

---

**PENGARUH AROMA TERAPI MINYAK ESENSIAL DAN JERUK LEMON TERHADAP HIPEREMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI DESA KW. BEGUMIT KABUPATEN LANGKAT TAHUN 2023**

**Elya Rosa Br.Sembiring<sup>1</sup>, Marlina<sup>2</sup>, May Frinsiska Siahaan<sup>3</sup>**

<sup>1,3</sup> Kebidanan dan Profesi Bidan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

<sup>2</sup> Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

Email : [elyarosa@helvetia.ac.id](mailto:elyarosa@helvetia.ac.id)

---

**Kata Kunci:**

Aromaterapi Lemon, Hiperemesis Gravidarum

**ABSTRAK**

Pendahuluan: Hiperemesis Gravidarum atau mual muntah merupakan hal yang sering terjadi pada kehamilan trimester pertama apabila tidak ditangani akan menimbulkan masalah pada ibu hamil dan janin. Penanganan Hiperemesis Gravidarum dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologi dan non farmakologis seperti aromaterapi lemon. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2018 mencatat kejadian emesis gravidarum 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia. Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Desa Kw. Begumit Kabupaten Langkat tahun 2023. Metode: Desain penelitian dalam penelitian ini adalah menggunakan desain pendekatan Pre-Experimental Design dengan bentuk One Group Pre-test and Post-test. Populasi penelitian sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah non probability sampling dengan teknik purposive sampling sebanyak 20 orang, uji statistik yang digunakan adalah uji t. Hasil: Data yang diperoleh yaitu pre-test nilai minimum 6 maksimum 12 SD 1,486 sedangkan post-test minimum 3 maksimum 7 SD 1,234. Dari hasil statistik yaitu dengan uji t dengan tingkat kepercayaan 95%, diketahui P-value  $0,000 < 0,05$ . Kesimpulan: Ada pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Desa Kw. Begumit Kabupaten Langkat tahun 2023. Disarankan hasil penelitian ini dapat menjadi pilihan bidan dan ibu hamil trimester I untuk mengatasi mual dan muntah dengan cara non farmakologi yaitu menggunakan aromaterapi lemon.

**Keywords:**

Lemon Aromatherapy, Hiperemesis Gravidarum

**ABSTRACT**

*Introduction: Hiperemesis gravidarum or nausea, vomiting, which often occurs in the first trimester of pregnancy, if left untreated, will cause problems for pregnant women and the fetus. Handling of Hiperemesis Gravidarum can be done with pharmacological and non-pharmacological treatments such as lemon aromatherapy. According to the World Health Organization (WHO) in 2018, the incidence of Hiperemesis Gravidarum was 12,5% of all pregnancies in the world. Objective: The effect of lemon aromatherapy on emesis gravidarum in pregnant women in the first trimester at the village of kw.Begumit, Langkat district, in 2023. Method: The research was pre-experimental design approach in the form of one group pre-test and post-test. The study population was 20 people. The sample were taken by using a purposive sampling technique amounted to 20 respondents, the statistical test used was the t test. The Result: The data obtained the pre-test minimum value of 6, maximum of 12 SD of 1.486, while the post-test of minimum 3 of maximum was 7 of SD of 1.234. From the results of the statistical test, namely the t-test with a confidence level of 95% it is known that the p-value-0.000<05. Conclusion: The conclusion in this study showed the effect of Lemon Aromatherapy on Hiperemesis Gravidarum in Trimester I Pregnant Women at the village of kw. Begumit, Langkat district in 2023. It is suggested that the results of this study can be an option for midwives and pregnant women in the first trimester to treat nausea and vomiting in non pharmacology, namely using lemon aromatherapy.*

**Info Artikel**

Tanggal dikirim: 31 Januari 2024  
Tanggal direvisi: 7 Februari 2024  
Tanggal diterima: 9 Februari 2024  
DOI  
Artikel:10.58794/jkems.v2i1.627

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan anugerah dari sang Maha Esa yang harus disyukuri dimana seorang wanita memiliki janin yang sedang tumbuh di dalam tubuhnya yaitu didalam rahim biasanya berlangsung sekitar 40 minggu atau 9 bulan. Kehamilan merupakan suatu proses reproduksi yang perlu perawatan khusus agar dapat berlangsung dengan baik, karena kehamilan mengandung kehidupan ibu maupun janin. Selama kehamilan tidak selalu berjalan dengan lancar, terkadang terdapat beberapa hal yang dapat mengganggu kenyamanan ibu hamil seperti emesis gravidarum. Hiperemesis gravidarum atau mual muntah pada kehamilan merupakan hal yang fisiologis yang biasa dialami sebagian ibu hamil pada trimester I, walaupun merupakan hal yang fisiologis mual-muntah dapat menimbulkan gangguan pada ibu hamil seperti kelelahan, dehidrasi, kekurangan nutrisi dan mengganggu keseimbangan elektrolit dalam tubuh.

