



Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Sungai Radak Kalimantan Barat

Serly Oktaviyana^{1*}, Suparmi²

^{(1) (2)} (Kebidanan, Universitas Aisyiyah Surakarta)

Abstract. *Background: Emesis gravidarum is a common complaint among pregnant women in the first trimester due to hormonal changes and can interfere with daily activities. One non-pharmacological therapy that can be used to reduce these complaints is lemon aromatherapy. Objective: To determine the effect of lemon aromatherapy on reducing the frequency of emesis gravidarum among first-trimester pregnant women in the working area of Sungai Radak Public Health Center, Kubu Raya Regency. Methods: This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 25 first-trimester pregnant women experiencing emesis gravidarum, selected using consecutive sampling. Lemon aromatherapy was administered twice daily for 7 days. Univariate analysis was used to describe respondents' characteristics and the frequency of emesis gravidarum before and after the intervention, while bivariate analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test. Results: The median frequency of emesis gravidarum decreased from 6 times per day before the intervention to 3 times per day after the intervention, with a median reduction of 3 times per day. The Wilcoxon test showed $Z = -4.540$ and $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a significant effect of lemon aromatherapy on reducing the frequency of emesis gravidarum. Conclusion: Lemon aromatherapy significantly reduces the frequency of emesis gravidarum among first-trimester pregnant women and may be used as a non-pharmacological therapy to help alleviate nausea and vomiting during pregnancy.*

Keywords: *Emesis Gravidarum, First-Trimester Pregnant Women, Lemon Aromatherapy.*

Abstrak. *Latar Belakang: Emesis gravidarum merupakan keluhan umum pada ibu hamil trimester I akibat perubahan hormonal yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu terapi nonfarmakologis untuk mengurangi keluhan tersebut adalah aromaterapi lemon. Tujuan: Mengetahui pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Sungai Radak Kabupaten Kubu Raya. Metode: Penelitian menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest. Sampel terdiri atas 25 ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum dan dipilih dengan teknik consecutive sampling. Aromaterapi lemon diberikan selama 7 hari, dua kali sehari. Analisis data menggunakan analisis univariat dan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil: Median frekuensi emesis gravidarum sebelum intervensi sebesar 6 kali per hari dan sesudah intervensi menjadi 3 kali per hari, dengan penurunan median sebesar 3 kali per hari. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan $Z = -4,540$ dan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh signifikan aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum. Kesimpulan: Aromaterapi lemon berpengaruh signifikan dalam*

Received Agustus 17, 2026; Revised Agustus 20, 2026; Accepted Agustus 20, 2026

*Serly Oktaviyana, 202522232@students.unisa-surakarta.ac.id

menurunkan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I dan dapat digunakan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi mual dan muntah selama kehamilan.

Kata kunci: Aromaterapi lemon, Emesis gravidarum, Ibu hamil trimester 1.

LATAR BELAKANG

Emesis gravidarum merupakan salah satu keluhan yang umum dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester I. Kondisi ini berkaitan dengan perubahan hormonal selama kehamilan, terutama peningkatan hormon estrogen, progesteron, dan Human Chorionic Gonadotropin (HCG). Peningkatan hormon tersebut dapat memengaruhi sistem pencernaan dan merangsang pusat muntah di otak sehingga ibu hamil mengalami mual dan muntah. Selain perubahan hormonal, peningkatan sensitivitas indera penciuman, faktor psikologis seperti kecemasan dan stres, kelelahan, pola makan yang kurang teratur, serta perubahan metabolisme selama kehamilan juga dapat memperberat terjadinya emesis gravidarum (Nurlina et al., 2025). Apabila tidak ditangani dengan baik, emesis gravidarum dapat menyebabkan gangguan asupan nutrisi dan berisiko memengaruhi kesehatan ibu maupun janin (Tampubolon et al., 2025). Oleh karena itu, diperlukan penatalaksanaan yang tepat melalui asuhan kebidanan secara komprehensif, meliputi pengkajian, edukasi, pemantauan kondisi ibu, pemberian tatalaksana awal, serta deteksi dini terhadap tanda bahaya (Duka et al., 2025).

