



PENGARUH AROMATERAPI INHALASI LEMON TERHADAP MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI BPM ROSALINA MUNTHE MEDAN JOHOR

Rio Jenita Sipayung¹, Rizka Sititah Rambe², Rianita Siagian³

Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Arta Kabanjahe
riojenita.sipayung@gmail.com, rizkasititahrambe@gmail.com, rianitasiagian14@gmail.com

Abstrak

Aromaterapi merupakan terapi yang memanfaatkan komponen minyak esensial dari tumbuhan. Menurut studi sekitar 40% wanita telah menggunakan aromaterapi lemon dalam meredakan keluhan mual dan muntah. Dari sekitar tersebut 26,5% melaporkan bahwa aroma lemon merupakan cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi inhalasi lemon terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di BPM Rosalina Munthe Medan Johor. Jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* dengan rancangan penelitian *One Group Pre-test Post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengalami mual dan muntah trimester I berjumlah 28 orang dan sampel berjumlah 15 orang. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Analisa bivariat dengan uji *t-dependent*. Hasil penelitian univariat diperoleh rata-rata frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan aromaterapi inhalasi adalah 4,60 kali, median 5 kali dengan standar deviasi 1,298 kali. Frekuensi mual dan muntah terendah adalah 3 kali dan tertinggi adalah 7 kali. Rata-rata frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sesudah diberikan aromaterapi inhalasi lemon adalah 3,87 kali, median 4 kali dengan standar deviasi 1,302 kali. Frekuensi mual dan muntah terendah adalah 2 kali dan tertinggi adalah 6 kali. Hasil uji statistik diperoleh nilai *p* (0,000) dapat disimpulkan adanya pengaruh aromaterapi inhalasi lemon terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di BPM Rosalina Munthe Medan Johor. Diharapkan kepada bidan dapat memberikan alternatif aromaterapi inhalasi lemon dalam mengurangi mual dan muntah selama kehamilan.

Kata kunci : Ibu Hamil Trimester I, Aromaterapi, Inhalasi Lemon, Mual dan Muntah

Abstract

Aromatherapy is therapy essential oil components from plants. According to studies around 40% of women have used lemon aromatherapy to relieve nausea and vomiting. Of these, 26.5% reported that the smell of lemon was an effective way to control the symptoms of nausea and vomiting. This study aims to determine the effect of lemon inhalation aromatherapy on nausea and vomiting in first trimester pregnant women at BPM Rosalina Munthe Medan Johor. This type of research is a *Quasi Experiment* with a *One Group Pre-test Post-test* research design. The population in this study were all pregnant women who experienced nausea and vomiting in the first trimester, totaling 28 people and a sample of 15 people. Sampling with *purposive sampling* technique. Bivariate analysis with *t-dependent* test. The results of the univariate study showed that the average frequency of nausea and vomiting in first trimester pregnant women before being given inhalation aromatherapy was 4.60 times, the median was 5 times with a standard deviation of 1.298 times. The lowest frequency of nausea and vomiting was 3 times and the highest was 7 times. The average frequency of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester after being given lemon inhalation aromatherapy was 3.87 times, the median was 4 times with a standard deviation of 1.302 times. The lowest frequency of nausea and vomiting was 2 times and the highest was 6 times. Statistical test results obtained *p* value (0.000) it can be concluded that there is an effect of lemon inhalation aromatherapy on nausea and vomiting in first trimester pregnant women at BPM Rosalina Munthe Medan Johor. It is hoped that midwives can provide an alternative to lemon inhalation aromatherapy in reducing nausea and vomiting during pregnancy.

Keywords: First Trimester Pregnant Women, Aromatherapy, Lemon Inhalation, Nausea and Vomiting

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2026

* Corresponding author :

Address : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Arta Kabanjahe

Email : riojenita.sipayung@gmail.com

PENDAHULUAN

Kematian ibu merupakan salah satu indikator status kesehatan penduduk yang berguna untuk menggambarkan kesehatan ibu, lingkungan mereka, dan tingkat kesehatan bagi ibu hamil, nifas dan post partum. Komplikasi kehamilan dan persalinan seringkali terjadi di negara berkembang. Lebih dari 40% ibu hamil akan mengalami komplikasi selama kehamilan, 15% dari komplikasi kehamilan yang bisa mengancam kehidupan dan memerlukan perawatan obstetric segera (Indrayani, dkk 2022).