Hiperemesis gravidarum adalah muntah-muntah pada wanita hamil keadaan ini biasanya di dahului rasa mual (Nausea). Kedua hal itu adalah hal yang wajar dan sering di dapati pada sebagian besar ibu hamil. Hiperemesis gravidarum atau sering di sebut juga morning sickness adalah raasa mual muntah yang terjadi pada kehamilan di trimester pertama (0-12 minggu), dimana rasa mual itu bukan hanya terjadi di pagi hari saja tetapi dapat terjadi setiap saat, bisa malam, siang ataupun setiap waktu. Gejala ini tanpa pengobatan dan akan mereda dengan sendirinya dalam usia kehamilan 4-5 bulan[1].

Mual muntah selama kehamilan disebabkan oleh perubahan pada sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar HCG (human chorionic gonadotrophin), khususnya pada periode mual atau muntah getasional yang paling umum adalah pada 12-16 minggu pertama. Karena pada saat ini HCG mencapai kadar tertinggi, sama dengan LH (luteinizing hormone) dan di sekresikan oleh sel-sel trofoblas blastosit. HCG melawati kontrol ovarium di hipofisis dan menyebabkan korpus luterum terus memproduksi estrogen dan progesteron, suatu fungsi yang nantinya diambil alih oleh lapisan korionik plasenta. HCG dapat dideteksi dalam darah wanita dari sekitar 3 minggu gestasi (yaitu satu minggu setelah fertilisasi), suatu fakta yang dijadikan sebagai besar uji kehamilan [2].

Dampak mual muntah yang tidak segera diatasi adalah Hiperemesis Gravidarum (mual dan muntah berlebihan), mengakibatkan tubuh ibu akan melemah, 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 kandungan. Muntah yang berlebihan dapat menyebabkan pecahnya pembuluh darah kapiler pada lambung dan esofagus sehingga ibu akan muntah bercampur darah[3]. Cara mengatasi mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun non-farmakologi. Tindakan non-farmakologi yang biasa disarankan oleh tenaga kesehatan seperti

menganjurkan ibu hamil untuk melakukan aromaterapi[4].

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2018 kejadian hiperemesis gravidarum sebanyak 12,5% baik pada ibu primigravida dan ibu multigravida. Ibu hamil mengalami gejala mual dan muntah pada trimester atau awal-awal kehamilan. Gejala ini dimulai pada trimester I yang biasanya kurang lebih 10 minggu[5].

Aromaterapi lemon ini berasal dari Asia, tetapi kemudian dikultivasi di Italia sejak abad 4 Masehi. Minyak jeruk lemon diperoleh dengan cara ekspresi kulit buah. Komponen kimia utama yang dikandungnya adalah limonena. Selain itu Lemon juga mengandung limonene, citral, linalyl, linalool, terpinol yang dapat menstabilkan system saraf pusat, menimbulkan perasaan senang, meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah dan sebagai penenang/sedative. Mual muntah pada ibu hamil dengan menggunakan aroma terapi lemon karena baunya yang segar dan membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan. yang paling efektif karena hidung mempunyai kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan oleh aromaterapi[6].

Angka kejadian hiperemesis gravidarum di Indonesia tahun 2022 yang didapatkan dari 2.203 kehamilan yang di observasi secara lengkap adalah sebanyak 14% orang ibu hamil yang terkena hiperemesis gravidarum. Kejadian Hiperemesis gravidarum mayoritas

berada di Jawa Timur sebanyak 10-15% dari jumlah ibu hamil sebanyak 182.815 pada tahun 2022[7].

Aromaterapi menggunakan minyak essensial 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 khususnya di Bali karena banyak industri lokal yang memproduksinya sebagai produk herbal alami. 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[8].

Berdasarkan data di Sumatera Utara tahun 2018 didapatkan jumlah ibu hamil sebanyak 1.675 ibu hamil, dan yang mengalami hiperemesis gravidarum adalah sebanyak 40-60%. Hiperemesis Gravidarum tidak berbahaya bagi janin, justru mual muntah yang terjadi pada awal kehamilan merupakan metode perlindungan alamiah untuk janin. Kepekaan ibu terhadap makanan dapat menjauhkannya dari makanan yang dapat membahayakan janin[9].