Emesis gravidarum masih menjadi permasalahan yang cukup banyak terjadi pada kehamilan. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2024 yang tercantum dalam skripsi, angka kejadian emesis gravidarum mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia. Di Indonesia, sekitar 50% dari 4.873.441 ibu hamil trimester I mengalami emesis gravidarum. Di Provinsi Kalimantan Barat tercatat 134.308 kasus atau sekitar 51,2%, sedangkan di Kabupaten Kubu Raya pada tahun 2024 terdapat 7.277 ibu hamil trimester I dengan kejadian emesis gravidarum yang dilaporkan mencapai 50% (WHO, 2024; Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat, 2024; Profil Kesehatan Kabupaten Kubu Raya, 2024). Tingginya kejadian tersebut menunjukkan bahwa emesis gravidarum masih menjadi salah satu keluhan yang perlu mendapatkan perhatian dalam pelayanan kebidanan, khususnya pada ibu hamil trimester I.

Penatalaksanaan emesis gravidarum dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu alternatif nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah terapi komplementer berupa aromaterapi lemon (Hastuty et al., 2024). Aromaterapi lemon dapat diberikan melalui inhalasi menggunakan minyak esensial lemon, baik secara langsung maupun menggunakan media tisu atau kapas. Penggunaan aromaterapi lemon dapat menjadi terapi pendukung untuk membantu mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I (Sari & Esmianti, 2023). Minyak esensial lemon mengandung senyawa aktif, terutama limonene dan linalool, yang memiliki efek menenangkan dan menyegarkan sehingga dapat membantu mengurangi sensasi mual. Aroma yang dihirup melalui sistem penciuman diteruskan menuju sistem limbik dan hipotalamus yang berperan dalam mengatur emosi, suasana hati, dan respons fisiologis tubuh. Stimulasi tersebut dapat memberikan efek relaksasi dan meningkatkan rasa nyaman sehingga membantu mengurangi mual dan muntah (Pratiwi et al., 2024).

Penggunaan aromaterapi lemon sebagai terapi nonfarmakologis telah didukung oleh beberapa penelitian yang tercantum dalam skripsi. Penelitian Harahap et al. (2022) menunjukkan bahwa aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Penelitian Nuraeni et al. (2025) juga menunjukkan adanya pengaruh pemberian aromaterapi lemon secara inhalasi terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil. Hasil serupa ditemukan oleh Juwita dan Yulita (2023), yang menunjukkan adanya penurunan skor PUQE-24 secara signifikan setelah pemberian aromaterapi lemon. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa aromaterapi lemon berpotensi digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi keluhan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

Meskipun penelitian sebelumnya menunjukkan manfaat aromaterapi lemon, emesis gravidarum masih menjadi keluhan yang ditemukan pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Sungai Radak. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan November–Desember 2025, dari 25 kunjungan antenatal care (ANC) terdapat 13 ibu hamil yang mengalami mual dan muntah. Penatalaksanaan yang dilakukan masih berfokus pada terapi farmakologis. Beberapa ibu hamil juga menyatakan kurang nyaman terhadap aroma vitamin B6 serta memiliki kekhawatiran terhadap konsumsi obat selama kehamilan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya

alternatif penatalaksanaan nonfarmakologis yang mudah digunakan untuk membantu mengurangi emesis gravidarum, salah satunya melalui aromaterapi lemon.

Aromaterapi lemon dapat menjadi salah satu pilihan terapi pendukung karena penggunaannya sederhana dan dapat diberikan melalui inhalasi. Pemberian aromaterapi lemon dalam penelitian ini dilakukan sebagai intervensi untuk membantu menurunkan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Berdasarkan penelitian terdahulu, aromaterapi lemon memberikan efek relaksasi dan membantu mengurangi stimulasi pusat mual sehingga dapat menurunkan frekuensi mual dan muntah (Juwita & Yulita, 2023). Dengan demikian, penelitian mengenai penggunaan aromaterapi lemon di Puskesmas Sungai Radak penting dilakukan untuk mengetahui efektivitas intervensi tersebut dalam konteks pelayanan kebidanan di wilayah tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Sungai Radak Kabupaten Kubu Raya. Secara khusus, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui karakteristik responden, frekuensi emesis gravidarum sebelum pemberian aromaterapi lemon, frekuensi emesis gravidarum setelah pemberian aromaterapi lemon, serta menganalisis perbedaan frekuensi emesis gravidarum sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pre-experimental menggunakan desain one group pretest-posttest. Pada desain ini, responden diberikan pengukuran awal (pretest) untuk mengetahui frekuensi mual dan muntah sebelum intervensi, kemudian diberikan aromaterapi lemon, dan selanjutnya dilakukan pengukuran kembali (posttest) untuk mengetahui perubahan frekuensi emesis gravidarum setelah intervensi. Dengan demikian, desain penelitian dapat digambarkan sebagai O1–X–O2, yaitu O1 sebagai pengukuran sebelum intervensi, X sebagai pemberian aromaterapi lemon, dan O2 sebagai pengukuran setelah intervensi.

Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Sungai Radak, Kabupaten Kubu Raya, Kalimantan Barat, pada bulan April sampai Juni 2026. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum pada periode Januari sampai April 2026 di wilayah kerja Puskesmas Sungai Radak, yaitu sebanyak 33 orang.

Populasi merupakan keseluruhan orang, kasus, atau objek yang menjadi sasaran generalisasi hasil penelitian (Swarjana, 2022).

Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode consecutive sampling, yaitu seluruh subjek yang datang dan memenuhi kriteria penelitian dimasukkan sebagai responden sampai jumlah sampel yang diperlukan terpenuhi dalam periode tertentu (Roflin, 2022). Besaran sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%. Dari populasi sebanyak 33 orang diperoleh hasil perhitungan sebesar 24,81 dan dibulatkan menjadi 25 responden.

Kriteria inklusi meliputi ibu hamil trimester I usia kehamilan 1–12 minggu, mengalami mual dan muntah, serta bersedia menjadi responden, mengikuti prosedur penelitian, dan menandatangani informed consent. Kriteria eksklusi meliputi ibu hamil yang memiliki riwayat alergi terhadap aromaterapi lemon dan ibu hamil yang sedang mengonsumsi obat antimual secara rutin. Responden dinyatakan drop out apabila tidak mengikuti intervensi aromaterapi lemon sesuai prosedur atau mengundurkan diri selama proses penelitian.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah aromaterapi lemon, sedangkan variabel dependen adalah emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I yang diukur berdasarkan frekuensi mual dan muntah. Variabel bebas merupakan variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab perubahan pada variabel terikat, sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas (Roesminingsih et al., 2024).

Aromaterapi lemon diberikan menggunakan minyak esensial lemon dengan meneteskan 3 tetes pada kapas atau tisu, kemudian dihirup oleh responden. Frekuensi mual dan muntah diukur berdasarkan jumlah kejadian mual dan muntah yang dialami ibu hamil dalam periode 24 jam. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon. Selain variabel utama, karakteristik responden yang dikumpulkan meliputi umur, pendidikan, dan paritas.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa lembar observasi untuk mencatat pelaksanaan pemberian aromaterapi lemon serta menilai frekuensi emesis gravidarum. Lembar identitas responden digunakan untuk memperoleh data karakteristik responden. Instrumen penelitian digunakan sebagai alat untuk mengumpulkan data dan mengukur variabel penelitian (Simanjuntak et al., 2024). Karena instrumen utama berupa lembar

observasi, penelitian ini tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap instrumen.

Data yang digunakan terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari responden, yaitu ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum, melalui lembar kuesioner dan lembar observasi. Pengukuran dilakukan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian aromaterapi lemon, sedangkan lembar observasi digunakan untuk mencatat pelaksanaan intervensi. Data sekunder diperoleh dari buku KIA ibu hamil, register ibu hamil di Puskesmas, laporan profil kesehatan tempat penelitian, serta jurnal, buku, dan literatur yang berkaitan dengan kehamilan, emesis gravidarum, dan aromaterapi lemon.

Tahapan penelitian diawali dengan persiapan berupa pengajuan judul, studi pendahuluan, penyusunan proposal, pengajuan ethical clearance, pengurusan izin penelitian, koordinasi dengan pihak Puskesmas dan bidan KIA, serta persiapan instrumen dan informed consent. Pada tahap pelaksanaan, peneliti mengidentifikasi responden sesuai kriteria, memberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian, meminta persetujuan responden, kemudian melakukan pengukuran pretest. Selanjutnya, responden diberikan aromaterapi lemon melalui inhalasi dengan meneteskan minyak esensial lemon pada tisu atau kapas dan menghirupnya selama ± 5 –10 menit. Intervensi dilakukan selama 7 hari berturut-turut. Pada hari pertama dilakukan observasi terhadap kondisi dan respons fisik responden, sedangkan pada hari kedua sampai keenam dilakukan konfirmasi pelaksanaan intervensi secara mandiri melalui WhatsApp. Pada hari ketujuh dilakukan pengukuran posttest untuk menilai frekuensi emesis gravidarum.