WHO juga mencatat jumlah kejadian emesis gravidarum mencapai 12,5% dari jumlah kehamilan di dunia. Prevalensi emesis gravidarum pada wanita hamil di Indonesia sekitar 50%-80%. Kejadian emesis gravidarum terjadi pada 60%-80% primigravida dan 40%-60% multigravida. karena tingginya kadar HCG (*Human Chorionic Gonadotropin*) (Altahira,dkk (2022).

Dampak dari *morning sickness* apabila tidak segera diatasi dapat menyebabkan terjadinya hiperemesis gravidarum (mual dan muntah berlebihan), sehingga tubuh ibu akan lemah, dehidrasi, muka pucat, serta darah akan menjadi kental karena adanya perlambatan peredaran darah sehingga oksigen dan makanan jaringan akan berkurang. Jika oksigen dan makanan untuk jaringan berkurang maka akan membahayakan kondisi ibu dan janin yang ada dalam kandungannya (Setyowati, H, 2018).

Hiperemesis gravidarum dapat menyebabkan dehidrasi dan jika dehidrasi tidak mendapatkan penanganan yang baik, maka akan membahayakan nyawa ibu dan bayi. Selain dampak fisiologis juga memberikan dampak secara psikologis, sosial, dan spiritual. Sedangkan dampak bagi janin yaitu berat lahir rendah, kelahiran premature, dan bayi usia kecil untuk gestional (Atiqoh, 2020).

Di Indonesia dan beberapa negara di dunia telah melakukan berbagai riset dalam terapi emesis gravidarum dengan memanfaatkan kearifan lokal sebagai upaya dalam mengatasi emesis gravidarum, berdasarkan pembuktian hasil riset untuk mengatasi emesis gravidarum agar tidak berlanjut ke hiperemesis gravidarum yaitu dengan melakukan pengobatan sedini mungkin untuk mengatasi emesis gravidarum. Rasa mual pada awal kehamilan dapat dikurangi tidak hanya menggunakan pengobatan konvensional namun saat ini dengan menggunakan terapi komplementer dapat membantu emesis gravidarum pada ibu hamil (Bahrah, 2022).

Penatalaksanaan mual dan muntah pada masa kehamilan dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi sendiri dilakukan dengan pemberian obat antiemetik, antihistamin, penggunaan steroid, pemberian cairan dan elektrolit. Terapi non

farmakologi dapat dilakukan dengan rehidrasi oral atau IV, modifikasi diet, nutrisi enteral atau parenteral, akupresur, pemberian jahe (Nasution, dkk, 2017) dan pemberian aromaterapi (Setyowati, 2018).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Maternity (2017), ada pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi terhadap *morning sickness* pada ibu hamil. Data yang diperoleh pada bulan Januari s/d Oktober 2025 terdapat 102 ibu hamil trimester I yang mengalami mual dan muntah di PMB Rosalina Munthe Medan Johor. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 22 Desember 2022 dari 8 orang ibu hamil terdapat 4 orang ibu hamil yang belum mengetahui cara mengurangi mual dan muntah. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Lemon terhadap Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di PMB Rosalina Munthe Medan Johor Tahun 2025”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* dengan rancangan penelitian *One Group Pre-test Post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengalami mual dan muntah trimester I berjumlah 28 orang dan sampel berjumlah 15 orang. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Analisa bivariat dengan uji *t-dependent*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Usia Di BPM Rosalina Munthe Medan Johor

No	Usia	f	%
1	Resiko Tinggi (<20 thn dan > 35 tahun)	3	20,0
2	Resiko Rendah (20-35 tahun)	12	80,0
Jumlah		15	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 15 ibu hamil mayoritas memiliki usia dengan resiko rendah (20-35 tahun) sebesar 80,0 %.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Gravida Di BPM Rosalina Munthe Medan Johor

No	Gravida	f	%
1	Primigravida	8	53,3
2	Multigravida	7	46,7
Jumlah		15	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 15 ibu hamil mayoritas primigravida sebesar 53,3 % .

