



PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP PENURUNAN EMESIS GRAVIDARUM IBU HAMIL TRIMESTER I DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS WAY MILI LAMPUNG TIMUR TAHUN 2025

Martalia Suci Laydo¹, Septika Yani Veronica², Sri Nowo Retno³, Nila Qurniasih⁴

^{1,2,3,4}*Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu*

Email Korespondensi: martaliasucilaydo90@gmail.com

ABSTRAK

Emesis gravidarum merupakan salah satu bentuk ketidaknyamanan fisiologis yang umum terjadi pada kehamilan Trimester I akibat peningkatan kadar hormon estrogen, progesteron, dan *Human Chorionic Gonadotropin* (hCG). Kondisi ini dialami oleh 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida. Jika tidak ditangani dengan baik, emesis dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum hingga berdampak pada komplikasi janin seperti BBLR. Salah satu terapi non-farmakologis yang aman adalah pemberian aromaterapi lemon. Kandungan utama limonene dan linalil asetat pada lemon bekerja menekan aktivitas prostaglandin, menstabilkan sistem saraf, serta memberikan efek relaksasi untuk mengurangi mual muntah. Tujuan penelitian Untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil Trimester I di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Way Mili Lampung Timur Tahun 2025. Penelitian kuantitatif dengan desain *pre-experiment* menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian berjumlah 62 ibu hamil Trimester I, dengan sampel sebanyak 21 ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Intervensi dilakukan dengan pemberian inhalasi aromaterapi lemon (3 tetes pada kapas, jarak 2-3 cm, 3 kali tarikan napas diulang 5 menit kemudian) setiap pagi selama 7 hari. Instrumen pengukuran tingkat emesis menggunakan kuisioner *Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea* (PUQE)-24. Analisis data menggunakan uji univariat dan uji bivariat non-parametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Rata-rata frekuensi emesis gravidarum sebelum intervensi (pretest) adalah 7,76 (kategori sedang) dan mengalami penurunan menjadi 4,33 (kategori ringan) setelah intervensi (posttest) dengan selisih penurunan sebesar 3,43. Uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai *P-value* = 0,000 (< 0,05). Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan emesis gravidarum ibu hamil Trimester I di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Way Mili. Aromaterapi lemon disarankan untuk diaplikasikan sebagai salah satu pilihan terapi komplementer non-farmakologis yang aman dalam asuhan kebidanan.

Kata Kunci: *Aromaterapi Lemon, Emesis Gravidarum, Ibu Hamil Trimester I, PUQE-24.*

ABSTRACT

Emesis gravidarum is a common physiological discomfort experienced during the first trimester of pregnancy, primarily associated with increased levels of estrogen, progesterone, and human chorionic gonadotropin (hCG). This condition affects approximately 60–80% of primigravidas and 40–60% of multigravidas. If inadequately managed, emesis gravidarum may progress to hyperemesis gravidarum and potentially contribute to adverse fetal outcomes, including low birth weight. Lemon aromatherapy is considered a safe non-pharmacological complementary therapy for reducing nausea and vomiting. The main components of lemon, including limonene and linalyl acetate, may exert relaxing effects and influence physiological pathways associated with nausea and vomiting. Objective: This study aimed to determine the effect of lemon aromatherapy on reducing emesis gravidarum among first-trimester pregnant women in the working area of UPTD Puskesmas Way Mili, East Lampung, in 2025. Methods: This quantitative study employed a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The study population consisted of 62 first-trimester pregnant women, with 21 women experiencing emesis gravidarum selected using purposive sampling. The intervention involved inhalation of lemon aromatherapy using three drops of lemon essential oil applied to cotton, held at a distance of 2–3 cm from the nose, followed by three inhalations and repeated after 5 min. The intervention was administered every morning for seven consecutive days. The severity of nausea and vomiting was assessed using the Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE-24) questionnaire. Data were analyzed using univariate analysis and the non-parametric Wilcoxon Signed-Rank Test. Results: The mean PUQE-24 score before the intervention was 7.76, indicating moderate emesis gravidarum, and decreased to 4.33 after the intervention, indicating mild emesis gravidarum. The mean reduction was 3.43 points. The Wilcoxon Signed-Rank Test demonstrated a statistically significant difference between pretest and posttest scores ($Z = -4.073$, $p < 0.001$). Conclusion: Lemon aromatherapy was associated with a significant reduction in the severity of emesis gravidarum among first-trimester pregnant women in the working area of UPTD Puskesmas Way Mili, East Lampung. Lemon aromatherapy may be considered as a complementary non-pharmacological option in midwifery care for managing nausea and vomiting during early pregnancy.