Pengolahan data dilakukan melalui tahap editing, coding, entry data, cleaning, dan processing menggunakan program SPSS. Editing dilakukan untuk memeriksa kelengkapan dan kejelasan data, coding dilakukan dengan memberikan kode pada setiap variabel dan kategori, sedangkan entry dilakukan dengan memasukkan data ke dalam program pengolahan statistik. Selanjutnya dilakukan cleaning untuk memastikan tidak terdapat kesalahan atau data yang tertinggal sebelum data diproses untuk analisis.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden berdasarkan umur, pendidikan, dan paritas serta menggambarkan frekuensi mual dan muntah sebelum dan sesudah

pemberian aromaterapi lemon. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui perbedaan frekuensi emesis gravidarum sebelum dan sesudah intervensi. Uji statistik yang digunakan adalah Wilcoxon karena data penelitian tidak berdistribusi normal sebagaimana rancangan analisis dalam skripsi.

Penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian kesehatan, meliputi informed consent, anonymity, confidentiality, dan justice. Responden terlebih dahulu memperoleh penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, dan potensi risiko penelitian sebelum memberikan persetujuan secara sukarela. Identitas responden tidak dicantumkan dan digantikan dengan kode. Data responden dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Seluruh responden memperoleh perlakuan yang sama sesuai prosedur penelitian tanpa diskriminasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Sungai Radak, Kecamatan Terentang, Kabupaten Kubu Raya, Kalimantan Barat, pada bulan April–Juni 2026. Penelitian melibatkan 25 ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum dan memenuhi kriteria inklusi serta eksklusi. Pemberian aromaterapi lemon dilakukan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk mengetahui perubahan frekuensi mual dan muntah sebelum dan sesudah intervensi.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur		
<20 tahun	3	12,0
20–35 tahun	21	84,0
>35 tahun	1	4,0
Paritas		
Primigravida	15	60,0
Multigravida	10	40,0
Pendidikan		
SD	9	36,0

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
SMP	6	24,0
SMA	7	28,0
Perguruan tinggi 3		12,0
Total	25	100,0

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berusia 20–35 tahun sebanyak 21 orang (84,0%), sedangkan responden berusia >35 tahun merupakan kelompok paling sedikit, yaitu 1 orang (4,0%). Berdasarkan paritas, sebagian besar responden merupakan primigravida sebanyak 15 orang (60,0%). Berdasarkan pendidikan, responden terbanyak berpendidikan SD, yaitu 9 orang (36,0%), sedangkan yang paling sedikit berpendidikan perguruan tinggi sebanyak 3 orang (12,0%).

Frekuensi Emesis Gravidarum Sebelum Pemberian Aromaterapi Lemon

Tabel 2. Frekuensi Emesis Gravidarum Sebelum Intervensi

Frekuensi emesis gravidarum/24 jam	n	%
5 kali	5	20,0
6 kali	10	40,0
7 kali	8	32,0
8 kali	2	8,0
Total	25	100,0

Rata-rata frekuensi emesis gravidarum sebelum pemberian aromaterapi lemon adalah 6,28 kali per hari. Frekuensi yang paling banyak dialami responden adalah 6 kali per hari, yaitu sebanyak 10 orang (40,0%), sedangkan frekuensi 8 kali per hari dialami oleh 2 orang (8,0%).

Frekuensi Emesis Gravidarum Sesudah Pemberian Aromaterapi Lemon

Tabel 3. Frekuensi Emesis Gravidarum Sesudah Intervensi

Frekuensi emesis gravidarum/24 jam	n	%
2 kali	6	24,0
3 kali	15	60,0
4 kali	4	16,0
Total	25	100,0

Setelah pemberian aromaterapi lemon, rata-rata frekuensi emesis gravidarum menurun menjadi 2,92 kali per hari. Sebagian besar responden mengalami emesis gravidarum sebanyak 3 kali per hari, yaitu 15 orang (60,0%), sedangkan 4 kali per hari dialami oleh 4 orang (16,0%).

