

# Terapi Inhalasi dengan Aromaterapi Lemon Menurunkan Tingkat Emesis Gravidarum Ibu Hamil Trimester I

*Nasrawati Nasrawati*

Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kendari

*Nurmawati Nurmawati*

Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kendari

*Halijah Halijah*

Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kendari

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian aromaterapy Lemon (cytrus) secara inhalasi terhadap mual muntah ibu hamil trimester I di puskesmas Wangi-Wangi. Jenis Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan pre-Eksperimen. Jumlah populasi 104 responden dan jumlah sampel 41 responden dengan menggunakan teknik Purposive Sampling. Hasil uji statistik menunjukkan Nilai mean pre test adalah 16,05 dan kemudian pada pretest adalah 12,85. Nilai P Value  $0,000 < 0,05$ , maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapy lemon secara inhalasi terhadap mual muntah ibu hamil trimester I di Puskesmas Wangi-Wangi. Sehingga disarankan kepada Puskesmas untuk meningkatkan program pelayanan asuhan kebidanan khususnya bagi ibu hamil trimester I tentang mual muntah selama kehamilan dengan menggunakan terapi aromaterapy Lemon (cytrus).

## Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dinantikan banyak perempuan. Dalam upaya mengoptimalkan luaran maternal dan neonatal, pemantauan kehamilan secara rutin melalui asuhan antenatal care (ANC) menjadi sangat penting. Asuhan ANC tidak hanya bertujuan memantau perkembangan kehamilan, tetapi juga untuk membangun rasa saling percaya antara tenaga kesehatan dan ibu hamil, memberikan informasi dasar mengenai kesehatan ibu dan janin, mendeteksi serta menatalaksana kehamilan risiko tinggi, serta mencegah gangguan kesehatan yang dapat membahayakan keselamatan ibu dan janin (Prawirohardjo, 2014).

Meskipun merupakan proses alami, kehamilan trimester pertama kerap disertai dengan keluhan fisiologis seperti mual dan muntah atau yang dikenal dengan emesis gravidarum. Sekitar 70-80% ibu hamil mengalami emesis gravidarum, dan 1-2% di antaranya mengalami bentuk yang lebih berat, yaitu hiperemesis gravidarum (Aril, 2012). Kondisi ini dapat mengganggu asupan nutrisi, menyebabkan dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, dan berpotensi mengancam kesejahteraan ibu dan janin apabila tidak ditangani secara tepat (Milda, 2017).

Prevalensi emesis gravidarum berbeda-beda di berbagai negara, dengan angka kejadian sebesar 0,3% di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Kanada dan Tiongkok, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan, dan 1,9% di Turki. Di Indonesia sendiri, insidennya diperkirakan sekitar 1-3% dari seluruh kehamilan (Aril, 2012). Data dari Puskesmas Wangi-Wangi pada tahun 2018 menunjukkan bahwa dari 361 ibu hamil, sebanyak 251 orang (75%) mengalami mual muntah, dan 23 orang (4,4%) di antaranya mengalami hiperemesis gravidarum.

Penanganan emesis gravidarum dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang berkembang adalah penggunaan aromaterapi, khususnya dengan minyak atsiri lemon (*Citrus limon*). Minyak atsiri lemon diketahui mengandung asam sitrat yang membantu pencernaan dan berperan dalam meningkatkan imunitas tubuh melalui stimulasi produksi sel darah putih. Selain itu, beberapa studi melaporkan bahwa aromaterapi lemon efektif dalam mengendalikan mual, muntah, serta meningkatkan suasana hati ibu hamil (Ali Babar, 2015).

Melihat tingginya prevalensi emesis gravidarum serta potensi manfaat aromaterapi lemon dalam meredakan gejala tersebut, maka penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji pengaruh terapi inhalasi dengan aromaterapi lemon terhadap tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pra-eksperimen pada suatu grup pre-post test (*one group pretest-posttest design*). Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari—April 2019 di Puskesmas Wangi-Wangi, Kabupaten Wakatobi. Populasi penelitian sebanyak 104 orang ibu hamil trimester I yang melakukan kunjungan *antenatal care* selama periode bulan Oktober—Desember 2018. Penentuan responden menggunakan teknik *purposive sampling*, sesuai dengan kriteria inklusi: 1) ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum, 2) ibu yang bersedia menjadi responden, 3) ibu hamil yang sadar. Kriteria eksklusi: 1) ibu hamil yang tidak bersedia menjadi responden, 2) ibu hamil yang mengalami hyperemesis gravidarum, 3) ibu hamil yang tidak menyukai aromaterapi lemon, 4) ibu hamil dengan komplikasi. Dengan kriteria tersebut ditentukan sejumlah 41 ibu hamil sebagai responden yang memenuhi persyaratan.

