20 responden mengalami mual muntah kategori ringan (60%). Sedangkan penelitian (Detty Afriyanti & Nurul Huda Rahendza, 2020) dengan judul “Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon Elektrik Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I” menunjukkan rata-rata mual muntah ibu hamil setelah pemberian aromaterapi lemon elektrik dari 15 responden dalam kategori ringan dengan mean 3,27 dan standar deviasi dalam pemberian aromaterapi lemon adalah 2,120 serta minimal mual muntah 58 pada 15 responden dalam sehari 1 kali dan maksimal mual muntah pada 15 responden dalam sehari 8 kali

Peningkatan jumlah responden dengan mual muntah ringan menunjukkan bahwa aromaterapi lemon memberikan efek positif dalam mengurangi intensitas emesis gravidarum. Aromaterapi menggunakan minyak esensial oil lemon adalah salah satu minyak herbal yang paling banyak digunakan dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman dalam kehamilan, aromaterapi lemon mudah didapatkan di Indonesia karena banyak industri lokal yang memproduksinya sebagai produk herbal alami. Lemon sendiri mempunyai kandungan limonene 66-80%, geranilasetat, nerol, linalilasetat, α pinene 1-4%, terpinene 6-14% dan myrcen. Limonene merupakan komponen utama dalam senyawa kimia jeruk dapat menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa ketidaknyamanan pada ibu hamil. Selain itu limonene mengontrol siklooksigenase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit termasuk mual muntah. Linalil asetat yang terdapat dalam aromaterapi lemon merupakan senyawa ester yang terbentuk melalui penggabungan asam organik dan alkohol. Ester sangat berguna untuk menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang, dan juga memiliki khasiat sebagai penenang serta tonikum, khususnya pada sistem syaraf (Selvia Zuhra Putri, 2024).

Secara teori, aromaterapi lemon berasal dari minyak esensial Citrus limon yang mengandung berbagai senyawa aktif, terutama limonene dan linalool, yang berperan penting dalam memberikan efek terapeutik (Sebayang et al., 2021). Senyawa limonene merupakan komponen utama minyak lemon yang memberikan aroma segar dan khas, sedangkan linalool dikenal memiliki efek sedatif ringan dan menenangkan. Kombinasi kedua senyawa ini menghasilkan efek relaksasi sekaligus penyegaran yang dapat memengaruhi respon tubuh terhadap rasa mual. Stimulasi aroma lemon dimulai ketika molekul aroma dihirup melalui indera penciuman dan berikatan dengan reseptor olfaktori di rongga hidung. Reseptor ini kemudian mengirimkan impuls saraf ke bulbus olfaktorius, yang selanjutnya diteruskan ke sistem limbik di otak (Heradiansyah et al., 2024). Sistem limbik merupakan bagian otak yang berperan dalam pengaturan emosi, memori, perilaku, serta respon otonom tubuh, termasuk respon terhadap stres dan rasa tidak nyaman seperti mual. Melalui pengaruhnya pada sistem limbik, aroma lemon dapat membantu menurunkan aktivitas berlebihan pada pusat emosi dan kecemasan. Penurunan ketegangan emosional ini berkontribusi terhadap berkurangnya rangsangan pada chemoreceptor trigger zone (CTZ)

dan pusat muntah di medula oblongata. Dengan demikian, respons tubuh terhadap rangsangan mual menjadi lebih terkendali, sehingga intensitas mual dan muntah dapat berkurang (Marlina et al., 2020).