Uji Normalitas

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Frekuensi Emesis Gravidarum

Variabel	Shapiro-Wilk Sig.	Keterangan
Sebelum intervensi	0,880	0,007 Tidak normal
Sesudah intervensi	0,784	0,000 Tidak normal

Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi sebelum intervensi sebesar 0,007 dan sesudah intervensi sebesar 0,000. Kedua nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis dilanjutkan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Variabel	Median Selisih	Median Z	p-value
Sebelum aromaterapi lemon	6		
Sesudah aromaterapi lemon	3	3	-4,540 0,000

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa median frekuensi emesis gravidarum sebelum pemberian aromaterapi lemon adalah 6 kali per hari, sedangkan setelah intervensi menjadi 3 kali per hari. Dengan demikian, terdapat penurunan median sebesar 3 kali per hari. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $Z = -4,540$ dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara frekuensi emesis gravidarum sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon.

Pembahasan

Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum berada pada kelompok usia 20–35 tahun. Kelompok usia tersebut merupakan kelompok usia reproduksi yang sehat, tetapi bukan berarti ibu pada kelompok usia tersebut terbebas dari emesis gravidarum. Emesis gravidarum tetap dapat terjadi karena perubahan hormonal pada awal kehamilan, terutama peningkatan HCG,

estrogen, dan progesteron yang dapat memengaruhi sistem pencernaan dan merangsang pusat muntah di otak (Sari & Esmianti, 2023). Penelitian Sriadnyani et al. (2022) yang tercantum dalam skripsi juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami emesis gravidarum berada pada kelompok usia 20–35 tahun. Dengan demikian, hasil penelitian ini lebih menggambarkan distribusi karakteristik responden dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa usia 20–35 tahun merupakan faktor risiko emesis gravidarum karena penelitian tidak menganalisis hubungan antara usia dan frekuensi emesis gravidarum.

Berdasarkan pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan SD. Tingkat pendidikan dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima dan memahami informasi kesehatan, termasuk informasi mengenai kehamilan dan penanganan mual muntah. Namun, pendidikan formal bukan satu-satunya sumber pengetahuan karena informasi juga dapat diperoleh melalui pengalaman, lingkungan, media, dan penyuluhan kesehatan (Fauziah et al., 2022). Temuan ini juga didukung oleh penelitian Hijawati et al. (2023) yang menunjukkan adanya hubungan tingkat pendidikan dengan kejadian hiperemesis gravidarum. Meskipun demikian, pada penelitian ini pendidikan hanya digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden sehingga tidak dapat disimpulkan sebagai faktor penyebab emesis gravidarum.

Berdasarkan paritas, mayoritas responden merupakan primigravida. Ibu dengan kehamilan pertama cenderung lebih rentan mengalami mual dan muntah pada awal kehamilan karena tubuh belum memiliki pengalaman adaptasi terhadap perubahan hormonal selama kehamilan. Kondisi tersebut berkaitan dengan perubahan kadar HCG dan estrogen pada trimester pertama (Lestari et al., 2025). Selain faktor fisiologis, kehamilan pertama dapat disertai kecemasan dan ketidakpastian yang berpotensi memperberat keluhan mual dan muntah (Dewanti et al., 2026). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan primigravida, tetapi penelitian tidak secara khusus menganalisis hubungan paritas dengan frekuensi emesis gravidarum.

Sebelum diberikan aromaterapi lemon, rata-rata frekuensi emesis gravidarum adalah 6,28 kali per hari dengan frekuensi terbanyak 6 kali per hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa responden masih mengalami keluhan mual dan muntah yang cukup sering. Emesis gravidarum umumnya terjadi pada awal kehamilan dan berkaitan

dengan perubahan hormonal, terutama peningkatan HCG, estrogen, dan progesteron. Faktor lain seperti peningkatan sensitivitas penciuman, kecemasan, stres, kelelahan, pola makan yang kurang teratur, dan perubahan metabolisme juga dapat memperberat keluhan (Nurlina et al., 2025). Hasil ini sejalan dengan penelitian Juwita dan Yulita (2023) yang menunjukkan bahwa ibu hamil trimester I masih mengalami frekuensi mual dan muntah yang cukup tinggi sebelum diberikan aromaterapi lemon.