Variabel penelitian ini yaitu pemberian terapi inhalasi aromaterapi lemon (variabel independen), dan *emesis gravidarum* (variabel dependen). Desain pelaksanaan penelitian pada satu grup responden ( $O_1 \text{ } \square \text{ } \text{treatment} \text{ } \square \text{ } Q$ ) yang diawali dengan prates untuk menilai tingkat *emesis gravidarum*, kemudian pemberian terapi inhalasi aromaterapi lemon, dan menilai kembali tingkat *emesis gravidarum*. Frekuensi *emesis gravidarum* dinilai dengan kuesioner *Indeks Nausea Vomiting and Retching* (INVR), dengan kriteria hasil: 0: tidak ada mual muntah, 1-8: ringan, 9-16: sedang, 17-24: berat, 25-32: buruk. Terapi inhalasi aromaterapi lemon dengan mengambil 2 tetes minyak esensial aromaterapi lemon pada kain/tissue, dan dibiarkan untuk dihirup oleh responden selama 3-5 menit.

Olah data dan analisis dilakukan dengan memeriksa kelengkapan jawaban responden pada kuisisioner INVR. Peneliti memeriksa apakah semua jawaban sudah terisi dengan jelas dan benar sesuai petunjuk. Namun beberapa ibu hamil tidak mengisi lembar kuisisioner dengan lengkap sehingga peneliti menanyakan kembali pertanyaan yang tidak diisi di lembar kuisisioner. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara pemberian aromaterapi terapi lemon terhadap frekuensi emesis pada ibu hamil trimester I serta skala data yang digunakan adalah skala ordinal, maka statistik yang digunakan adalah wilcoxon signed rank test karena penelitian ini membandingkan pengamatan sebelum dan setelah perlakuan dengan tingkat signifikansi alfa 0,05.

## Hasil

Data Deskriptif	n (41)	%
Tingkat pendidikan		
Sarjana dan Diploma	12	29,3
SMA dan SMP	22	53,7
SD	7	17
Kelompok umur		
< 20 tahun	3	7,4

20 - 25 tahun	18	43,9
> 25 tahun	20	48,7

**Table 1.** *Distribusi Pendidikan dan Umur Responden*

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 41 responden tingkat pendidikan responden terbanyak adalah SMA dan SMP sebanyak 22 orang (53,7%) dan terendah adalah SD sebanyak 7 orang (17%). Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 41 responden kelompok umur responden terbanyak adalah > 25 tahun sebanyak 20 orang (48,7%) dan terendah adalah kelompok umur < 20 tahun sebanyak 3 orang (7,4%).

Tingkat Emesis Gravidarum	Terapi Inhalasi Aromaterapi Lemon			
	Pretest		Posttest	
	n (41)	%	n (41)	%
Ringan	2	4,9	8	19,5
Sedang	15	36,6	24	58,5
Berat	24	58,5	9	22

**Table 2.** *Distribusi Tingkat Emesis Gravidarum Sebelum dan Sesudah Perlakuan*

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa tingkat Emesis Gravidarum responden adalah kategori berat sebanyak 24 orang (58,5%), kategori sedang sebanyak 15 orang (36,6%), dan kategori Emesis Gravidarum ringan sebanyak 2 orang (4,9%). Berdasarkan tabel 7 diatas dapat diketahui bahwa tingkat Emesis Gravidarum responden kategori sedang sebanyak 24 orang (58,5%) kategori berat tersisa 9 orang (22%), sedangkan Emesis Gravidarum kategori ringan terdapat 8 responden (19,5%). Berdasarkan tabel maka dapat diketahui bahwa tingkat Emesis Gravidarum responden adalah kategori berat sebanyak 24 orang (58,5%), kategori sedang sebanyak 15 orang (36,6%), dan kategori Emesis Gravidarum ringan sebanyak 2 orang (4,9%). Setelah perlakuan kategori sedang sebanyak 24 orang (58,5%) kategori berat tersisa 9 orang (22%), sedangkan Emesis Gravidarum kategori ringan terdapat 8 responden (19,5%).