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Pendidikan Di BPM Rosalina Munthe Medan Johor

No	Pendidikan	F	%
1	Rendah (SD dan SMP)	3	20,0
2	Tinggi (SMA dan PT)	12	80,0
Jumlah		15	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa dari 15 ibu hamil mayoritas berpendidikan tinggi (SMA dan PT) sebesar 80%.

Tabel 4. Frekuensi Mual dan Muntah Sebelum diberikan Aromaterapi Inhalasi Lemon Pada Ibu Hamil Trimester I di BPM Rosalina Munthe Medan Johor

Variabel	Sebelum					
	Mean	SD	Md	Min	Max	95% CI
Intensitas Mual dan Muntah	4,60	1,298	5	3	7	3,88-5,32

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.4 dari hasil analisis didapat bahwa rata-rata frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan aromaterapi inhalasi adalah 4,60 kali, median 5 kali dengan standar deviasi 1,298 kali. Frekuensi mual dan muntah terendah adalah 3 kali dan tertinggi adalah 7 kali. Estimasi interval menyimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan aromaterapi di BPM Rosalina Munthe Medan Johor adalah diantara 3,88 kali sampai dengan 5,32 kali.

Tabel 5. Frekuensi Mual dan Muntah Sesudah diberikan Aromaterapi Inhalasi Lemon Pada Ibu Hamil Trimester I di BPM Rosalina Munthe Medan Johor

Variabel	Sesudah					
	Mean	SD	Md	Min	Max	95% CI
Intensitas Mual dan Muntah	3,87	1,302	4	2	6	3,15-4,59

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.5 dari hasil analisis didapat bahwa rata-rata frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sesudah diberikan aromaterapi inhalasi lemon adalah 3,87 kali, median 4 kali dengan standar deviasi 1,302 kali. Frekuensi mual dan muntah terendah adalah 2 kali dan tertinggi adalah 6 kali. Estimasi interval menyimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I sesudah diberikan aromaterapi di BPM Rosalina Munthe Medan Johor adalah diantara 3,15 kali sampai dengan 4,59 kali.

Tabel 6. Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Lemon Terhadap Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester di BPM Rosalina Munthe Medan Johor

N	Mual dan Muntah	N	Mean	SD (Min-Max)	p value
1	Sebelum intervensi	15	4,60	1,298 (3-7 kali)	0,003
2	Sesudah intervensi		3,87	1,302 (2-6 kali)	

Berdasarkan tabel 4.6 dari hasil analisis dari 15 ibu hamil diperoleh rata-rata frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sebelum pemberian aroma terapi inhalasi lemon adalah 4,60 kali dengan standar deviasi 1,298 kali. Setelah pemberian aroma terapi inhalasi lemon diperoleh rata-rata frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil adalah 3,87 kali dengan standar deviasi 1,302 kali. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,003$, dimana nilai $p \leq 0,05$ maka H_1 diterima, artinya ada pengaruh aromaterapi inhalasi lemon terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di BPM Rosalina Munthe Medan Johor.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 ibu hamil mayoritas memiliki usia dengan resiko rendah (20-35 tahun) sebesar 80 %, mayoritas primigravida sebesar 53,3 %, mayoritas berpendidikan tinggi sebesar 80 %, rata-rata frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan aromaterapi inhalasi adalah 4,60 kali, median 5 kali dengan standar deviasi 1,298 kali. Frekuensi mual dan muntah terendah adalah 3 kali dan tertinggi adalah 7 kali. Rata-rata frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sesudah diberikan aromaterapi inhalasi lemon adalah 3,87 kali, median 4 kali dengan standar deviasi 1,302 kali. Frekuensi mual dan muntah terendah adalah 2 kali dan tertinggi adalah 6 kali.