Setelah diberikan aromaterapi lemon, rata-rata frekuensi emesis gravidarum menurun dari 6,28 menjadi 2,92 kali per hari. Penurunan tersebut menunjukkan adanya perubahan frekuensi mual dan muntah setelah intervensi. Aromaterapi lemon merupakan salah satu terapi komplementer yang bekerja melalui sistem penciuman. Aroma yang dihirup diteruskan melalui sistem olfaktorius menuju sistem limbik yang berkaitan dengan pengaturan emosi, suasana hati, dan respons fisiologis tubuh. Aroma lemon yang memberikan sensasi segar dan nyaman serta efek relaksasi dapat membantu mengurangi rasa mual dan muntah (Pratiwi et al., 2024). Penggunaan aromaterapi lemon juga disebutkan sebagai salah satu terapi pendamping untuk membantu mengurangi keluhan mual dan muntah (Putri et al., 2025).

Hasil tersebut diperkuat oleh penelitian Harahap et al. (2022) yang menunjukkan bahwa inhalasi aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Kandungan utama minyak esensial lemon, terutama limonene, disebutkan memberikan efek menenangkan dan membantu mengurangi rasa mual. Dengan demikian, penurunan rata-rata frekuensi emesis gravidarum menjadi 2,92 kali per hari setelah intervensi menunjukkan bahwa aromaterapi lemon berpotensi digunakan sebagai terapi komplementer dalam membantu mengurangi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap frekuensi emesis gravidarum. Median frekuensi mual dan muntah menurun dari 6 kali menjadi 3 kali per hari, dengan selisih median sebesar 3 kali per hari. Uji Wilcoxon Signed Rank Test menghasilkan $Z = -4,540$ dan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon. Temuan ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima.

Secara teoritis, efek tersebut berkaitan dengan kandungan senyawa aktif minyak esensial lemon seperti limonene dan linalool yang memiliki efek menenangkan dan

menyegarkan. Ketika aroma dihirup, molekul aroma merangsang reseptor penciuman dan selanjutnya memberikan stimulasi ke sistem limbik dan hipotalamus. Mekanisme tersebut dapat memberikan rasa nyaman dan membantu mengurangi sensasi mual (Pratiwi et al., 2024). Hasil penelitian ini sejalan dengan Juwita dan Yulita (2023) yang menunjukkan bahwa aromaterapi lemon dapat menurunkan frekuensi emesis gravidarum melalui efek relaksasi dan pengurangan stimulasi pusat mual. Temuan penelitian juga sejalan dengan penelitian Nuraeni et al. (2025) mengenai pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Meskipun menunjukkan hasil yang signifikan, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pengukuran frekuensi emesis gravidarum dilakukan berdasarkan observasi dan pencatatan responden sehingga terdapat kemungkinan perbedaan ketelitian dalam mencatat kejadian mual dan muntah. Penelitian juga hanya menilai frekuensi emesis gravidarum sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon tanpa mengukur faktor lain yang dapat memengaruhi emesis gravidarum, seperti pola makan, kelelahan, kondisi psikologis, istirahat, dan perubahan hormonal. Selain itu, penelitian hanya dilakukan pada satu lokasi sehingga hasilnya dapat berbeda apabila diterapkan pada populasi atau karakteristik responden yang berbeda.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lemon berpengaruh terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Sungai Radak Kabupaten Kubu Raya. Rata-rata frekuensi emesis gravidarum menurun dari 6,28 kali per hari sebelum intervensi menjadi 2,92 kali per hari setelah pemberian aromaterapi lemon, dengan hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $Z = -4,540$ dan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Aromaterapi lemon dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi komplementer dalam membantu mengurangi keluhan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Namun, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena menggunakan desain one group pretest-posttest, jumlah responden relatif terbatas, dan tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga perubahan frekuensi emesis gravidarum belum dapat sepenuhnya dipastikan hanya disebabkan oleh intervensi aromaterapi lemon. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, kelompok kontrol atau desain eksperimental yang lebih kuat, serta mempertimbangkan

