

PENGARUH AROMATERAPI ESSENTIAL LEMON TERHADAP PENURUNAN EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL DI PMB ROSITA KOTA PEKANBARU

Diana Rifka Yulia Wahyuni¹, Emi Yulita², Putri Indra Gandi³, Ekki Noviana⁴
STIKes Tengku Maharatu^{1,2,3}, Universitas Ummi Bogor⁴
dianarifka24@gmail.com

Abstract: *Emesis gravidarum is a common condition experienced by pregnant women, especially during the first trimester, and may interfere with daily activities. Lemon essential oil aromatherapy is one of the non-pharmacological therapies used to reduce nausea and vomiting during pregnancy. This study aimed to determine the effect of lemon essential oil aromatherapy on reducing emesis gravidarum among pregnant women at PMB Rosita, Pekanbaru City. This study used a quasi-experimental design with a pre-test and post-test approach. The sample consisted of 40 pregnant women experiencing emesis gravidarum. Data were analyzed using the paired sample t-test. The results showed that before the intervention, the majority of respondents experienced mild emesis gravidarum, with 32 respondents (80%). After receiving lemon essential oil aromatherapy, the number increased to 37 respondents (92.5%). Statistical analysis showed a significance value (2-tailed) of 0.00 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of lemon essential oil aromatherapy on reducing emesis gravidarum. In conclusion, lemon essential oil aromatherapy is effective in reducing emesis gravidarum among pregnant women and can be used as a safe non-pharmacological therapy.*

Keywords: *Lemon Essential Oil, Emesis Gravidarum, Pregnant Women, Aromatherapy.*

Abstrak: Emesis gravidarum merupakan keluhan yang sering dialami ibu hamil trimester pertama dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Aromaterapi essential lemon dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis untuk mengurangi mual dan muntah pada kehamilan. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh aromaterapi essential lemon terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil di PMB Rosita Kota Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan pendekatan pre-test dan post-test. Sampel penelitian berjumlah 40 ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum. Analisis data menggunakan uji paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi mayoritas responden mengalami emesis gravidarum ringan sebanyak 32 responden (80%), sedangkan setelah diberikan aromaterapi essential lemon meningkat menjadi 37 responden (92,5%). Hasil uji statistik diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,00 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh aromaterapi essential lemon terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil. Kesimpulan penelitian ini adalah aromaterapi essential lemon efektif dalam menurunkan emesis gravidarum pada ibu hamil.

Kata Kunci: Essential lemon, emesis gravidarum, ibu hamil, aromaterapi

A. Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai perubahan fisik dan hormonal pada ibu. Salah satu keluhan yang paling sering terjadi pada trimester pertama adalah emesis gravidarum, yaitu kondisi mual dan muntah selama kehamilan. Emesis gravidarum dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, menurunkan kualitas hidup ibu hamil, bahkan menyebabkan gangguan nutrisi apabila tidak ditangani dengan baik (Fibriansari & Hayati 2023).

Penanganan emesis gravidarum dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Namun, penggunaan terapi farmakologis pada ibu hamil sering menimbulkan kekhawatiran terkait efek samping terhadap ibu dan janin sehingga terapi

nonfarmakologis lebih banyak dipilih karena dianggap aman, mudah, dan minim efek samping. Salah satu terapi nonfarmakologis yang berkembang saat ini adalah penggunaan aromaterapi essential lemon (Fitria Widyanto Putri, Farokah & Khusmitha 2023).

Essential lemon mengandung senyawa limonene dan linalool yang memberikan efek relaksasi dan membantu mengurangi rasa mual. Aroma lemon bekerja melalui sistem penciuman yang merangsang sistem limbik sehingga dapat memberikan rasa nyaman dan menurunkan sensasi mual muntah pada ibu hamil (Juliarti et al. 2024). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lemon efektif dalam membantu menurunkan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama (Wulandari & Sulistyowati 2021).