Aromaterapi lemon juga diketahui dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam menciptakan kondisi relaksasi dan ketenangan. Aktivasi sistem parasimpatis dapat menurunkan frekuensi denyut jantung dan ketegangan otot, serta membantu menstabilkan respon sistem pencernaan. Perasaan lebih tenang dan nyaman setelah menghirup aroma lemon dapat membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan ibu hamil (Sukaraya et al., 2025). Penurunan ketegangan psikologis ini turut berkontribusi dalam mengurangi persepsi mual dan muntah yang dirasakan oleh ibu hamil, sehingga keluhan yang sebelumnya berada pada kategori sedang dapat menurun menjadi ringan.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat keparahan mual dan muntah setelah diberikan intervensi aromaterapi lemon, masih terdapat 14 responden (28%) yang mengalami mual muntah kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa efektivitas aromaterapi lemon tidak bersifat seragam pada seluruh ibu hamil, sehingga respons terhadap intervensi dapat berbeda-beda pada setiap individu. Perbedaan respons tersebut dapat dipengaruhi oleh tingkat sensitivitas individu terhadap aroma. Tidak semua ibu hamil memiliki penerimaan yang sama terhadap aroma lemon; pada sebagian individu, aroma tertentu justru dapat memicu rasa tidak nyaman atau kurang memberikan efek relaksasi yang optimal. Sensitivitas indera penciuman yang meningkat selama kehamilan juga dapat menyebabkan perbedaan persepsi terhadap aroma, sehingga efek aromaterapi menjadi kurang maksimal pada beberapa responden (D. R. Putri et al., 2025).

Selain itu, kondisi psikologis ibu hamil turut berperan dalam memengaruhi keberhasilan intervensi. Ibu hamil yang masih mengalami stres, kecemasan, atau kelelahan emosional yang tinggi cenderung memiliki respons mual dan muntah yang lebih persisten. Meskipun aromaterapi lemon dapat memberikan efek menenangkan, kondisi psikologis yang belum sepenuhnya terkendali dapat mengurangi efektivitas intervensi dalam menurunkan keluhan emesis gravidarum (Delima & Prabawati, 2025). Usia kehamilan juga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perbedaan respons terhadap aromaterapi lemon. Pada fase awal trimester pertama, kadar hormon hCG masih berada pada tingkat tinggi atau mendekati puncaknya, sehingga rangsangan terhadap pusat muntah masih kuat. Kondisi hormonal ini dapat menyebabkan mual dan muntah tetap dirasakan dengan intensitas sedang meskipun telah dilakukan intervensi aromaterapi. Faktor lingkungan dan pola makan juga tidak dapat diabaikan dalam memengaruhi keberhasilan intervensi. Paparan bau menyengat dari lingkungan sekitar, kebiasaan makan yang tidak teratur, serta kurangnya waktu istirahat dapat terus memicu rasa mual dan muntah. Apabila faktor-faktor pemicu tersebut tidak dikendalikan secara bersamaan, maka efek aromaterapi lemon dalam menurunkan keluhan mual dan muntah menjadi kurang optimal (Amertha et al., 2024).

Peneliti berasumsi bahwa pemberian intervensi aromaterapi lemon berperan dalam menurunkan tingkat keparahan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan jumlah responden yang mengalami mual muntah kategori ringan setelah intervensi, serta penurunan jumlah responden dengan mual muntah kategori sedang. Aroma lemon yang mengandung senyawa aktif seperti limonene dan linalool diduga memberikan efek relaksasi dan penyegaran yang mampu memengaruhi sistem limbik, sehingga menurunkan rangsangan pusat muntah dan persepsi mual pada ibu hamil.

Selain itu, peneliti mengasumsikan bahwa efek relaksasi yang ditimbulkan oleh aromaterapi lemon turut membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan ibu hamil, yang merupakan faktor psikologis pemicu emesis gravidarum. Dengan berkurangnya ketegangan psikologis, ibu hamil menjadi lebih mampu beradaptasi terhadap perubahan fisiologis dan hormonal pada trimester pertama, sehingga keluhan mual dan muntah dapat dirasakan lebih ringan dan lebih mudah ditoleransi. Namun demikian, peneliti juga berasumsi bahwa respons terhadap aromaterapi lemon tidak bersifat homogen pada seluruh responden.

Masih ditemukannya ibu hamil dengan mual muntah kategori sedang setelah intervensi menunjukkan adanya pengaruh faktor lain, seperti sensitivitas individu terhadap aroma, usia kehamilan, kondisi psikologis, serta faktor lingkungan dan pola makan yang belum sepenuhnya terkendali. Oleh karena itu, aromaterapi lemon dipandang sebagai intervensi pendukung yang efektif, namun perlu dikombinasikan dengan edukasi dan pendekatan kebidanan yang komprehensif untuk memperoleh hasil yang optimal.