Tingkat Emesis Gravidarum	Pretest		Posttest		Mean		P value
	n (41)	%	n (41)	%	Pretest	Posttest	
Ringan	2	4,9	8	19,5	16,05	12,85	0,000
Sedang	15	36,6	24	58,5			
Berat	24	58,5	9	22			

**Table 3.** *Uji Statistik Chi-Square pada Variabel Tingkat Emesis Gravidarum Sebelum dan Setelah Terapi Inhalasi Aromaterapi Lemon*

Tingkat Emesis Gravidarum responden adalah kategori berat sebanyak 24 orang, kategori sedang sebanyak 15 orang ,dan kategori ringan sebanyak 2 orang. Setelah perlakuan berubah menjadi kategori sedang sebanyak 24 orang, kategori berat tersisa 9 orang, sedangkan kategori ringan terdapat 8 responden. Berdasarkan tabel maka terlihat perbedaan nilai mean pretest dan posttest. Nilai mean pre test adalah 16,05 dan kemudian pada posttest adalah 12,85. Nilai *P Value*  $0,000 < 0,05$ , maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian aromateraphy lemon secara inhalasi terhadap mual muntah ibu hamil trimester I di Puskesmas Wangi-Wangi.

## Pembahasan

Emesis gravidarum adalah gejala umum pada kehamilan trimester pertama, ditandai dengan mual dan muntah yang sering kali muncul pada pagi hari, meskipun dapat terjadi kapan saja sepanjang hari (Andriani, 2012). Kondisi ini umumnya bersifat ringan dan tidak membahayakan, namun jika berlanjut menjadi hiperemesis gravidarum dapat menyebabkan gangguan keseimbangan elektrolit,

dehidrasi, gangguan pertumbuhan janin, hingga komplikasi kehamilan yang serius (Prawirohardjo, 2010; Saifuddin, 2006).

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami emesis gravidarum kategori berat (58,5%) dan sedang (36,6%), serta hanya sebagian kecil (4,9%) dalam kategori ringan. Setelah diberikan terapi inhalasi aromaterapi lemon, terjadi penurunan jumlah responden dengan kategori berat menjadi 22%, sementara kategori sedang meningkat menjadi 58,5% dan ringan menjadi 19,5%. Penurunan ini juga tercermin dari nilai rata-rata (mean) skor sebelum perlakuan sebesar 16,05 menjadi 12,85 setelah perlakuan, dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terapi inhalasi aromaterapi lemon memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Kia et al. (2014) yang melaporkan bahwa penggunaan aroma lemon mampu mengurangi keluhan mual muntah pada ibu hamil. Sekitar 40% responden dalam penelitian tersebut telah menggunakan aroma lemon, dan 26,5% menyatakan efektivitasnya dalam mengontrol gejala. Penelitian serupa oleh Maternity, Ariska, dan Sari (2017) juga menunjukkan bahwa inhalasi aromaterapi lemon efektif menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di BPS Lia Maria Sukarame, Bandar Lampung.

Secara fisiologis, mekanisme kerja aromaterapi dijelaskan melalui sistem penciuman yang terhubung dengan sistem limbik di otak. Ketika molekul aromaterapi lemon dihirup, reseptor penciuman akan mengirimkan impuls ke sistem limbik—yang berperan dalam mengatur emosi, hormon, dan memori—sehingga menghasilkan efek menenangkan yang dapat mengurangi gejala mual dan muntah (Kia et al., 2013; Potts, 2009). Selain itu, minyak atsiri lemon diketahui memiliki sifat menyegarkan dan dapat memperbaiki suasana hati serta keseimbangan emosional ibu hamil, yang secara tidak langsung juga membantu mengurangi keluhan fisik (Medforth et al., 2013).

Perbedaan tingkat mual muntah sebelum dan sesudah terapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor usia dan pendidikan responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA/SMP dan berusia di atas 25 tahun. Beberapa penelitian menyatakan bahwa usia ibu memengaruhi kejadian emesis gravidarum, namun hasilnya bervariasi. Penelitian Patil (2012) menunjukkan bahwa wanita yang lebih tua cenderung lebih sering mengalami mual dan muntah, sedangkan Chortatos et al. (2013) dan Petitti (1998) menemukan bahwa wanita yang lebih muda lebih berisiko. Hal ini menunjukkan bahwa emesis gravidarum dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk usia, kondisi hormonal, serta psikologis ibu hamil.

Penurunan intensitas mual muntah setelah intervensi aromaterapi lemon dalam penelitian ini juga diperkuat oleh respons subjektif responden, yang melaporkan bahwa frekuensi mual terutama pada pagi hari berkurang, dan pada siang serta malam hari keluhan menjadi lebih ringan. Temuan ini juga sesuai dengan pendapat Rachmi yang menyarankan bahwa pemberian aromaterapi lemon secara teratur, bahkan sebelum rasa mual muncul, dapat memberikan efek lebih optimal dalam mengurangi keluhan.