Berdasarkan hasil observasi di PMB Rosita Kota Pekanbaru, masih terdapat ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum dan belum mengetahui pemanfaatan aromaterapi essential lemon sebagai terapi pendukung. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi yang aman dan efektif untuk membantu mengurangi keluhan emesis gravidarum pada ibu hamil. Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya penggunaan terapi nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan efektif dalam menurunkan emesis gravidarum. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar evidence based practice dalam pelayanan kebidanan serta meningkatkan kenyamanan ibu hamil selama masa kehamilan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi essential lemon terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil di PMB Rosita Kota Pekanbaru. Rencana pemecahan masalah dilakukan melalui pemberian aromaterapi essential lemon kepada ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum, kemudian dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi untuk mengetahui perubahan tingkat emesis gravidarum. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh aromaterapi essential lemon terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil di PMB Rosita Kota Pekanbaru.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi experiment menggunakan rancangan *pre-test and post-test without control group*. Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi essential lemon terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil. Pada penelitian ini dilakukan pengukuran sebelum intervensi (*pre-test*) dan sesudah intervensi (*post-test*) pada satu kelompok responden. Penelitian dilaksanakan di PMB Rosita Kota Pekanbaru pada bulan April 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I dan II yang mengalami emesis gravidarum dan melakukan kunjungan ke PMB Rosita Kota Pekanbaru. Sampel penelitian berjumlah 40 responden yang diambil menggunakan teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil trimester I dan II yang mengalami mual muntah serta bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi yaitu ibu hamil dengan komplikasi atau kontraindikasi terhadap aromaterapi lemon. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian aromaterapi essential lemon, sedangkan variabel dependen adalah tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil. Aromaterapi lemon diberikan dengan cara meneteskan 3 tetes essential lemon pada tisu tanpa pewangi kemudian dihirup selama ± 1 menit setiap kali ibu mengalami mual muntah selama 4 hari. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner data demografi dan kuesioner PUQE-24 (*Pregnancy Unique Quantification of Emesis*) untuk mengukur frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil. Data yang digunakan terdiri dari data primer yang diperoleh langsung dari responden melalui pengisian kuesioner dan observasi, serta data sekunder yang diperoleh dari catatan PMB dan literatur pendukung. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tahap persiapan, pemberian informed consent, pengukuran awal (*pre-test*), pemberian intervensi aromaterapi essential lemon, dan

pengukuran akhir (post-test). Analisis data dilakukan secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik responden dan tingkat emesis gravidarum, serta analisis bivariat menggunakan uji statistik paired sample t-test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ untuk mengetahui pengaruh aromaterapi essential lemon terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil.

C. Hasil dan Pembahasan

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Trimester I dan II dengan Emesis Gravidarum

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia Ibu		
< 20 tahun	4	10%
20–35 tahun	30	75%
> 35 tahun	6	15%
Total	40	100%
Usia Kehamilan		
Trimester I	24	60%
Trimester II	16	40%
Total	40	100%
Paritas		
Primigravida	26	65%
Multigravida	14	35%
Total	40	100%
Pendidikan		
Pendidikan dasar	8	20%
Pendidikan menengah	24	60%
Pendidikan tinggi	8	20%
Total	40	100%
Pekerjaan		
Tidak bekerja	25	62,5%
Bekerja	15	37,5%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas responden berada pada rentang usia 20–35 tahun sebanyak 30 responden (75%). Sebagian besar responden berada pada trimester I kehamilan sebanyak 24 responden (60%) dan mayoritas merupakan primigravida sebanyak 26 responden (65%). Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan menengah sebanyak 24 responden (60%). Sementara itu, berdasarkan pekerjaan mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 25 responden (62,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Emesis Gravidarum Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Essential Lemon

Tingkat Emesis Gravidarum	Sebelum Intervensi	Persentase	Sesudah Intervensi	Persentase
Ringan	32	80%	37	92,5%
Sedang	8	20%	3	7,5%
Berat	0	0%	0	0%
Total	40	100%	40	100%