Menganalisa Pengaruh Aromaterapi Lemon Pada Penurunan Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Pamotan Kabupaten Rembang

Berdasarkan tabel Hasil uji wilcoxon signed rank menunjukkan $p\text{-value } 0,000 < \alpha 0,05$ artinya ada pengaruh aromaterapi lemon pada penurunan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Pamotan Kabupaten Rembang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Judul penelitian “Pengaruh Pemanfaatan Aplikasi M-HEALTH Terhadap Pengurangan Keluhan Mual Muntah Pada Ibu Hamil” oleh (Indah Puspitasari., 2019) yang menunjukkan adanya penurunan keluhan mual dan muntah pada ibu hamil setelah diberikan suatu bentuk intervensi nonfarmakologis. Kedua penelitian sama-sama menggunakan desain quasi eksperimen, instrumen PUQE sebagai alat ukur intensitas mual muntah, serta analisis statistik uji Wilcoxon. Hasil keduanya membuktikan bahwa intervensi yang diberikan efektif menurunkan tingkat keparahan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama secara signifikan ($p < 0,05$), sehingga menegaskan bahwa pendekatan nonfarmakologis dapat digunakan sebagai alternatif penanganan mual muntah pada kehamilan. Penelitian yang mendukung yaitu penelitian (Fitriyanti & Mery Arianti, 2023) dengan judul “Pengaruh Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I” menunjukkan Nilai $p\text{-value}$ didapatkan 0,000 yang berarti terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Sedangkan penelitian yang sejalan juga ialah penelitian (Puswati et al., 2023) dengan judul “Pengaruh Aroma Terapi Lemon (Citrus Limon) Terhadap Mual Muntah/Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil” menunjukkan hasil uji statistik didapatkan bahwa aromaterapi lemon (citrus limon) berpengaruh terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum dengan $p\text{ value} = 0.000 (< \alpha 0.05)$ yang berarti ada pengaruh aroma terapi lemon terhadap frekuensi emesis gravidarum sesudah dilakukan pemberian intervensi.

Penelitian pendukung lainnya yaitu (Malini et al., 2024) dengan judul “Pengaruh Terapi Komplementer Inhaler Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Ritan Baru” menunjukkan adanya perbedaan signifikan intensitas mual muntah pada responden sebelum dan sesudah pemberian inhaler aromaterapi lemon, dengan nilai $p\text{ value } 0,000 < 0,05$. Rata-rata intensitas mual muntah sebelum pemberian terapi adalah 2,6471, dan setelah terapi menurun menjadi 1,2941, dengan perbedaan rata-rata sebesar 1,353. Uji Paired T Test menunjukkan $p\text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$. Kesimpulannya, pemberian inhaler aromaterapi lemon efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Ritan Baru.

Penelitian lainnya yang sesuai yaitu (Dwi Riska Maisaroh & Susani Hayati, 2024) dengan judul “Hubungan Pemberian Aroma Terapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Pangkalan Lesung” menunjukkan Hasil penelitian rata-rata emesis gravidarum pada responden sebelum di berikan aromaterapi lemon yaitu 9,38 dengan standar deviasi 1,76 dan setelah diberikan aromaterapi lemon rata-rata emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 turun menjadi 6,00 dengan standar deviasi 1,61. Terdapat hubungan antara aromaterapi lemon dalam mengurangi emesis gravidarum ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja Puskesmas Pangkalan Lesung dengan ($p\text{-value } 0,000$).

Terapi komplementer untuk mengatasi mual muntah salah satunya ialah dengan pemberian aromaterapi lemon. Lemon mengandung untuk meningkatkan kesehatan tubuh dan kulit. Beberapa

diantaranya, vitamin C, air, protein, serat, magnesium, kalium, dan kalsium. Fungsi farmakologi lemon salah satunya adalah *ableste* (anti muntah). Manfaat air lemon untuk ibu hamil yang pertama adalah membantu mengatasi *morning sickness*. *Morning sickness* sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Selain itu, air lemon juga dapat mengurangi aliran empedu serta endapan lemak yang ada di saluran cerna. Aroma lemon yang segar mampu mengurangi mual muntah (Mahduroh, 2024).