Setiap wanita yang hamil akan mengalami proses penyesuaian tubuh terhadap kehamilan sesuai pada tahap trimester yang sedang dijalani. Trimester pertama merupakan awal trimester yang menimbulkan berbagai respon pada ibu hamil. Respon yang paling berpengaruh pada ibu hamil adalah mual dan muntah. Mual dan muntah pada kehamilan

disebut juga Hiperemesis Gravidarum. Terapi aroma dengan menggunakan indra penciuman merupakan salah satu yang memiliki reseptor saraf yang berhubungan dengan saluran ke otak sehingga efek yang diberikan bisa langsung dirasakan oleh ibu hamil yang mengalami mual muntah. Ekstrak minyak esensial kulit jeruk mengandung limonene, myrcene, linalool, oktanal, dekanal, sitronelal, neral, geranial, valensen,  $\beta$  sinensial,  $\alpha$  sinensial yang bermanfaat untuk menekan rasa mual. Bertujuan untuk pemberian terapi aroma kulit jeruk terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil di Puskesmas Maryke Kabupaten Langkat.

Diawal kehamilan ini kebanyakan wanita hamil hanya sedikit saja meningkatkan berat badannya dan ini tidak mempengaruhi perkembangan janin. Emesis dalam keadaan normal tidak banyak menimbulkan efek negatif terhadap kehamilan dan janin, hanya saja apabila hiperemesis gravidarum ini berkelanjutan dan berubah menjadi hiperemesis gravidarum akan dapat meningkatkan resiko terjadinya gangguan pada kehamilan[10].

Aromaterapi lemon adalah suatu cara penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak esensial lemon, dimana 2-3 tetes minyak esensial lemon pada kertas tisu atau saputangan yang ditempelkan pada hidung dan dihirup aromanya dapat mengurangi mual muntah. Minyak esensial dapat mempengaruhi aktivitas fungsi kerja otak melalui sistem saraf yang berhubungan dengan indera penciuman. Respons ini akan dapat merangsang peningkatan produksi masa penghantar saraf

otak (neurotransmitter) yaitu yang berkaitan dengan pemulihan kondisi psikis. Efektivitas zat-zat aktifnya dapat membantu mengurangi produksi prostaglandin dan berperan penting dalam pengendalian rasa sakit serta keseimbangan hormonal termasuk dapat mengurangi mual-muntah[11].

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wisdyana Saridewi dan Emi Yulia Safitri tahun yang berjudul “Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati Kota Cimahi tahun 2018”, bahwa 50% ibu hamil trimester pertama di PMB Wanti Mardiwati Kota Cimahi mengalami Hiperemesis Gravidarum. Hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap Hiperemesis Gravidarum (p values = 0,005)[9].

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti di Desa Kw. Begumit Kabupaten Langkat. Data ibu hamil Trimester I sebanyak 20 ibu hamil dari bulan Juni tahun 2023, dari 20 ibu hamil Trimester I diusia kehamilan 1-12 minggu sekitar (60%) ibu hamil mengalami hiperemesis gravidarum, dengan keluhan mual dan muntah di pagi hari dan sulit untuk makan. Mereka mengatakan badan menjadi lemas, kurang bertenaga, dan kurang nafsu makan. Berdasarkan hasil wawancara pada 20 ibu hamil yang mengalami hiperemesis gravidarum mengatakan cara mengatasi hiperemesis gravidarum ibu mengonsumsi buah-buahan yang asam seperti mangga dan jeruk.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian di Desa Kw. Begumit Kabupaten Langkat tentang “Pengaruh Aroma Terapi Lemon terhadap

Hiperemesis Gravidarum pada ibu hamil trimester I di Desa Kw. Begumit Kabupaten Langkat tahun 2023”.

## METODE

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah menggunakan desain pendekatan Pre-Experimental Design dengan bentuk One Group Pre-test and Post-test dimana penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan pretest terlebih dahulu sebelum di berikan intervensi.

Lokasi penelitian ini dilakukan di Desa Kw. Begumit Kabupaten Langkat Kecamatan Binjai Provinsi Sumatra Utara. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juni.

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan Ibu hamil Trimester I di Desa Kw. Begumit Kabupaten Langkat Tahun 2023 sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Non probability sampling. Sampel yang di gunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 responden 10 responden kelompok intervensi dan 10 responden kelompok control.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini analisis univariat dan bivariat. Analisa data univariat adalah jenis analisa yang melibatkan hanya satu variabel. Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian [12].

Setelah di ketahui karakteristik masing-masing variabel pada penelitian ini maka analisi dilanjutkan pada tingkat bivariat. Untuk mengetahui pengaruh antara variabel

bebas (independen variable) dengan variabel terikat (dependent variabel) [13].

