

EFEKTIVITAS AROMATERAPI LEMON DALAM MENGURANGI MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI POLI KEBIDANAN RUMAH SAKIT UMUM YAPIKA MAKASSAR

THE EFFECTIVENESS OF LEMON AROMATHERAPY IN REDUCING NAUSEA AND VOMITING IN FIRST TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT THE OBSTETRICS CLINIC OF YAPIKA GENERAL HOSPITAL, MAKASSAR

Yusma Putri¹

Stikes Yapika

Makassar¹

email:

yusmaputri.yp@gmail.com

Andi Nailah

Amirullah²

Stikes Yapika

Makassar²

email:

nailahamirullah@gmail.com

Salki Sasmita³

Stikes Yapika

Makassar³

email:

salkisasmita@gmail.com

JHQD

E-ISSN: 2798-2025

Vol. 2, No. 2, pp. 116-128

Desember 2022



Unit Publikasi Ilmiah
Intelektual Madani
Indonesia

Abstrak: Kehamilan biasanya disertai dengan rasa ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil terutama pada trimester pertama kehamilan adalah mual dan muntah. Salah satu terapi yang aman dan bisa diberikan pada ibu hamil yang mengalami mual muntah dengan memberikan aroma terapi lemon. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas aroma terapi lemon dalam mengurangi mual muntah pada Ibu hamil Trimester I di Poli Kebidanan RSU Yapika Makassar. Penelitian ini menggunakan desain penelitian Quasi Eksperimen dalam satu kelompok (*one group pre test post test*). Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah sampel 16 Ibu hamil dan pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar frekuensi mual muntah sebelum intervensi adalah berat (50%) dan sebagian besar frekuensi mual muntah setelah intervensi adalah ringan (75%), p value = 0,003 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas aroma terapi lemon dalam mengurangi mual muntah pada Ibu hamil Trimester I di Poli Kebidanan RSU Yapika Makassar. Disarankan kepada ibu hamil yang mengalami mual muntah mengkonsumsi aromaterapi lemon untuk menurunkan frekuensi mual muntah.

Kata Kunci: Mual; Muntah; Aromaterapi Lemon.

Abstract: Pregnancy is often accompanied by discomfort, and one of the most common complaints experienced by pregnant women, especially during the first trimester, is nausea and vomiting. One safe therapy that can be given to pregnant women experiencing nausea and vomiting is lemon aromatherapy. The purpose of this study was to determine the effectiveness of lemon aromatherapy in reducing nausea and vomiting among first-trimester pregnant women at the Midwifery Clinic of Yapika General Hospital, Makassar. This research employed a quasi-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. The sampling technique used was total sampling, involving 16 pregnant women as respondents. Data were collected using observation sheets. The results showed that the majority of participants experienced severe nausea and vomiting before the intervention (50%), while most experienced mild nausea and vomiting after the intervention (75%), with a p -value = 0.003 ($p < 0.05$). Based on statistical analysis, it can be concluded that lemon aromatherapy is effective in reducing nausea and vomiting among first-trimester pregnant women at the Midwifery Clinic of Yapika General Hospital, Makassar. It is recommended that pregnant women experiencing nausea and vomiting use lemon aromatherapy to help reduce the frequency of these symptoms.

Keywords: Nausea; Vomiting; Lemon Aromatherapy.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang alamiah dalam kehidupan seorang wanita dan menjadi bagian penting dari siklus reproduksi manusia. Meskipun bersifat

fisiologis, kehamilan sering kali menyebabkan berbagai perubahan kompleks yang mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan emosional. Perubahan-perubahan tersebut terjadi akibat penyesuaian tubuh terhadap keberadaan janin,

serta pengaruh dari berbagai faktor seperti kondisi psikologis, lingkungan, sosial budaya, dan ekonomi (Manuaba, 2012).