Secara teori (Wati et al., 2021) Aromaterapi lemon mengandung nerol, linalil asetat, memiliki efek antidepresi, antiseptik, antispasmodik, penambah gairah seksual dan obat penenang ringan. Menghirup zat aromatik memancarkan biomolekul, sel-sel reseptor di hidung untuk mengirim impuls langsung ke penciuman di otak yang erat dengan sistem lain yang mengontrol memori, emosi, hormon, seks, dan detak jantung. Segera impuls merangsang melepaskan hormon menenangkan dan menimbulkan perasaan tenang serta mempengaruhi perubahan fisik dan mental sehingga bisa mengurangi mual dan muntah. Kandungan aromatherapy lemon merupakan komponen utama yang dapat menghambat juga mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit termasuk emesis gravidarum. Penurunan rata-rata skor frekuensi mual muntah tersebut disebabkan aromatherapy mampu menurunkan skor frekuensi mual muntah pada kehamilan karena baunya yang segar dan membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan.

Lemon merupakan aroma yang digunakan untuk menenangkan suasana. Aromanya yang menggemaskan dapat meningkatkan rasa percaya diri, merasa lebih santai, dapat menenangkan syaraf, tetapi tetap membuat kita sadar (Hartati et al., 2023). Lemon essential oil berasal dari kulit lemon yang merupakan bagian paling kaya gizi pada lemon dalam hal fitonutrien larut dalam lemak. Berguna sebagai antiseptik dan memperbaiki sirkulasi darah. Aromaterapi lemon essential oil juga banyak membantu untuk mengatasi mual dan muntah di awal kehamilan (Selvia Zuhra Putri, 2024).

Peneliti berasumsi bahwa aromaterapi lemon memiliki efek terapeutik yang dapat membantu menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Kandungan utama dalam minyak esensial lemon, seperti limonene, dipercaya mampu memberikan efek relaksasi, menstimulasi sistem saraf pusat, serta menekan respons mual melalui mekanisme penciuman (olfaktori). Stimulasi aroma lemon yang diterima oleh reseptor penciuman selanjutnya diteruskan ke sistem limbik dan hipotalamus, sehingga memengaruhi pusat emosi dan refleksi mual.

Selain itu, peneliti mengasumsikan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester pertama di wilayah kerja Puskesmas Pamotan Kabupaten Rembang mengalami mual muntah akibat perubahan hormonal, khususnya peningkatan hormon human chorionic gonadotropin (hCG) dan estrogen, sehingga intervensi nonfarmakologis seperti aromaterapi lemon aman dan relevan untuk digunakan. Peneliti juga berasumsi bahwa responden mampu mengikuti prosedur pemberian aromaterapi sesuai dengan petunjuk yang diberikan dan tidak memiliki alergi terhadap aroma lemon, sehingga hasil penurunan intensitas mual muntah yang diperoleh dapat mencerminkan pengaruh intervensi aromaterapi lemon secara objektif.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar berada pada rentang usia 26–30 tahun, yaitu sebanyak 27 responden (54%). Berdasarkan tingkat pendidikan, responden terbanyak memiliki pendidikan terakhir SMP sebanyak 20 responden (40%) dan SMA sebanyak 20 responden (40%). Berdasarkan pekerjaan, sebagian responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 20 responden (40%) dan sebagai pegawai swasta sebanyak 20 responden (40%). Seluruh responden dalam penelitian ini berada pada usia kehamilan trimester pertama, yaitu 0–12 minggu sebanyak 50 responden (100%). Hasil pengukuran intensitas mual dan muntah sebelum diberikan intervensi aromaterapi lemon menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami mual muntah kategori sedang sebanyak 33 responden, sedangkan 17 responden lainnya mengalami mual muntah