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 40 responden, mayoritas ibu hamil mengalami emesis gravidarum ringan sebelum diberikan aromaterapi essential lemon yaitu sebanyak 32 responden (80%), sedangkan responden yang mengalami emesis gravidarum sedang sebanyak 8 responden (20%). Tidak ditemukan responden dengan emesis gravidarum berat. Setelah diberikan aromaterapi essential lemon, terjadi peningkatan jumlah responden dengan emesis gravidarum ringan menjadi 37 responden (92,5%), sedangkan responden yang mengalami emesis gravidarum sedang menurun menjadi 3 responden (7,5%). Tidak terdapat responden dengan emesis gravidarum berat setelah intervensi diberikan.

Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas Shapiro Wilk

Variabel	Statistik Shapiro-Wilk	Sig. (p-value)	Keterangan
Emesis gravidarum sebelum intervensi	0,958	0,112	Berdistribusi normal
Emesis gravidarum sesudah intervensi	0,964	0,178	Berdistribusi normal

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi (*p-value*) pada data emesis gravidarum sebelum intervensi sebesar 0,112 dan sesudah intervensi sebesar 0,178. Nilai tersebut lebih besar dari $\alpha = 0,05$ ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi essential lemon terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil di PMB Rosita Kota Pekanbaru. Analisis data menggunakan uji statistik *paired sample t-test* karena data berdistribusi normal dan pengukuran dilakukan pada kelompok yang sama sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 4. Pengaruh Aromaterapi Essential Lemon Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil

Variabel	Mean	SD	p-value
Sebelum intervensi	2,20	0,405	0,000
Sesudah intervensi	1,85	0,362	

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa rata-rata (*mean*) tingkat emesis gravidarum sebelum diberikan aromaterapi essential lemon adalah 2,20 dengan standar deviasi 0,405. Setelah diberikan intervensi, rata-rata tingkat emesis gravidarum menurun menjadi 1,85 dengan standar deviasi 0,362. Hasil uji statistik *paired sample t-test* diperoleh nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000 atau ($p < 0,05$), sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi essential lemon terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil di PMB Rosita Kota Pekanbaru.

Pembahasan

Analisis Univariat

Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Trimester I dan II dengan Emesis Gravidarum. Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berada pada rentang usia 20–35 tahun sebanyak 30 responden (75%). Usia tersebut termasuk usia reproduksi sehat, namun ibu hamil pada usia tersebut tetap dapat mengalami emesis gravidarum akibat perubahan hormonal selama kehamilan. Peningkatan hormon estrogen dan *human chorionic gonadotropin* (hCG) pada awal kehamilan dapat memengaruhi sistem

pencernaan dan memicu terjadinya mual muntah. Hal ini sejalan dengan penelitian Fibriansari dan Hayati (2023) yang menyatakan bahwa emesis gravidarum lebih sering terjadi pada ibu hamil usia reproduktif karena perubahan fisiologis dan hormonal yang signifikan pada trimester awal kehamilan. Berdasarkan usia kehamilan, sebagian besar responden berada pada trimester I sebanyak 24 responden (60%). Kondisi ini menunjukkan bahwa emesis gravidarum lebih banyak terjadi pada trimester pertama karena pada masa tersebut terjadi peningkatan hormon hCG yang mencapai puncaknya. Mual dan muntah pada trimester pertama merupakan respon fisiologis tubuh terhadap perubahan hormon selama masa adaptasi awal kehamilan. Penelitian Juliarti, Fitri, dan Sari (2024) juga menyebutkan bahwa keluhan emesis gravidarum paling sering terjadi pada trimester pertama dan cenderung menurun setelah memasuki trimester kedua. Berdasarkan paritas, mayoritas responden merupakan primigravida sebanyak 26 responden (65%). Ibu hamil pertama cenderung lebih sering mengalami emesis gravidarum karena belum memiliki pengalaman terhadap perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan. Selain faktor hormonal, kondisi psikologis seperti kecemasan dan adaptasi terhadap kehamilan pertama dapat memperberat keluhan mual muntah. Hal ini sesuai dengan penelitian Putri, Farokah, dan Khusmitha (2023) yang menyatakan bahwa primigravida memiliki risiko lebih tinggi mengalami emesis gravidarum dibandingkan multigravida. Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan menengah sebanyak 24 responden (60%). Tingkat pendidikan dapat memengaruhi pengetahuan ibu dalam mengatasi keluhan selama kehamilan, termasuk penanganan emesis gravidarum. Ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih baik cenderung lebih mudah menerima informasi kesehatan dan menerapkan penanganan yang tepat. Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 25 responden (62,5%). Ibu hamil yang tidak bekerja cenderung lebih memperhatikan perubahan yang dirasakan selama kehamilan sehingga keluhan emesis gravidarum lebih mudah dirasakan dan dilaporkan. Selain itu, aktivitas fisik dan kondisi psikologis juga dapat memengaruhi munculnya keluhan mual muntah selama kehamilan. Secara keseluruhan, karakteristik responden menunjukkan bahwa emesis gravidarum lebih banyak terjadi pada ibu hamil trimester I, usia reproduksi sehat, dan primigravida. Faktor hormonal, psikologis, serta adaptasi tubuh selama kehamilan menjadi faktor yang berperan dalam terjadinya emesis gravidarum.