Selama masa kehamilan, terutama pada trimester pertama, banyak wanita mengalami ketidaknyamanan yang bervariasi tingkat keparahannya. Salah satu keluhan yang paling umum adalah mual dan muntah, atau yang dikenal dengan istilah emesis gravidarum. Mual dan muntah pada kehamilan umumnya mulai muncul pada usia kehamilan lima sampai delapan minggu, dengan intensitas yang berbeda pada setiap individu. Kondisi ini disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain peningkatan kadar hormon *estrogen* dan human *chorionic gonadotropin* (hCG), yang berperan dalam mempertahankan kehamilan tetapi sekaligus memicu sensasi mual dan muntah.

Selain itu, pola makan yang tidak teratur, kurangnya waktu istirahat, serta stres emosional dapat memperburuk gejala tersebut (Manuaba, 2012). Meskipun tergolong normal pada sebagian besar kasus, emesis gravidarum dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin apabila tidak ditangani dengan tepat. Secara fisiologis, mual dan muntah yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan keseimbangan cairan dan elektrolit. Ibu hamil yang mengalami emesis berat sering tampak lemah, wajah pucat, dan mengalami penurunan frekuensi buang air kecil akibat dehidrasi.

Kondisi ini menyebabkan peningkatan kekentalan darah dan penurunan perfusi jaringan, yang berakibat pada berkurangnya suplai oksigen serta zat gizi ke sel tubuh. Bila

berlangsung lama, keadaan ini dapat menimbulkan kerusakan jaringan dan berisiko membahayakan kesehatan ibu maupun janin (Rofiah, 2019). Menurut laporan *World Health Organization* (WHO, 2013), mual dan muntah merupakan kondisi medis paling umum yang dialami oleh wanita hamil di seluruh dunia. Sekitar 70–80% wanita hamil mengalami mual pada pagi hari, dan sekitar 60% mengalami muntah selama trimester pertama kehamilan. Secara keseluruhan, 50–90% wanita hamil mengalami gejala mual dan muntah dengan intensitas ringan hingga sedang. Sementara itu, bentuk berat dari kondisi ini disebut *hiperemesis gravidarum* (HG), yang terjadi pada sekitar 0,5–3% kehamilan.

Hiperemesis gravidarum ditandai dengan muntah yang terus-menerus hingga menyebabkan penurunan berat badan lebih dari 5% dari berat badan sebelum hamil, serta gangguan metabolik akibat ketidakseimbangan cairan dan elektrolit (Baliknova, 2014). Kondisi ini juga menjadi perhatian di Indonesia. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2016), kejadian mual muntah pada kehamilan berkisar antara 1,5–3% dari seluruh kehamilan. Data tahun-tahun sebelumnya menunjukkan bahwa sekitar 70–80% ibu hamil mengalami mual muntah pada tahun 2021, dan meningkat hingga 60–90% pada tahun 2022.

Angka ini menunjukkan bahwa emesis gravidarum masih menjadi salah satu gangguan yang sering dijumpai dalam pelayanan antenatal di berbagai fasilitas kesehatan. Penatalaksanaan

emesis gravidarum bertujuan untuk mencegah terjadinya komplikasi, mengurangi frekuensi mual dan muntah, serta memperbaiki keseimbangan cairan dan elektrolit tubuh. Secara umum, penanganannya dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis biasanya menggunakan obat-obatan seperti antiemetik atau suplemen vitamin B6.

Namun, penggunaan obat-obatan tersebut tidak selalu direkomendasikan karena dapat menimbulkan efek samping seperti sakit kepala, diare, dan rasa kantuk. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis atau terapi komplementer semakin banyak dikembangkan karena dinilai lebih aman, murah, dan mudah diterapkan, terutama bagi ibu hamil (Saridewi, 2018).