Dari hasil uji *t-dependen* diperoleh bahwa rata-rata frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sebelum pemberian aroma terapi inhalasi lemon adalah 4,60 kali dengan standar deviasi 1,298 kali. Setelah pemberian aroma terapi inhalasi lemon diperoleh rata-rata frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil adalah 3,87 kali dengan standar deviasi 1,302 kali. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,003$, dimana nilai $p \leq 0,05$ maka H_1 diterima, artinya ada pengaruh aromaterapi inhalasi lemon terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di BPM Rosalina Munthe Medan Johor

Hal ini sesuai juga didukung oleh teori Lestari (2022) bahwa kandungan pada aromaterapi lemon salah satunya limonene yang akan menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri dan dapat mengurangi mual muntah. Geranil asetat dalam

aromaterapi lemon merupakan salah satu senyawa monoterpenoid yang menyebabkan bau. Bau di tingkat dasar terendah, dapat merangsang untuk merespon secara fisik dan psikologis. Ketika menghirup, zat aromatik memancarkan biomolekul yang merangsang sel-sel reseptor di hidung untuk mengirim impuls langsung ke penciumaan di otak. Segera impuls merangsang untuk melepaskan hormon yang mampu menetralkan dan menimbulkan perasaan tentang serta mempengaruhi perubahan fisik dan mental seseorang sehingga bisa mengurangi mual muntah.

Hasil ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Maesaroh., & Mera, P (2019) Di UPT Puskesmas Karya Penggawa yang menyatakan adanya pengaruh inhalasi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan nilai p sebesar 0,000.

Menurut asumsi peneliti bahwa pemberian aromaterapi inhalasi lemon berpengaruh terhadap penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil. Hal ini dapat dilihat dari penurunan nilai rata-rata frekuensi mual dan muntah sebelum diberikannya aromaterapi inhalasi lemon sebesar 4,60 menjadi 3,87 sesudah diberikannya terapi inhalasi lemon. Dengan adanya pemberian aromaterapi inhalasi lemon memberikan manfaat kepada ibu hamil karena menghirup bau yang segar yang dikeluarkan dari aromaterapi lemon sehingga ibu merasa tenang dan memberikan semangat dan mengurangi mual dan muntah yang dialami ibu selama hamil

SIMPULAN

SimRata-rata frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan aromaterapi inhalasi adalah 4,60 kali, median 5 kali dengan stándar deviasi 1,298 kali. Frekuensi mual dan muntah terendah adalah 3 kali dan tertinggi adalah 7 kali.

Rata-rata frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sesudah diberikan aromaterapi inhalasi lemon adalah 3,87 kali, median 4 kali dengan stándar deviasi 1,302 kali. Frekuensi mual dan muntah terendah adalah 2 kali dan tertinggi adalah 6 kali.

Ada pengaruh aromaterapi inhalasi lemon terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di BPM Rosalina Munthe Medan Johor dengan nilai $p = 0,003 \leq 0,05$.

Diharapkan responden mencari dan menambah informasi serta wawasan tentang aromaterapi inhalasi lemon sehingga responden dapat mengetahui cara-cara yang efektif untuk mengurangi mual dan muntah pada saat hamil trimester I pulan menyajikan ringkasan dari uraian mengenai hasil dan pembahasan, mengacu pada tujuan penelitian. Berdasarkan kedua hal tersebut

dikembangkan pokok-pokok pikiran baru yang merupakan esensi dari temuan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Atiqoh, Rasida Ning (2020), *Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah Berlebih Dalam Kehamilan)*, Jakarta : One Peach Media.

Bahran. 2022. *Manfaat Ginger (jahe) sebagai terapi farmakologis dalam mengatasi emesis gravidarum berdasarkan Evidence Based.* Jawa Tengah : NEM

Dianty Maternity, dkk (2017), *Pengaruh Inhalasi Lemon Terhadap Morning Sickness Pada Ibu Hamil Trimester I di BPS Lia Maria, S.ST Sukarame Bandar Lampung Tahun 2017.*

Lestari, AD (2022), *Akupresur dan Aromaterapi Metode Tradisional Komplementer dalam Mengatasi Ketidaknyamanan pada Masa Kehamilan Berdasarkan Bukti*, Jawa Tengah : NEM.

Manuaba, IAC., Manuaba, IBGF., & Manuaba., IBG (2009), *Buku Ajar Patologi Obstetri Untuk Mahasiswa Kebidanan*, Jakarta : EGC.

Maesaroh., & Mera, P (2019). *Inhalasi Aromaterapi Lemon Menurunkan Frekuensi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil.* *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, Vol 2, No. 1, Juni 2019, 30-35. E-ISSN 2657-1390. Lampung : Universitas Aisyah Pringsewu.

Setyowati, H (2018), *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian.* Magelang : Unimma Press.