Distribusi Frekuensi Emesis Gravidarum Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Esential Lemon. Berdasarkan hasil penelitian, sebelum diberikan aromaterapi essential lemon mayoritas responden mengalami emesis gravidarum ringan sebanyak 32 responden (80%), sedangkan 8 responden (20%) mengalami emesis gravidarum sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester I dan II masih mengalami keluhan mual dan muntah akibat perubahan hormonal selama kehamilan. Emesis gravidarum umumnya terjadi pada awal kehamilan karena peningkatan hormon *human chorionic gonadotropin* (hCG), estrogen, dan progesteron yang memengaruhi sistem gastrointestinal dan pusat muntah di otak. Keluhan mual dan muntah pada ibu hamil dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia kehamilan, paritas, kondisi psikologis, pola makan, dan sensitivitas terhadap aroma tertentu. Pada trimester pertama, tubuh ibu sedang beradaptasi terhadap perubahan hormonal sehingga keluhan emesis gravidarum lebih sering muncul. Hal ini sejalan dengan penelitian Fibriansari dan Hayati (2023) yang menyatakan bahwa emesis gravidarum paling banyak terjadi pada trimester pertama kehamilan akibat peningkatan hormon kehamilan. Setelah diberikan aromaterapi essential lemon, mayoritas responden mengalami emesis gravidarum ringan sebanyak 37 responden (92,5%), sedangkan responden dengan emesis gravidarum sedang menurun menjadi 3 responden (7,5%). Hasil ini menunjukkan adanya penurunan tingkat emesis gravidarum setelah pemberian aromaterapi essential lemon. Aroma lemon memberikan efek relaksasi dan rasa nyaman sehingga dapat membantu menurunkan sensasi mual pada ibu hamil.

Essential lemon mengandung senyawa limonene dan linalool yang bekerja melalui sistem penciuman dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik berperan dalam mengatur emosi, kenyamanan, dan respon tubuh terhadap rasa mual. Ketika aroma lemon dihirup, tubuh akan menjadi lebih rileks sehingga frekuensi mual dan muntah dapat berkurang. Penelitian Juliarti, Fitri, dan Sari (2024) menyebutkan bahwa aromaterapi lemon efektif dalam membantu mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Putri, Farokah, dan Khusmitha (2023) yang menyatakan bahwa aromaterapi lemon merupakan terapi nonfarmakologis yang aman, mudah digunakan, dan efektif dalam mengurangi mual muntah pada kehamilan. Aromaterapi lemon dapat menjadi alternatif terapi pendukung karena memiliki efek samping yang minimal dibandingkan terapi farmakologis. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi essential lemon dapat membantu menurunkan emesis gravidarum pada ibu hamil dan meningkatkan kenyamanan selama masa kehamilan.