Salah satu terapi nonfarmakologis yang terbukti efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil adalah aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon merupakan salah satu bentuk pengobatan komplementer yang menggunakan minyak esensial alami yang diekstraksi dari kulit buah jeruk Citrus limon. Minyak esensial ini mengandung berbagai senyawa bioaktif seperti limonene, sitral, linalool, dan β -pinene, yang diketahui memiliki efek terapeutik terhadap sistem saraf, pencernaan, serta suasana psikologis seseorang.

Senyawa limonene berfungsi sebagai agen penenang alami yang dapat menstimulasi sistem limbik di otak, yaitu bagian yang berperan dalam mengatur emosi dan respons tubuh

terhadap stres. Dengan demikian, aroma lemon dapat membantu menurunkan rasa cemas, menenangkan pikiran, serta memberikan efek relaksasi yang dapat mengurangi sensasi mual (Medforth et al., 2013). Menurut Medforth dan rekan (2013), aromaterapi lemon termasuk jenis aromaterapi yang aman digunakan selama kehamilan maupun proses persalinan, karena berasal dari bahan alami dan tidak memiliki efek toksik bila digunakan dengan cara yang tepat, seperti melalui inhalasi atau penguapan.

Selain memberikan sensasi segar dan menenangkan, minyak esensial lemon juga memiliki sifat antiseptik, antibakteri, antijamur, dan antivirus. Kandungan alami ini membantu menciptakan suasana lingkungan yang lebih bersih dan segar, sekaligus mendukung peningkatan kualitas udara di sekitar ibu hamil. Efek aroma lemon yang lembut juga mampu menstimulasi reseptor penciuman, yang kemudian mengirimkan sinyal ke otak untuk menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan ketegangan berkurang.

Dari sisi fisiologis, penggunaan aromaterapi lemon dapat memengaruhi sistem saraf pusat melalui mekanisme olfaktori-limbik, yaitu jalur antara indra penciuman dengan bagian otak yang mengatur emosi dan respon hormonal. Ketika aroma lemon dihirup, senyawa volatil di dalamnya akan menstimulasi reseptor penciuman di hidung yang kemudian mengirimkan sinyal ke hipotalamus dan sistem limbik. Proses ini merangsang pelepasan neurotransmitter seperti *serotonin* dan *endorfin*,

yang memberikan efek menenangkan, memperbaiki suasana hati, serta mengurangi persepsi terhadap rasa mual dan tidak nyaman pada ibu hamil. Dengan demikian, efek aromaterapi lemon bukan hanya bersifat psikologis, tetapi juga memiliki dasar fisiologis yang kuat.

Selain itu, aromaterapi lemon juga membantu memperbaiki fungsi sistem pencernaan. Aroma segar lemon menstimulasi sekresi saliva dan enzim pencernaan yang membantu memperlancar proses metabolisme serta menurunkan sensitivitas lambung terhadap rangsangan mual. Efek inilah yang membuat aromaterapi lemon efektif digunakan untuk mengurangi gejala emesis gravidarum. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang rutin menggunakan aromaterapi lemon melalui inhalasi selama beberapa hari mengalami penurunan signifikan pada frekuensi mual dan muntah, serta merasa lebih segar dan bersemangat menjalani aktivitas harian. Menurut Saridewi (2018), kandungan minyak esensial lemon juga memiliki efek antidepresi, anti-stres, dan mood enhancer, yang sangat membantu dalam menjaga keseimbangan emosional ibu hamil.