kategori ringan. Setelah diberikan intervensi aromaterapi lemon, terjadi perubahan pada intensitas mual dan muntah, dimana sebagian besar responden mengalami mual muntah kategori ringan sebanyak 36 responden (72%), sedangkan 14 responden (28%) masih mengalami mual muntah kategori sedang. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Pamotan Kabupaten Rembang. Hal ini dibuktikan dengan nilai p-value sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berharga selama proses penelitian hingga penyusunan artikel ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada institusi yang telah memberikan dukungan, fasilitas, serta kesempatan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Selain itu, penulis juga menyampaikan apresiasi kepada tenaga kesehatan dan seluruh staf di tempat penelitian yang telah membantu serta memfasilitasi proses pengumpulan data. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Partisipasi dan kerja sama yang diberikan sangat berarti dalam mendukung kelancaran dan keberhasilan penelitian ini. Akhirnya, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Ayudia, F., & Ramadhani, I. P. (2020). Pengaruh Aromaterapy Lemon Terhadap Frekuensi Mualmuntah Pada Ibuhamil Trimester Pertamadi Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 11(2), 76–81. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Bradshaw, A., & Carter, C. G. (2022). An exploratory study of expectant mothers' knowledge, attitudes and beliefs about infant vaccination. In *Qualitative Health Communication* (Vol. 1, Nomor 2). <https://doi.org/10.7146/qhc.v1i2.130396>
- Carolin, B. T., Syamsiah, S., & Yuniati, R. (2020). The Effect of Citrus lemon Aromatherapy on Emesis Gravidarum Patient. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 599–604. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.340>
- Cholifah, S., & Nuriyanah, T. E. (2020). Aromaterapi lemon menurunkan mual muntah pada ibu hamil Trimester I. *Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Jurnal*, 4(1), 36–43.
- Crespi, B. J. (2024). Nausea, vomiting and conflict in pregnancy The adaptive significance of Growth-Differentiation Factor 15. *Evolution, Medicine and Public Health*, 12(1), 75–81. <https://doi.org/10.1093/emph/eoae008>
- Damayanti, R. (2021). ASUHAN GIZI PADA HIPEREMESIS GRAVIDARUM Hyperemesis Gravidarum Nutrition Care Rini DA Politeknik Kementerian Kesehatan Semarang. *Journal of nutrition and health*, 9(1), 44–52.

- Delima, D., & Prabawati, D. (2025). Efektifitas Mobilisasi Dini Pada Pasien Pasca Operasi Terhadap Mual Dan Muntah: Tinjauan Literatur. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 8(1), 58–70. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v8i1.354>
- Della Shindya Putri, et all. (2024). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I. *Buletin Ilmu Kebidanan dan Keperawatan (BIKK)*, 3(03), 128–136. <https://doi.org/10.56741/bikk.v3i03.749>
- Dessy Ratna Sari Sembiring. (2023). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon (Citrus Limon Per) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum (Mual Dan Muntah) Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Ciputat Jakarta Selatan Tahun 2023. *Jurnal Ventilator*, 1(2), 267–275. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i2.557>
- Detty Afriyanti & Nurul Huda Rahendza. (2020). Pengaruh pemberian aroma terapi lemon elektrik terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester i. *Maternal Child Health Care Journal*, 2(1).
- Dewi, K. L., & Haniyah, S. (2023). Studi kasus implementasi aromaterapi lemon pada ny.m dengan emesis gravidarum trimester i di puskesmas kalimanan purbalingga 1,2. 8(2), 121–126.
- Dunbar, K., Yadlapati, R., & Konda, V. (2022). Heartburn, Nausea, and Vomiting During Pregnancy. *American Journal of Gastroenterology*, 117(10 S), 10–15. <https://doi.org/10.14309/ajg.0000000000001958>
- Dwi Riska Maisaroh & Susani Hayati. (2024). Hubungan pemberian aroma terapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja puskesmas pangkalan lesung 1). *JUBIDA (Jurnal Kebidanan)*, 3(2), 30–40.
- Fan, J., & Yin, M. (2024). Offspring of women with hyperemesis gravidarum are more likely to have cardiovascular abnormalities. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 24(1), 4–9. <https://doi.org/10.1186/s12884-024-06293-6>
- Fattah, A., Hesarinejad, Z., Rajabi Gharaii, N., & Nasibi, M. (2019). The Effect of Aromatherapy on Nausea and Vomiting during Pregnancy: A Systematic Review and Meta -Analysis. *Journal of Pediatric Perspectives*, 7(3), 9061–9070. <https://doi.org/10.22038/ijp.2018.34857.3068>
- Fitriyanti & Mery Arianti. (2023). PENGARUH AROMATERAPI LEMON UNTUK MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I. *JKBD*, 5(2).
- Girsang, R. Y. (2023). Effectiveness of Lemon Aromatherapy in Reduce Nausea and Vomiting in First Trimester Pregnant Women. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 6(2), 31–35. <https://doi.org/10.54100/bemj.v6i2.113>
- Liu, C., Zhao, G., Qiao, D., Wang, L., He, Y., Zhao, M., Fan, Y., & Jiang, E. (2022). Emerging Progress in Nausea and Vomiting of Pregnancy and Hyperemesis Gravidarum: Challenges and Opportunities. *Frontiers in Medicine*, 8(January), 1–17. <https://doi.org/10.3389/fmed.2021.809270>
- Lulu & Allisa. (2025). PERBEDAAN DERAJAT MUAL MUNTAH IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA DENGAN PEMBERIAN INHALASI AROMATERAPI LEMON. *Jurnal Kebidanan*, Volume 15 No.1 Tahun 2025, 15(1).
- Maesaroh, S., & Putri, M. (2019). Inhalasi Aromaterapi Lemon Menurunkan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Inhalation of Lemon Aromatherapy Reduces the Frequency of Vomiting in Pregnant Women. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 12(1), 30–35.
- Mahduroh, et all. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon dan Peppermint Terhadap Penurunan Intensitas Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Pulo Ampel Tahun 2024. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 7060–7069.