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi	Prese ntase
1	<b>Umur</b>		
	< 20 tahun	2	10
	20-35 tahun	17	85
	>35 tahun	1	5
2	<b>Pendidikan</b>		
	SD	10	50
	SMP	8	40
	SMA/ Sarjana	2	10
3	<b>Pekerjaan</b>		
	IRT	15	75
	Wiraswasta	4	20
	Guru	1	5

Berdasarkan tabel diatas bahwa distribusi frekuensi umur ibu <20tahun sebanyak 2 orang (10%), 20-35 tahun sebanyak 17 orang (85%), dan >35 tahun sebanyak 1 orang (5%). Distribusi frekuensi pendidikan ibu SD sebanyak 10 orang (50%), SMP sebanyak 9 orang (40%), SMA/ Sarjana sebanyak 2 orang (10%). Distribusi frekuensi pekerjaan ibu IRT sebanyak 15 orang (75%), Wiraswasta sebanyak 4 orang (20%), Guru sebanyak 1 orang (5%).

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Kulit Lemon di Desa Kw. Begumit Kabupaten Langkat Tahun 2023.

No	Variabel	Jumlah	
		f	%
<b>Hiperemesis Gravidarum Sebelum</b>			
	Mual sebanyak 5 kali	5	25
	Mual sebanyak 6 kali	9	45
	Mual sebanyak 7 kali	5	25
	Mual sebanyak 8 kali	1	5
<b>Hiperemesis Gravidarum Setelah</b>			
	Mual sebanyak 2 kali	16	80
	Mual sebanyak 3 kali	4	20



<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>0</b>
--------------	-----------	-----------	----------

Berdasarkan tabel diatas diketahui dari 20 responden diperoleh hasil bahwa yang *Hiperemesis Gravidarum* 5 kali sebelum diberikan aromaterapi kulit lemon sebanyak 5 responden (25%), yang *Hiperemesis Gravidarum* 6 kali sebelum diberikan aromaterapi kulit lemon sebanyak 9 responden (45%), yang *Hiperemesis Gravidarum* 7 kali

sebelum diberikan aromaterapi kulit lemon sebanyak 5 responden (25%), dan yang *Hiperemesis Gravidarum* 8 kali sebelum diberikan aromaterapi kulit lemon sebanyak 1 responden (5%). Diketahui dari 20 responden di peroleh hasil bahwa yang *Hiperemesis Gravidarum* 2 kali sesudah diberikan aromaterapi kulit lemon sebanyak 16 responden (80%) dan yang *Hiperemesis Gravidarum* 3 kali sesudah diberikan aromaterapi kulit lemon sebanyak 4 responden (20%).

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Uji Normalitas Pengaruh Aromaterapi Kulit Lemon Terhadap *Hiperemesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester I di Desa Kw. Begumit Kabupaten Langkat Tahun 2023

Kelompok	Kalmogorov	Smirnov	Shapiro		Wilk	
	Statistic	Df	Sig	Statistic	Df	Sig
Pre Test	.220	20	.012	.893	20	.031
Post Test	.225	20	.009	.866	20	.010

Berdasarkan tabel diatas diketahui Df (derajat kebebasan) *pre test* dan *post test* adalah 20 artinya kurang dari 50 sehingga teknik uji normalitas yang di gunakan adalah *Shapiro Wilk*.

Berdasarkan uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* di dapatkan nilai Sig *pre test* 0,031 > 0,05 dan Sig *post test* 0,010 > 0,05 yang artinya data terdistribusi normal.

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Pengaruh Aromaterapi Kulit Lemon terhadap *Hiperemesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester I di Desa Kw. Begumit Kabupaten Langkat Tahun 2023.

Kelompok	Variabel	N	Mean	SD	SE	P
Ibu Hamil	Pre Test	20	14.30	1.490	.333	0,000
	Post Test	20	9.50	1.100	.246	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hasil pengukuran pengaruh aromaterapi kulit lemon terhadap *Hiperemesis Gravidarum* dari 20 orang ibu hamil pada *pre test* diperoleh nilai rata-

rata 14.30 (*Hiperemesis Gravidarum* sedang), SD 1,490, SE 0,333 sedangkan *post test* nilai rata-rata 9,50 (*Hiperemesis Gravidarum* ringan), SD 1,100, SE 0,246.

**Tabel 5.** Distribusi Frekuensi perbedaan *Hyperemesis Gravidarum* pretes dan *post test* Pada Ibu Hamil Trimester I di Desa Kw. Begumit Kabupaten Langkat Tahun 2023.