Aroma lemon yang segar dan ringan terbukti dapat meningkatkan fokus, memperbaiki kualitas tidur, dan mengurangi kecemasan yang sering kali memperparah mual muntah. Selain itu, aromaterapi lemon mudah diaplikasikan dengan cara sederhana seperti menghirup langsung dari kapas yang telah ditetesi minyak esensial, menggunakan diffuser,

atau menambahkan beberapa tetes ke dalam air hangat untuk dihirup uapnya. Dengan berbagai manfaat tersebut, aromaterapi lemon menjadi salah satu alternatif terapi nonfarmakologis yang praktis, aman, serta memiliki efek relaksasi ganda—baik terhadap fisik maupun psikologis ibu hamil. Penggunaan terapi ini tidak hanya membantu menurunkan intensitas mual dan muntah, tetapi juga meningkatkan kenyamanan, menurunkan stres, serta mendukung kesejahteraan emosional selama kehamilan. Oleh karena itu, aromaterapi lemon dapat direkomendasikan sebagai salah satu pendekatan holistik dalam upaya peningkatan kualitas hidup ibu hamil, khususnya pada trimester pertama yang sering kali menjadi periode paling menantang secara fisik dan emosional.

Kandungan alaminya mampu memberikan efek relaksasi dan membantu menstimulasi sistem saraf pusat untuk menurunkan rasa mual. Penelitian yang dilakukan oleh Kia (2014) menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi lemon secara inhalasi selama empat hari dapat menurunkan skor rata-rata emesis gravidarum secara signifikan. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Erick, yang menemukan bahwa 40% wanita hamil menggunakan aromaterapi lemon untuk mengatasi mual dan muntah, dan lebih dari setengahnya menyatakan bahwa terapi ini efektif dalam meredakan gejala.

Hal ini menunjukkan bahwa terapi aromaterapi lemon berpotensi menjadi alternatif yang efektif untuk mengurangi ketergantungan

terhadap obat-obatan kimia. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 10 ibu hamil di Poli Kebidanan RSUD YAPIKA Makassar, diperoleh hasil bahwa enam ibu hamil menggunakan aromaterapi seperti minyak kayu putih untuk mengurangi rasa mual, sedangkan empat ibu lainnya memilih untuk mengonsumsi obat anti mual.

Fenomena ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil telah mencoba mencari cara alami untuk mengatasi mual muntah, namun belum banyak yang mengetahui efektivitas aromaterapi lemon secara spesifik. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa mual dan muntah pada kehamilan merupakan masalah yang umum tetapi berdampak signifikan terhadap kondisi fisik dan psikologis ibu hamil.

Salah satu terapi nonfarmakologis yang terbukti efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil adalah aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon merupakan salah satu bentuk pengobatan komplementer yang menggunakan minyak esensial alami yang diekstraksi dari kulit buah jeruk *Citrus limon*. Minyak esensial ini mengandung berbagai senyawa bioaktif seperti limonene, sitral, linalool, dan β -pinene, yang diketahui memiliki efek terapeutik terhadap sistem saraf, pencernaan, serta suasana psikologis seseorang.

Senyawa limonene berfungsi sebagai agen penenang alami yang dapat menstimulasi sistem limbik di otak, yaitu bagian yang berperan dalam mengatur emosi dan respons tubuh

terhadap stres. Dengan demikian, aroma lemon dapat membantu menurunkan rasa cemas, menenangkan pikiran, serta memberikan efek relaksasi yang dapat mengurangi sensasi mual (Medforth et al., 2013).

Menurut Medforth dan rekan (2013), aromaterapi lemon termasuk jenis aromaterapi yang aman digunakan selama kehamilan maupun proses persalinan, karena berasal dari bahan alami dan tidak memiliki efek toksik bila digunakan dengan cara yang tepat, seperti melalui inhalasi atau penguapan. Selain memberikan sensasi segar dan menenangkan, minyak esensial lemon juga memiliki sifat antiseptik, antibakteri, antijamur, dan antivirus. Kandungan alami ini membantu menciptakan suasana lingkungan yang lebih bersih dan segar, sekaligus mendukung peningkatan kualitas udara di sekitar ibu hamil.