faktor lain yang dapat memengaruhi emesis gravidarum seperti pola makan, kondisi psikologis, kelelahan, dan istirahat.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewanti, A. K., Soraya, Y., & Intan, N. (2026). Hubungan antara usia ibu dan status paritas terhadap kejadian hiperemesis gravidarum studi observasional analitik di RSIA Permata Hati Kudus. *Essentia: Journal of Medical Practice and Research*, 2(1).
- Duka, M. M. T., Amini, A., Utari, N. S., Juneldi, N., Dewi, I. M., Putri, D. E., Robiyanto, Mindarsih, E., Rahmadhani, & Setiawati, S. (2025). *Kehamilan dan asuhan kebidanan*. PT Bukuloka Literasi Bangsa. <https://books.google.co.id/books?id=N0gkeqaaqbaj>
- Fauziah, N. A., Komalasari, K., & Sari, D. N. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 3(1). <https://doi.org/10.47679/makein.202227>
- Harahap, N. R., Rauda, R., Nasution, P., Syari, M., & Pitriana, D. (2022). Pengaruh aroma terapi lemon terhadap emesis gravidarum. *Indonesian Trust Health Journal*, 5(2).
- Hastuty, Y. D., Siregar, Y., Suswati, S., Efitra, E., & Dihniah, N. (2024). *Pemanfaatan terapi komplementer dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil*. PT Sonpedia Publishing Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=Lv4feqaaqbaj>
- Hijawati, H., Oktavasari, Y., & Wulandatika, D. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hiperemesis gravidarum pada ibu hamil di poliklinik rumah. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 8(2), 106–114. <https://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/457>
- Juwita, S., & Yulita, N. (2023). Pengaruh aroma terapi lemon terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 8(1). <https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jumkep/article/view/3942>
- Lestari, D. A., Hasanah, D. K., Ghasiyah, V., Diana, W., Perdana, N. F., Widiyasari, E., Fathiyah, N., Mayren, N., Rochmayanti, & Widiastutik, S. (2025). *Asuhan kebidanan kehamilan*. Sada Kurnia Pustaka. <https://books.google.co.id/books?id=Y1loreqaaqbaj>

- Nuraeni, S., Sari, A., & Nency, A. (2025). Pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(50). <https://journals.uima.ac.id/index.php/jikm/article/view/4163>
- Pratiwi, A. M., Ariningtyas, N., Sari, A. I., Puspitasari, R. S., Adhisty, Y., Fitria, Devitasari, I., Pratiwi, F., Ningsih, H., & Widarti, S. (2024). *Asuhan komprehensif kebidanan kehamilan*. CV Eureka Media Aksara. <https://books.google.co.id/books?id=Llcteqaaqbaj>
- Profil Kesehatan Kabupaten Kubu Raya. (2024). *Profil kesehatan Kabupaten Kubu Raya tahun 2024*.
- Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat. (2024). *Profil kesehatan Provinsi Kalimantan Barat tahun 2024*.
- Putri, A. D., Ayunindya, D. I., & Azizah, W. (2025). *Pemanfaatan herbal untuk mengurangi keluhan mual muntah ibu hamil trimester I: Berbasis bukti*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=Y6qeeqaaqbaj>
- Roesminingsih, M. V., Widyaswari, M., Rosyanafi, R. J., & Zakariyah, F. (2024). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Bayfa Cendekia Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=Upfveaaaqbaj>
- Roflin, E. (2022). *Metode penelitian kesehatan*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=6p9feqaaqbaj>
- Sari, & Esmianti, F. (2023). *Penerapan asuhan kebidanan tradisional komplementer untuk mengurangi keluhan mual muntah pada ibu hamil*.
- Simanjuntak, E. R., Utami, R. N., Daniela, C., Kusumastuti, Y., Sepriano, S., Agusdi, Y., & Sari, I. K. (2024). *Teknik penyusunan instrumen penelitian: Panduan komprehensif dalam instrumen penelitian ilmiah*. PT Sonpedia Publishing Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=Tuageqaaqbaj>
- Sriadnyani, N. W., Mahayati, N. M. D., & Suindri, N. N. (2022). Karakteristik ibu hamil dengan emesis gravidarum di Praktik Mandiri Bidan “PS”. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal of Midwifery)*, 10(2), 171–175. <https://doi.org/10.33992/jik.v10i2.1843>
- Swarjana, I. K. (2022). *Populasi-sampel, teknik sampling & bias dalam penelitian*. Penerbit Andi. <https://books.google.co.id/books?id=87J3EAAAQBAJ>

- Tampubolon, M. M., Trisetiyaningsih, Y., Saragih, N. P., Saudah, N., Harahap, D., Marni, Isnaeni, E., & Molly, K. (2025). *[Judul buku/artikel tidak tercantum dalam daftar pustaka yang diberikan]*. Penerbit NEM.
<https://books.google.co.id/books?id=VHXYEAAAQBAJ>
- Wahyuni, R., & Rohani, S. (2024). Hubungan paritas dan tingkat pendidikan ibu dengan emesis gravidarum pada ibu hamil TM I di Desa Waluyoajati tahun 2024. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 14–18.
<https://doi.org/10.30604/jaman.v6i1.1837>