<i>Hiperemesis Gravidarum</i>	Mean	SD	SE	Pvalue	N
Pretest	4.800	1.881	0.333	0.000	20
Posttest			0.246		

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hasil pengukuran pengaruh aromaterapi kulit lemon terhadap *Hiperemesis Gravidarum pretest* dan *posttest* terdapat nilai perbedaan mean antara *pre test* dan *post test* 4.800 dengan standart deviasi 1.881. Hasil Uji *statistic* di dapatkan nilai P=0.000, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang

signifikan antara *hyperemesis pretest* dan *hyperemesis posttest*.

## PEMBAHASAN

**Pengaruh Aromaterapi Kulit Lemon terhadap *Hiperemesis Gravidarum* pada Ibu Hamil Trimester I di Desa Kw. Begumit Kabupaten Langkat Tahun 2023**

Berdasarkan uji normalitas didapatkan nilai *Shapiro Wilk* nilai *pre test*  $0,031 > 0,05$  dan *post test*  $0,010 > 0,05$  yang artinya data terdistribusi normal. Kemudian di lakukan uji statistik dengan uji *t* dengan tingkat kepercayaan 95% dan nilai  $\alpha = 0,05$  maka dapat diketahui *P-value*  $= 0,000 < 0,05$  yang artinya ada pengaruh aromaterapi kulit lemon terhadap *Hiperemesis Gravidarum* pada ibu hamil trimester I di Desa Kw. Begumit Kabupaten Langkat tahun 2023.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil sebelum diberikan aromaterapi kulit lemon dari 20 orang 20 orang mengalami *Hiperemesis Gravidarum* sedang, yaitu menjawab pertanyaan dengan skor 7-12 dan 20 orang mengalami *Hiperemesis gravidarum* ringan dengan skor 6, setelah dilakukan pemberian aromaterapi kulit lemon selama 7 hari berturut-turut lalu dilakukan pengukuran kembali dimana terjadi penurunan yaitu 20 orang yang mengalami *Hiperemesis gravidarum* sedang dengan skor 7.

Aromaterapi kulit lemon dapat mengurangi mual muntah karena memiliki kandungan *limonene*. *Limonene* merupakan komponen utama dalam senyawa kimia aromaterapi lemon yang dapat menghambat kerja *prostaglandin* sehingga dapat mengurangi rasa nyeri, mengontrol *siklooksigenase* I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit termasuk mual muntah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wisdyana Saridewi dan Emi Yulia Safitri tahun yang berjudul “Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap *Hiperemesis Gravidarum* di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati Kota Cimahi tahun 2018”, bahwa hasil uji statistik dengan uji *t* dependent didapatkan nilai *P-value*  $0,000 < 0,05$  yang artinya ada pengaruh inhalasi aromaterapi kulit lemon terhadap *morning sickness* pada ibu hamil. Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual. Aromaterapi minyak *esensial* dapat mengatasi keluhan fisik dan psikis. Yang paling sederhana adalah melalui indra penciuman dengan mencium aroma dari minyak *esensial*. Salah satu aromaterapi yang efektif dalam mengurangi rasa mual adalah aromaterapi lemon. Penelitian lain yang

mendukung menggunakan minyak aromaterapi sebagai intervensi yang efektif untuk mual. Aromaterapi lemon juga diakui sebagai pengobatan herbal yang efektif untuk mual [4].

Hal yang sama dengan peneltitan yang di lakukan oleh Fina Sancaya Rini “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kulit Lemon Untuk Mengatasi *Morning Sickness* Pada Ibu Hamil Trimester I di PMB. E Cisarua Bogor tahun 2021” bahwa hasil uji statistic dengan uji *t* dependent didapatkan nilai *P-value*  $0,000 < 0,05$  artinya ada pengaruh lemon inhalasi *aromatherapy* terhadap mual pasa kehamilan. *Aromatherapy* mampu menurunkan frekuensi mual pada kehamilan karena ketika minyak *esensial* dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar *hipofisis*, *hipotalamus*, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan [14].

Hal yang sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Puri Kresna Wati dkk yang berjudul “Pengaruh Aromaterapi Lemon Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Paramitra” bahwa hasil uji *statistic* dengan uji *t* dependent didapatkan nilai *P-value*  $0,000 < 0,05$  artinya ada pengaruh inhalasi *aromatherapy* terhadap mual muntah pada kehamilan. *Aromatherapy* mampu menurunkan frekuensi mual pada kehamilan karena ketika minyak *esensial* dihitup, molekul masuk kerongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar *hipofisis*, *hipotalamus*, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan [15].