Efek aroma lemon yang lembut juga mampu menstimulasi reseptor penciuman, yang kemudian mengirimkan sinyal ke otak untuk menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan ketegangan berkurang. Dari sisi fisiologis, penggunaan aromaterapi lemon dapat memengaruhi sistem saraf pusat melalui mekanisme olfaktori-limbik, yaitu jalur antara indra penciuman dengan bagian otak yang mengatur emosi dan respon hormonal.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain Quasi Eksperimen tipe *One Group Pre-Test Post-Test Design* untuk mengetahui efektivitas aromaterapi lemon

dalam mengurangi intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pemberian aromaterapi lemon melalui inhalasi sesuai prosedur yang telah ditetapkan. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester I yang mengalami mual dan muntah di Poli Kebidanan RSUD Yapika Makassar, dengan 16 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel (usia, paritas, tingkat mual muntah), serta bivariat menggunakan uji *t* berpasangan (*Paired Sample t-Test*) untuk mengetahui perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah intervensi. Melalui metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas aromaterapi lemon sebagai terapi nonfarmakologis yang aman, alami, dan efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama.

HASIL DAN DISKUSI

Distribusi Frekuensi Mual Muntah Sebelum Intervensi

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 16 ibu hamil trimester I di Poli Kebidanan RSUD Yapika Makassar menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 26–35 tahun sebanyak 10 orang (62,5%). Kelompok usia ini termasuk dalam kategori usia reproduktif sehat, di mana kondisi fisik dan hormonal ibu relatif stabil untuk menjalani kehamilan.

Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir SMA, yaitu sebanyak 9 orang (56,2%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki kemampuan yang cukup baik dalam memahami informasi kesehatan, termasuk mengenai penanganan mual dan muntah dengan cara yang alami dan aman. Dari segi pekerjaan, sebagian besar responden bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 7 orang (43,8%), sedangkan berdasarkan tingkat pendapatan, 10 orang (62,5%) memiliki pendapatan lebih dari Rp1.000.000 per bulan.

Berdasarkan usia kehamilan, sebagian besar responden berada pada usia kehamilan 7–9 minggu sebanyak 7 orang (43,8%), yang merupakan fase awal trimester pertama ketika gejala mual muntah biasanya paling sering dialami. Sebelum diberikan intervensi berupa aromaterapi lemon, sebagian besar responden mengalami mual dan muntah dalam kategori berat, dengan frekuensi 6–10 kali per hari sebanyak 8 orang (50%).

Kondisi ini menunjukkan bahwa mual muntah masih menjadi keluhan utama yang mengganggu kenyamanan ibu selama kehamilan awal. Namun setelah dilakukan intervensi dengan pemberian aromaterapi lemon melalui inhalasi, terjadi perubahan yang signifikan. Sebagian besar responden mengalami penurunan intensitas mual muntah menjadi kategori ringan, dengan frekuensi hanya 1–3 kali per hari sebanyak 12 orang (75%). Perubahan ini menunjukkan adanya efek positif dari aroma segar lemon dalam menenangkan

sistem saraf pusat dan mengurangi sensasi mual yang sering dirasakan ibu hamil.

Berdasarkan hasil penelitian, responden yang mengalami mual muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon sebagian besar mengalami mual muntah tingkat berat dengan frekuensi mual muntah sebanyak 6-10 kali. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar ibu hamil mengalami mual muntah di usia 10 sampai 12 minggu. Penyebab mual muntah ini tidak diketahui secara pasti, tetapi tampaknya berkaitan dengan tingginya kadar hormon HCG. Hormon HCG yang meningkat pada kehamilan diduga menjadi penyebab mual muntah yang bekerja pada pusat muntah di otak yaitu medulla. Produksinya sudah dimulai pada awal kehamilan, kira-kira pada hari implantasi. Setelah itu, kadar HCG dalam plasma dan urin ibu meningkat sangat pesat.