Analisis Bivariat

Pengaruh Aromaterapi Essential Lemon terhadap Penurunan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi essential lemon terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil di PMB Rosita Kota Pek. anbaru. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat emesis gravidarum setelah diberikan intervensi aromaterapi essential lemon. Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami emesis gravidarum ringan sebanyak 32 responden (80%), kemudian meningkat menjadi 37 responden (92,5%) setelah diberikan aromaterapi essential lemon. Penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil terjadi karena aromaterapi lemon memberikan efek relaksasi dan rasa nyaman yang dapat membantu mengurangi rasa mual dan muntah. Essential lemon mengandung senyawa aktif seperti limonene dan linalool yang bekerja melalui sistem penciuman (*olfaktorius*) dan diteruskan ke sistem limbik di otak. Sistem limbik berperan dalam mengatur emosi, kenyamanan, dan respon tubuh terhadap rasa mual. Aroma lemon yang segar dapat memberikan efek menenangkan sehingga membantu menurunkan rangsangan mual muntah pada ibu hamil. Selain itu, penggunaan aromaterapi essential lemon juga mudah diterapkan, aman, dan memiliki efek samping yang minimal dibandingkan terapi farmakologis. Ibu hamil cenderung lebih nyaman menggunakan terapi nonfarmakologis karena tidak menimbulkan kekhawatiran terhadap kondisi janin. Aromaterapi lemon dapat digunakan kapan saja saat ibu mulai merasakan mual sehingga membantu meningkatkan kenyamanan selama masa kehamilan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Juliarti, Fitri, dan Sari (2024) yang menyatakan bahwa aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. Penelitian Putri, Farokah, dan Khusmitha (2023) juga menyebutkan bahwa aromaterapi lemon merupakan salah satu terapi komplementer yang efektif dalam mengurangi mual muntah pada kehamilan karena memberikan efek relaksasi pada sistem saraf pusat. Menurut asumsi peneliti, penurunan emesis gravidarum setelah pemberian aromaterapi essential lemon terjadi karena respon relaksasi yang ditimbulkan oleh aroma lemon mampu mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil. Selain itu, aroma lemon yang segar dapat membantu mengalihkan sensasi mual sehingga ibu merasa lebih nyaman dan rileks. Dengan demikian, aromaterapi essential lemon dapat dijadikan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis dalam membantu mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil. Penggunaan aromaterapi ini diharapkan dapat diterapkan dalam pelayanan kebidanan untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil selama masa kehamilan.

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh aromaterapi essential lemon terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil di PMB Rosita Kota Pekanbaru, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden sebelum diberikan aromaterapi essential lemon mengalami emesis gravidarum ringan sebanyak 32 responden (80%), sedangkan setelah diberikan intervensi meningkat menjadi 37 responden (92,5%). Hasil analisis bivariat menggunakan uji *paired sample t-test* diperoleh nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi essential lemon terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil. Aromaterapi essential lemon terbukti efektif sebagai terapi nonfarmakologis dalam membantu mengurangi mual dan muntah pada kehamilan.

Daftar Pustaka

- Fibriansari, R.D. & Hayati, N., 2023, 'Effect Of Lemon Aromatherapy In Pregnant Women On Emesis Gravidarum: A Literature Review', *Journal of Vocational Nursing*, 4(1), 13–20.
- Fitria Widyanto Putri, H., Farokah, A. & Khusmitha, Q.N., 2023, 'Lemon aromatherapy for emesis gravidarum: A systematic review', *International Journal of Nursing and Midwifery Research*, 2(1), 8–16.
- Juliarti, W., Fitri, Y., Widya Sari, I., Kesehatan, F. & Hang Tuah Pekanbaru, U., 2024, *Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I*, vol. 2024.
- Wulandari, R.C.L. & Sulistyowati, R., 2021, 'Review Literatur Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum', *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 3(1), 20–29.