Keywords: Lemon Aromatherapy; Emesis Gravidarum; First-Trimester Pregnant Women; PUQE-24.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang berkesinambungan dimulai dari fertilisasi, nidasi, hingga tumbuh kembang janin di dalam rahim sampai persalinan. Pada Trimester I (0–12 minggu kehamilan), terjadi perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis yang pesat akibat lonjakan hormon-hormon kehamilan. Salah satu ketidaknyamanan yang paling sering dialami oleh ibu hamil pada awal masa kehamilan adalah emesis gravidarum atau *morning sickness*.

Emesis gravidarum adalah kondisi mual yang kadang disertai muntah dengan frekuensi kurang dari 5 kali sehari, disertai perasaan pusing, perut kembung, dan badan lemas. Kondisi ini dipicu oleh peningkatan kadar hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (hCG), estrogen, dan progesteron dalam darah. Progesteron menyebabkan relaksasi otot polos saluran pencernaan yang memicu perlambatan pengosongan lambung dan penurunan motilitas gastrointestinal.

Secara global, World Health Organization (WHO) melaporkan angka kejadian emesis gravidarum mencapai 12,5% dari seluruh kehamilan. Di Indonesia, data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) mencatat kejadian emesis gravidarum mengalami peningkatan berkelanjutan dari 1.904 kasus pada 2019 menjadi 2.265 kasus pada 2021. Di Provinsi Lampung, prevalensi

emesis gravidarum diperkirakan mencapai 50-90% dari total ibu hamil. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Timur tahun 2024, emesis gravidarum yang tidak tertangani dengan baik berisiko menjadi hiperemesis gravidarum dan berkontribusi terhadap komplikasi kehamilan (13,71%) serta kejadian Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) sebanyak 580 kasus (4,4%).

Di UPTD Puskesmas Way Mili, data tahun 2024 mencatat kejadian emesis gravidarum sebesar 13,12% (37 dari 282 ibu hamil), lebih tinggi dibandingkan Puskesmas tetangga seperti Wana (10,18%) dan Jabung (9,76%). Berdasarkan studi pendahuluan, sebagian besar ibu hamil mengandalkan terapi farmakologis obat mual dan belum memanfaatkan terapi non-farmakologis komplementer.

Penatalaksanaan non-farmakologis seperti aromaterapi menawarkan pilihan terapi yang aman dan minim efek samping. Aromaterapi lemon (*Citrus limon*) mengandung bahan aktif utama *limonene* (68-80%) dan *linalil asetat*. Limonene berfungsi menghambat aktivitas prostaglandin dan mengontrol siklooksigenase I dan II untuk meredakan rasa mual muntah, sementara linalil asetat memberikan efek penenang pada sistem saraf pusat.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil Trimester I di wilayah kerja UPTD Puskesmas Way Mili Lampung Timur tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Rancangan dan Subjek Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *pre-experimental* menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design* ($O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$). Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Way Mili pada tanggal 01 Agustus sampai 01 September 2025. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil Trimester I sebanyak 62 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi (ibu hamil Trimester I yang mengalami emesis gravidarum, bersedia menjadi responden, tidak alergi lemon, dan tidak ada penyakit penyerta berat) sehingga diperoleh sampel sebanyak 21 responden yang tersebar di 5 desa (Negeri Agung, Pempen, Way Mili, Nibung, dan Pelindung Jaya).

Prosedur Intervensi: Sebelum intervensi, dilakukan pengukuran skala emesis gravidarum awal (*pretest*) menggunakan instrumen kuesioner *Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea* (PUQE)-24. Intervensi aromaterapi lemon diberikan secara mandiri/terpandu oleh peneliti dan enumerator terlatih melalui kunjungan rumah (*door to door*). Minyak esensial lemon diteteskan sebanyak 3 tetes pada kapas/tisu, kemudian dihirup oleh responden dari jarak 2-3 cm dari hidung sebanyak 3 kali tarikan napas dalam, dan diulangi 5 menit kemudian. Prosedur ini dilakukan 1 kali sehari pada pagi hari secara konsisten selama 7 hari berturut-turut sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP). Pada hari ke-7 setelah intervensi, dilakukan evaluasi akhir (*posttest*) dengan instrumen PUQE-24.