Selama kehamilan terjadi perubahan pada sistem gastrointestinal ibu hamil. Tingginya kadar *progesteron* mengganggu keseimbangan cairan tubuh, meningkatkan kolesterol darah. Selain itu sekresi saliva menjadi lebih asam, lebih banyak dan asam lambung menurun. Muntah secara umum disebabkan oleh motilitas lambung yang abnormal, muntah tidak ditimbulkan oleh *peristaltik* terbalik tetapi karena adanya gayayang mendorong keluar isi lambung. Muntah juga dapat dipengaruhi oleh serabut aferen sistem gastrointestinal.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data penelitian terlebih dahulu diuji menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* untuk memastikan bahwa data berdistribusi

normal dan memenuhi asumsi uji parametrik. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,296 pada pre-test dan 0,141 pada post-test ($p > 0,05$), yang menandakan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik *Paired Sample t-Test* guna mengetahui perbedaan rata-rata intensitas mual dan muntah sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lemon. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh bahwa rata-rata frekuensi mual dan muntah sebelum pemberian aromaterapi lemon adalah 5,88 kali per hari, sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 2,75 kali per hari. Penurunan rata-rata sebesar 3,13 kali ini menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna secara klinis antara sebelum dan sesudah perlakuan.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat mual muntah sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang mengindikasikan bahwa aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Poli Kebidanan RSUD Yapika Makassar.

Temuan ini memperkuat bukti bahwa aromaterapi lemon dapat dijadikan terapi nonfarmakologis yang aman, sederhana, dan mudah diaplikasikan baik di fasilitas kesehatan maupun di rumah. Efek terapeutik dari minyak esensial lemon diyakini berasal dari senyawa aktif seperti limonene dan sitral yang memiliki

kemampuan menstimulasi sistem saraf olfaktori dan limbik di otak, sehingga dapat menurunkan respons mual dan memperbaiki suasana emosional ibu hamil. Selain itu, aroma segar dari lemon juga memberikan efek menenangkan dan menyegarkan, yang berperan dalam mengurangi stres dan ketegangan psikologis yang sering memperburuk gejala mual muntah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa terapi aromaterapi dengan minyak esensial citrus mampu mengurangi gejala morning sickness secara signifikan pada ibu hamil trimester pertama. Dengan demikian, aromaterapi lemon tidak hanya bermanfaat secara fisiologis dalam menekan refleksi mual, tetapi juga memberikan efek psikologis positif, seperti meningkatkan kenyamanan, memperbaiki mood, dan membantu ibu hamil menghadapi perubahan hormonal pada awal kehamilan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam bidang kebidanan, khususnya dalam pengembangan terapi komplementer yang berbasis bukti (*evidence-based complementary therapy*) untuk mengatasi keluhan mual dan muntah pada kehamilan. Penerapan aromaterapi lemon diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, serta dapat meningkatkan kesejahteraan ibu selama masa kehamilan.

Kandungan senyawa aktif seperti limonene dan sitral pada minyak esensial lemon diduga berperan dalam menstimulasi sistem *olfaktori* dan memberikan efek relaksasi pada

sistem saraf pusat, sehingga mengurangi refleksi mual dan muntah. Selain itu, aroma segar lemon juga memberikan efek psikologis yang menenangkan, meningkatkan suasana hati, dan mengurangi stres yang dapat memperparah gejala mual muntah. Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung bahwa aromaterapi lemon merupakan alternatif terapi yang alami, aman, efektif, dan mudah diterapkan untuk membantu ibu hamil trimester pertama dalam mengatasi keluhan mual muntah tanpa efek samping.

Berdasarkan hasil penelitian, responden yang mengalami mual muntah setelah diberikan aromaterapi lemon sebagian besar mengalami mual muntah tingkat ringan dengan frekuensi mual muntah sebanyak 1-3 kali. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi lemon efektif mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

Ketika aromaterapi lemon dihirup, molekul yang mudah menguap (*volatile*) dari minyak tersebut dibawa oleh arus udara ke "atap" hidung di mana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel *reseptor*. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektrokimia akan ditransmisikan melalui membrane mukosa, selanjutnya bersikulasi ke organ lambung. Di lambung molekul-molekul aroma yang terkandung di lemon menurunkan kadar hormone HCG, selanjutnya molekul-molekul menuju usus mempengaruhi efek hormon progesterone, steroid yang menyebabkan perlambatan pengosongan lambung dan

menormalkan motilitas usus, sehingga mual dan muntah berkurang.