Cara mengatasi mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan memlalui tindakan farmakologi maupun non-farmokologi seperti pemberian aromaterapi lemon[4]. Ketika menghirup zar aromatik atau minyak *esensial* lemon akan memancarkan biomelekul, sel-sel reseptor di hidung untuk mengirim implus langsung ke penciuman di

otak atau sistem limbik di otak. Sistem limbik terkait erat dengan sistem lain yang mengontrol memori, emosi, hormon, seks, dan detak jantung kemudian segera implus merangsang untuk melepaskan hormon yang mampu menentramkan dan menimbulkan perasaan tenang serta mempengaruhi perubahan fisik dan mental seseorang sehingga bisa mengurangi mual muntah yang dialami oleh ibu hamil trimester I[16].

Mekanisme kerja aromaterapi lemon yaitu melalui proses perangsangan sistem *olfactory* oleh senyawa aroma terjadi pada sistem limbic yang terletak dalam otak kecil. Saat aroma senyawa di hirup, senyawa tersebut dengan cepat berinteraksi dengan sistem saraf pusat dan langsung merangsang sarap pusa sistem *olfactory*, kemudian sistem ini akan menstimulasi saraf-saraf pada otak di bawah keseimbangan korteks serebral. Senyawa aroma yang relatif mudah menguap masuk ke dalam rongga hidung dengan cara dihirup, molekul-molekul aroma yang di hirup akan di terima oleh saraf *olfactory epithelium* yang memiliki 50 *sinaps* (ujung sel saraf), kemudian molekul aroma tersebut dikirim dalam bentuk pesan kepusat penciuman yang terletak dibagian belakang hidung lalu sel-sel saraf menterjemahkan bau tersebut dan mengirimkannya ke sistem limbic dalam otak yaitu *thalamus*[17].

Menurut penelitian penggunaan aromaterapi kulit lemon sebagai pengobatan non-farmakologi untuk mengatasi mual muntah adalah hal yang baik, kerana selama ini pengobatan mual muntah menggunakan pengobatan farmakologi seperti obat-obatan. Penanganan mual muntah dengan aromaterapi lemon akan lebih memudahkan dan praktis yaitu dengan meneteskan 2-3 tetes aromaterapi ke tissue kemudian di hirup secara perlahan di waktu yang sama saat ibu belum melakukan aktivitas fisik. Aromaterapi lemon dapat mengurangi tingkat *hiperemesis gravidarum* karena pada saat dihirup aromaterapi menghambat pengeluaran serotonin sehingga serotonin dalam darah tidak berkurang, jika serotonin dalam darah tidak mengalami penurunan maka mual muntah tidak akan meningkat.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat adanya penurunan tingkat *hiperemesis gravidarum* setelah diberikan aromaterapi kulit lemon dimana

dari 20 orang 1 orang mengalami *hiperemesis gravidarum* dengan skor 7-12 menjadi *hiperemesis gravidarum* ringan skor  $< 6$  dan 1 mengalami *hiperemesis gravidarum* sedang tetap menjadi sedang hanya saja skornya berkurang dari 12 menjadi 7. Ibu hamil yang mengalami *hiperemesis gravidarum* tidak sembuh secara keseluruhan saat diberikan aromaterapi kulit lemon dikarenakan aromaterapi adalah jenis pengobatan pencegahan dan maaf dari aromaterapi adalah sebagai terapi pendukung (*support therapy*), walaupun demikian aromaterapi lemon dapat menurunkan tingkat *hiperemesis gravidarum* sehingga dapat mencegah dampak buruk yang dapat ditimbulkan.

Hal ini sesuai dengan hasil Penelitian yang dilakukan Parisa Yavari Kia, Farzaneh Safajou, Mahnaz Shahnazi, dan Hossein Nazenyeh dari pusat-pusat kesehatan Birjand, Iran. Minyak *esensial* disiapkan membentuk kulit lemon dan metode destilasi pelarut dan minyak almond digunakan sebagai minyak pembawa. Ada perbedaan yang *signifikan* antara dua kelompok dalam nilai rata-rata dari mual muntah pada hari kedua dan keempat ( $P=0,017$  dan  $P=0,039$ , masing-masing). Sarana mual muntah intensitas pada harihari kedua dan keempat pada kelompok intervensi secara signifikan lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu, dibandingkan dengan intragrup ANOVA dengan tindakan berulang, mual muntah berarti dalam lima interval, menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik pada setiap kelompok ( $P < 0,001$  dan  $P = 0,049$ , masing-masing).