Analisis Data: Data diolah melalui tahap *editing, coding, processing*, dan *cleaning* menggunakan software SPSS. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan rata-rata skor emesis sebelum dan sesudah intervensi. Uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan data terdistribusi tidak normal ($p < 0,05$), sehingga analisis bivariat dilakukan dengan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tingkat emesis gravidarum sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon diukur dengan kuesioner PUQE-24 yang memiliki rentang skor 3–15 (ringan: ≤ 6 , sedang: 7–12, berat: ≥ 13). Ringkasan statistik univariat disajikan pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1. Frekuensi Emesis Gravidarum Ibu Hamil Trimester I Sebelum Diberikan Aromaterapi Lemon (Pretest)

Variabel	N	Mean	Standar Deviasi (SD)	Minimum	Maksimum
Emesis Gravidarum Pretest	21	7,76	2,256	5	12

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor emesis gravidarum sebelum pemberian aromaterapi lemon adalah sebesar 7,76 (berada dalam kategori sedang), dengan skor terendah 5 dan skor tertinggi 12.

Tabel 2. Frekuensi Emesis Gravidarum Ibu Hamil Trimester I Setelah Diberikan Aromaterapi Lemon (Posttest)

Variabel	N	Mean	Standar Deviasi (SD)	Minimum	Maksimum
Emesis Gravidarum Posttest	21	4,33	1,494	3	7

Berdasarkan Tabel 2, setelah diberikan intervensi aromaterapi lemon selama 7 hari, rata-rata skor emesis gravidarum mengalami penurunan signifikan menjadi 4,33 (kategori ringan), dengan skor terendah 3 dan skor tertinggi 7.

Analisis Bivariat

Uji normalitas data dengan *Shapiro-Wilk* menghasilkan nilai signifikansi $p = 0,005$ pada data pretest dan $p = 0,001$ pada data posttest (keduanya $< 0,05$), yang menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan dengan uji Wilcoxon.

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Ibu Hamil Trimester I

Kelompok Pengukuran	N	Mean	SD	Selisih Mean	Z Hitung	P-Value
Pretest (Sebelum)	21	7,76	2,256	3,43	-4,073	0,000
Posttest (Sesudah)	21	4,33	1,494			

Hasil analisis bivariat pada Tabel 3 menunjukkan penurunan rata-rata skor emesis sebesar 3,43 poin. Uji hipotesis statistik dengan *Wilcoxon Signed-Rank Test* menghasilkan nilai $Z = -4,073$ dan $P\text{-value} = 0,000$ ($< 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang mengonfirmasi adanya pengaruh

signifikan pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan emesis gravidarum ibu hamil Trimester I.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian membuktikan bahwa pemberian aromaterapi lemon secara inhalasi konsisten selama 7 hari efektif menurunkan derajat mual muntah pada ibu hamil Trimester I. Sebelum intervensi, sebanyak 66,7% responden berada dalam kategori emesis sedang dan 33,3% dalam kategori ringan. Setelah intervensi, proporsi ibu hamil dengan emesis ringan meningkat pesat menjadi 85,7%, dan hanya 14,3% yang tersisa dalam kategori sedang, serta tidak ada kasus emesis berat.

Mekanisme kerja aromaterapi lemon dalam menurunkan emesis gravidarum melibatkan jalur penciuman (olfaktori) dan neuroendokrin. Ketika esensial oil lemon dihirup, senyawa volatil limonene dan linalil asetat terbawa aliran udara menuju organ olfaktori di atap rongga hidung. Impuls dari sel reseptor dikirimkan secara langsung melalui bulbus olfaktorius menuju sistem limbik otak—pusat pengendali emosi, memori, dan fungsi otonom.