- Malini, C. D., Mayangsari, R. N., & Anggraini, R. D. (2024). Pengaruh Terapi Komplementer Inhaler Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Ritan Baru JURNAL MEDIA INFORMATIKA [JUMIN]. JURNAL MEDIA INFORMATIKA [JUMIN], 6(1), 128–135.
- Mamuroh, L., Nurhakim, F., Keperawatan, F., & Padjadjaran, U. (2022). EFEKTIVITAS AROMATERAPI DALAM MENGURANGI MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I. 4(4), 293–307.
- Mariana I, et al. (2024). Hubungan Perilaku Orang Tua Dalam Praktik Pemberian Makan Dan Stunting Pada Balita (Usia 2-5 Tahun). Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal, 14(Stunting), 245–252.
https://library.stikesbup.ac.id/index.php?bid=3097&fid=553&p=fstream-pdf&utm_source=chatgpt.com
- Rolly Lenci Natalia, Deby Cyntia Yun, Marliani Marliani, & Imarina Tarigan. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Psikologi Trimester I dengan Sikap Ibu Hamil dalam Menghadapi Masa Kehamilan di Puskesmas Medan Amplas Tahun 2022. Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran, 1(2), 180–187. <https://doi.org/10.55606/jurrike.v1i2.2290>
- Rosa, E., Sembiring, B., Siahaan, M. F., Bidan, P., & Helvetia, I. K. (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) Vol 2. No.1, Februari 2024, 2(1), 24–34.
- Sari, D. M., Indah, W., Eka, P., Bakara, D. M., Kesehatan, P., Bengkulu, K., Kesehatan, P., Bengkulu, K., Kesehatan, P., & Bengkulu, K. (2024). PADA IBU HAMIL TRIMESTER I THE EFFECT OF LEMON AROMATHERAPY ON EMESIS GRAVIDARUM IN. 4(95), 79–86. <https://doi.org/10.36082/jmswh>.
- Widniah, A. Z., & Fatia, M. (2021). Trimester Pertama di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Timur Tahun2020. Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat, 9(1), 33–37. <https://jurnalstikesintanmartapura.com/index.php/jikis/article/view/10/11>
- Yanti, F., & Arianti, M. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Jurnal Keperawatan Bunda Delima, 5(2), 24–29. <https://doi.org/10.59030/jkbd.v5i2.75>
- Yuningsih, N., Studi, P., Kebidanan, S., Kesehatan, F. I., & Tangerang, U. M. (2024). Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di. c, 0–6.