Secara umum, hasil penelitian ini menegaskan bahwa aromaterapi lemon merupakan intervensi non-farmakologis yang aman, efektif, dan mudah diterapkan dalam mengurangi emesis gravidarum. Sebagai terapi pelengkap, aromaterapi ini dapat menjadi alternatif untuk membantu ibu hamil melewati trimester pertama dengan lebih nyaman, mengurangi risiko komplikasi, serta mendukung kualitas kehamilan secara keseluruhan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah sampel yang terbatas (41 responden) dan hanya dilakukan di satu lokasi, yaitu Puskesmas Wangi-Wangi, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi untuk populasi ibu hamil secara luas. Kedua, pengukuran tingkat emesis gravidarum sepenuhnya bergantung pada laporan subjektif responden, tanpa adanya pemantauan objektif seperti pengukuran berat badan, status hidrasi, atau elektrolit. Selain itu,

tidak dilakukan pemantauan jangka panjang untuk mengetahui berapa lama efek terapi bertahan setelah intervensi dihentikan.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 41 ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Wangi-Wangi, dapat disimpulkan bahwa terapi inhalasi dengan aromaterapi lemon berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat emesis gravidarum. Sebelum intervensi, mayoritas responden berada pada kategori emesis berat, namun setelah pemberian terapi, terjadi penurunan jumlah responden pada kategori berat dan peningkatan pada kategori sedang dan ringan. Hal ini diperkuat dengan perbedaan nilai rerata (mean) pretest dan posttest, serta nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Aromaterapi lemon sebagai intervensi non-farmakologis terbukti efektif, aman, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh ibu hamil untuk mengurangi gejala mual dan muntah. Efek terapeutik diperoleh melalui mekanisme stimulasi sistem limbik yang memengaruhi kondisi emosional dan fisik, sehingga membantu menciptakan rasa nyaman dan menurunkan keluhan emesis gravidarum.

## Sumber Pustaka

Ali B. Essential oils used in aromatherapy [Internet]. 2015 [cited 2025 Jul 28]. Available from: <http://repository.ump.ac.id/4286/2/Puji%20Nur%20Khasanah%2AB%20I.pdf>

Astuti M. Buku pintar kehamilan. Jakarta: EGC; 2011.

Ayu ICM, Ida BGM. Ilmu kebidanan, penyakit kandungan, dan KB. Jakarta: EGC; 2010.

Bungin B. Metodologi penelitian kuantitatif. Jakarta: Kencana; 2014.

Departemen Kesehatan RI. Profil kesehatan Indonesia [Internet]. 2015 [cited 2025 Jul 28]. Available from: <https://www.depkes.go.id>

Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara. Profil kesehatan Sulawesi Tenggara [Internet]. 2016 [cited 2025 Jul 28]. Available from: [http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL\\_KE\\_S\\_PROVINSI\\_2012/27\\_Profil\\_Kes.Prov.SulawesiTenggara\\_2016.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KE_S_PROVINSI_2012/27_Profil_Kes.Prov.SulawesiTenggara_2016.pdf)

Ini M. Nutrisi pintar ibu hamil & menyusui golongan darah B. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer; 2016.

Jaelani. Aroma terapi. Jakarta: Pustaka Populer Obor; 2017.

Melinda. Pemberian lemon inhalasi aromaterapy untuk mengurangi mual muntah pada kehamilan trimester I di BPM Istianatul Kabupaten Kebumen [Internet]. 2017 [cited 2025 Jul 28]. Available from: <http://elib.stikesmuhgombang.ac.id/433/1/MELINDA%20SUSANTI%20NIM.%20B1401182.Pdf>

Nur PK. Hubungan tingkat stres dengan kejadian emesis gravidarum pada ibu trimester I di wilayah kerja Puskesmas 1 Cilongok Kabupaten Banyumas [Internet]. 2017 [cited 2025 Jul 28]. Available from: <http://repository.ump.ac.id/4286/2/Puji%20Nur%20Khasanah%20BAB%20I.pdf>

Pantiawati I, Saryono. Asuhan kebidanan kehamilan I. Yogyakarta: Nuha Medika; 2010.

Prawirohardjo S. Ilmu kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2013.

Sunyoto D. Analisis untuk penelitian kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2011.



Tiran D. Mual dan muntah kehamilan. Jakarta: EGC; 2011.

Widdya A. Pengaruh aromaterapi peppermint terhadap kejadian mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta [Internet]. 2017 [cited 2025 Jul 28]. Available from: <http://digilib.unisayogya.ac.id/3898/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20AGNES%20WIDDYA%20ANDRIANI.Pdf>