Rangsangan pada sistem limbik memicu pelepasan neurotransmitter enkephalin dan serotonin yang memberikan efek penenang (sedatif) serta merelaksasikan pikiran. Secara simultan, sinyal dikirimkan ke hipotalamus dan sistem pencernaan untuk menurunkan sekresi asam lambung dan kadar hormon hCG berlebih, serta memperbaiki motilitas lambung yang melambat. Kandungan limonene juga bekerja menghambat enzim siklooksigenase (COX-1 dan COX-2), meredam aktivitas prostaglandin yang memicu mual, dan melancarkan sirkulasi darah.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putriyaza dkk. (2023) di Puskesmas Wonogiri Lampung Utara yang melaporkan penurunan rata-rata mual muntah dari 8,7 menjadi 6,4 setelah pemberian aromaterapi lemon ($p = 0,000$). Hal senada ditunjukkan oleh Juliani dkk. (2024) yang mencatat penurunan skor emesis dari 6,75 menjadi 3,66, serta penelitian Septiwiarsy dkk. (2022) dengan hasil p -value 0,000.

Secara klinis, observasi intervensi harian memperlihatkan bahwa penurunan respon mual dan muntah mulai dirasakan secara bermakna oleh responden pada hari ke-5 hingga hari ke-6 intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa terapi inhalasi aromaterapi lemon memerlukan kontinuitas pemberian minimal 6–7 hari untuk mencapai efek terapeutik optimal dalam menstabilkan sistem neuroendokrin ibu hamil.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan: Rata-rata skor emesis gravidarum ibu hamil Trimester I di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Way Mili sebelum pemberian aromaterapi lemon sebesar 7,76 (sedang) dan mengalami penurunan menjadi 4,33 (ringan) setelah intervensi. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan emesis gravidarum ibu hamil Trimester I (p -value = 0,000).

Saran:

- **Bagi Pelayanan Kesehatan (UPTD Puskesmas Way Mili):** Hendaknya mengintegrasikan aromaterapi lemon ke dalam SOP asuhan kebidanan komplementer pada pelayanan ANC untuk ibu hamil Trimester I yang mengalami mual muntah.
- **Bagi Ibu Hamil:** Memanfaatkan aromaterapi lemon sebagai terapi non-farmakologis mandiri yang aman, mudah, dan terjangkau di rumah untuk mengatasi *morning sickness*.
- **Bagi Peneliti Selanjutnya:** Disarankan melakukan observasi penilaian PUQE-24 secara berkala setiap hari selama masa perlakuan serta memantau/mengontrol variabel pengganggu

seperti asupan nutrisi dan penggunaan terapi farmakologis bersamaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arantika, M. P. (2018). *Patologi Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Bahrah. (2022). *Manfaat Ginger (Jahe) Sebagai Terapi Nonfarmakologis dalam Mengatasi Emesis Gravidarum Berdasarkan Evidence Based*. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management.
- Dartiwen, & Yati, N. (2019). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta: ANDI.
- Ebrahimi, N., Maltepe, C., Bournissen, F. G., & Koren, G. (2009). Nausea and vomiting of pregnancy: Using the 24-hour Pregnancy-Unique Quantification of Emesis (PUQE-24) scale. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada* , 31(9), 803-807.
- Fajria, L., & Asri, N. (2024). *Terapi Komplementer Mual Muntah Dalam Kehamilan*. Jawa Barat: CV. Adanu Abimata.
- Juliani, S., dkk. (2024). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 45-52.
- Lestari, A. D. (2022). *Akupresur dan Aromaterapi Metode Tradisional Komplementer dalam Mengatasi Ketidaknyamanan pada Masa Kehamilan Berdasarkan Bukti*. Jawa Tengah: PT. Nasya Expanding Management.
- Nurhasanah, L. F., & Yuliani, E. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Untuk Mengatasi Frekuensi Emesis Gravidarum Untuk Ibu Hamil Trimester Pertama. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(2), 182-194.
- Putriyaza, L., dkk. (2023). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Wonogiri Lampung Utara. *Jurnal Kesehatan Kebidanan*, 5(2), 88-95.
- Septiwiarsi, Ginting, A. K., & Melinda, F. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 13(2), 170-176.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syapitri, H., & Amila, J. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Malang: Ahlimedia Press.
- Yulina, D. H., & Syaiful, Y. (2024). *Pemanfaatan Terapi Komplementer Dalam Mengatasi Mual Muntah Pada Ibu Hamil* . Medan: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.