Hasil penelitian ini didukung oleh teori yang dapat disimpulkan bahwa pengurangan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 dipengaruhi oleh ibu dengan usia tidak resiko tinggi, ibu dengan kehamilan *multi gravida*, dan penghasilan dengan kategori sedang. dari 15 ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual muntah didapatkan jumlah data paritas yang mengalami pengaruh setelah pemberian terapi yaitu ibu dengan hamil *primi gravida* sebanyak 2 responden, dan ibu dengan hamil multipara sebanyak 8 responden. Sedangkan jumlah paritas yang tidak mengalami pengaruh setelah pemberian terapi yaitu ibu dengan hamil



primi gravida sebanyak 3 responden dan ibu dengan hamil multi gravida sebanyak 2 responden. Berdasarkan kategori penghasilan dari 15 ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual muntah terdapat 2 responden yang berpenghasilan rendah mengalami pengaruh setelah pemberian terapi dan terdapat 1 responden yang tidak mengalami pengaruh setelah pemberian terapi. Sedangkan pada kategori penghasilan sedang terdapat 8 responden yang mengalami pengaruh setelah pemberian terapi dan terdapat 4 responden yang tidak mengalami perubahan setelah pemberian terapi. Menurut penelitian adanya perbedaan hasil rata-rata skor frekuensi mual muntah sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan yaitu dengan nilai rata-rata skor frekuensi mual muntah sebelum 24.67 dan sesudah 17.87.

Menurut peneliti 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. Ketika minyak Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada ibu Hamil JURNAL ILMIAH BIDAN, VOL.II, NO.3, 2017 15 *essensial* dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagianbagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan. Sehingga aromaterapi lemon baik untuk mengurangi mual muntah[3].

Menurut asumsi yang ditunjang dari teori sebelumnya terapi aroma mampu menurunkan intensitas rasa mual dan muntah pada kehamilan karena aromanya nya yang segar dan dapat membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan. Terapi aroma jeruk juga sangat familiar di penciuman ibu hamil karena ibu hamil

yang mengalami mual muntah akan mencari aroma-aroma yang segar, harga yang terjangkau dan mudah didapat.

Menurut asumsi peneliti dengan pemberian aroma terapi jeruk yang dilakukan sebanyak 3 kali dalam hitungan 24 jam lebih efektif dan efisien untuk menurunkan intensitas rasa mual muntah ibu hamil karena semakin sering dihirup maka akan semakin besar manfaat yang diperoleh ibu dalam mengurangi mual muntah yang dirasakannya. Pemberian terapi aroma jeruk juga tidak mengganggu aktifitas sehari hari ibu. Dengan cara yang mudah ibu dapat merasakan pengurangan mual dan muntah yang dirasakannya tanpa harus menggunakan terapi farmakologi dan mampu kembali mendapatkan asupan nutrisi yang cukup untuk kehamilannya (30).

Menurut asumsi saya di lihat dari hasil penelitian di atas terapi aroma lemon terbukti efektif dapat menurunkan tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester pertama dapat di lihat sebelum di berikan sebagian besar responden memiliki tingkat mual muntah yang berat sedangkan setelah diberikan aromaterapi lemon sebagian besar responden memiliki tingkat mual muntah yang ringan. Dapat di katakan ada pengaruh yang signifikan aroma terapi lemon terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil.

## **KESIMPULAN**

Hasil yang diperoleh dalam penelitian yang dilakukan di Desa Kw. Begumit Kabupaten Langkat tahun 2023 dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut: Hasil uji statistik dengan uji t dapat diketahui  $P\text{-value} = 0,000 < 0,05$  yang artinya ada pengaruh Aromaterapi Kulit Lemon Terhadap *Hiperemesis Gravidarum* pada Ibu Hamil Trimester I di Desa Kw. Begumit Kabupaten Langkat tahun 2023.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] N. R. Harahap, R. Rauda, P. Nasution, M. Syari, and D. Pitriana, "Pengaruh Aroma Terapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum," *Indones. Trust Heal. J.*, vol. 5, no. 2, pp. 57–63, 2022, doi:

- 10.37104/ithj.v5i2.103.
- [2] A. Fitriani, D. T. Rahmawati, and R. Ramlis, "PENGARUH KONSELING DENGAN MEMANFAATKAN MEDIA ELEKTRONIK TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG EMESIS GRAVIDARUM DI POLIKLINIK RSU UMMI BENGKULU," *Student Heal. Sci. J. PENGARUH*, vol. 1, no. 1, 2023.
- [3] A. Fitria, A. A. Prawita, and S. Yana, "Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum Trimester I," *J. Bidan Cerdas*, vol. 3, no. 3, pp. 96–102, 2021, doi: 10.33860/jbc.v3i3.445.
- [4] W. S. Dewi and E. Y. Safitri, "Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati," *J. Ilm. Kesehat.*, vol. 17, no. 3, pp. 4–8, 2018, doi: 10.33221/jikes.v17i3.173.
- [5] C. E. Prastika and R. Pitriani, "Pemberian Rebusan Jahe Untuk Mengatasi Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester I Di Pmb Dince Safrina Tahun 2021," *J. Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, vol. 1, no. 2, pp. 62–69, 2021, doi: 10.25311/jkt/vol1.iss2.460.
- [6] S. Mawaddah and J. Iko, "The Rose Essential To Reduce Labor Pain In Active Phase Labor," *J. Kebidanan*, vol. 10, no. 2, pp. 80–84, 2020, doi: 10.31983/jkb.v10i2.5604.
- [7] M. Munisah, D. O. Handajani, and S. Suprpti, "Hubungan Paritas Dengan Kejadian Emesis Gravidarum Di PMB Nur Giarti Tulangan Sidoarjo," *IJMT Indones. J. Midwifery Today*, vol. 2, no. 2, p. 35, 2023, doi: 10.30587/ijmt.v2i2.6158.
- [8] Y. Aulya, R. Widowati, and D. N. Afni, "Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Mawar Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Walantaka Serang," *J. Qual. Women's Heal.*, vol. 4, no. 1, pp. 62–69, 2021, doi: 10.30994/jqwh.v4i1.106.
- [9] S. Rofi'ah, S. Widatiningsih, and A. Arfiana, "Studi Fenomenologi Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I," *J. Ris. Kesehat.*, vol. 8, no. 1, p. 41, 2019, doi: 10.31983/jrk.v8i1.3844.
- [10] Y. N. Fitra, "Pengaruh Pemberian Seduhan Jahe Merah Terhadap," vol. 5, pp. 813–819, 2023.
- [11] Esin, S. Husaidah, and N. Jeepi, "Pengaruh Aromaterapi Pappermint Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Dengan Hiperemesis Gravidarum Di Rsud Embung Fatimah Kota Batam Tahun 2023," *JK J. Kesehat.*, vol. 1, no. 6, pp. 814–826, 2023.
- [12] A. Muslimaini, M. Agusthia, and R. M. Noer, "Pengaruh Spirizoma Care terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di Ruang Bougenville RSUD Kota Tanjungpinang," vol. 7, pp. 24380–24389, 2023.
- [13] R. Setyawati, "Pengaruh Kualitas Pelayanan Terhadap Tingkat Kepuasan Konsumen," *Inov. J. Ekon. Keuang. dan Manaj.*, vol. 19, no. 1, pp. 57–63, 2023, [Online]. Available: <https://journal.feb.unmul.ac.id/index.php/INOVASI/article/view/12660/2345>
- [14] R. N. Mardiah, Y. Budiarti, and I. ir Khairiyah, "Perbandingan Pemberian Aromaterapi Lavender dan Aromaterapi Lemon Terhadap Ibu Hamil Trimester I Dengan Emesis Gravidarum di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari," *J. Midwifery Heal. Res.*, vol. 2, no. 1, pp. 39–45, 2023, doi: 10.36743/jmhr.v2i1.608.
- [15] P. Kresna Wati, V. Dewi Susanti, and M. Br Karo, "Pengaruh Aromaterapi Lemon Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Klinik Paramitra The Effect of Lemon Aromatherapy, Nausea and Vomiting on Trimester I Pregnant Women in Paramitra Clinic," *PLACENTUM J. Ilm. Kesehat. dan Apl.*, vol. 9, no. 2, p. 2021, 2021.
- [16] R. Nindya Mayangsari, R. Diah Anggraini, and M. Ardan, "Pemanfaatan Limbah Si Kulem (Kulit Lemon) Sebagai Lilin



**JKEMS (Jurnal Kesehatan Masyarakat)**  
**Vol 2. No.1, Februari 2024**

Aromaterapi Lemon Pada Ibu Hamil Dalam Mengurangi Mual Muntah Dimasa Pandemi Covid,” *J. Abditani*, vol. 5, no. 2, pp. 108–112, 2022, [Online]. Available: <http://www.abditani.jurnalpertanianunisapal u.com/index.php/abditani/article/view/172>

- [17] N. L. Fitri and E. Yuliaswati, “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Untuk Mengatasi Frekuensi Emesis Gravidarum Untuk Ibu Hamil Trimester Pertama Di,” *J. Inov. Ris. Ilmu Kesehat.*, vol. 1, no. 4, 2023.