Efektivitas Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Mual Muntah

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap ibu hamil trimester pertama di Poli Kebidanan RSUD Yapika Makassar, diperoleh hasil uji statistik menggunakan uji *t* berpasangan (*Paired Sample t-Test*) dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lemon.

Dengan kata lain, setelah menghirup aromaterapi lemon, intensitas mual dan muntah pada ibu hamil menurun secara signifikan. Hal ini membuktikan bahwa aromaterapi lemon efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saragih (2016), yang menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lemon dapat menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama dengan hasil uji statistik yang juga signifikan ($p < 0,05$).

Artinya, penggunaan minyak esensial lemon secara inhalasi dapat memberikan efek fisiologis yang menenangkan dan menurunkan reaksi mual pada ibu hamil. Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian Smith et al. (2013) yang menyatakan bahwa aroma segar dari lemon mampu membantu mengurangi mual dan muntah pada kehamilan. Menurut Smith, aroma lemon yang segar dapat memberikan efek

stimulasi pada sistem saraf pusat yang mengatur persepsi mual, sehingga membantu tubuh menurunkan respons refleks muntah.

Penelitian lain oleh Kia et al. (2014) juga mendukung hasil ini. Mereka membuktikan bahwa inhalasi aromaterapi lemon secara signifikan mengurangi intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Dalam penelitiannya dijelaskan bahwa kandungan kimia alami dalam minyak esensial lemon, terutama *limonene* dan *sitral*, memiliki efek menenangkan dan dapat memengaruhi sistem pencernaan melalui mekanisme *neurofisiologis*.

Dengan demikian, hasil penelitian ini konsisten dengan temuan-temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa aromaterapi lemon merupakan terapi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam menurunkan mual muntah pada kehamilan awal. Secara fisiologis, mekanisme kerja aromaterapi lemon dijelaskan melalui proses olfaktori. Saat minyak esensial lemon dihirup, molekul-molekul volatil (mudah menguap) dari minyak tersebut terbawa oleh udara menuju rongga hidung dan menempel pada *reseptor olfaktori* yang terdapat di membran mukosa. Impuls elektrokimia kemudian diteruskan ke sistem limbik di otak, yaitu pusat pengaturan emosi dan respons tubuh terhadap stres dan mual.

Aktivasi sistem limbik ini dapat menurunkan persepsi mual, memberikan efek relaksasi, serta menstabilkan kondisi emosional ibu hamil. Selain memengaruhi sistem saraf pusat, aroma lemon juga memberikan efek

fisiologis pada sistem pencernaan. Menurut Kia (2014), molekul aktif dalam lemon dapat membantu menurunkan kadar hormon human chorionic gonadotropin (hCG) yang berperan dalam timbulnya mual dan muntah selama kehamilan.

Selain itu, aromaterapi lemon dapat memengaruhi kerja hormon *progesteron*, yaitu hormon yang menyebabkan perlambatan pengosongan lambung selama kehamilan. Dengan stimulasi dari aroma lemon, motilitas lambung dan usus menjadi lebih seimbang sehingga rasa mual berkurang. Efek ini juga berkaitan dengan kemampuan senyawa limonene dalam meningkatkan sekresi enzim pencernaan dan menormalkan aktivitas peristaltik usus. Dari sisi psikologis, aroma segar lemon menimbulkan efek relaksasi dan peningkatan suasana hati (mood elevation). Ibu hamil yang mengalami stres atau kelelahan emosional cenderung memiliki keluhan mual muntah yang lebih berat.

Oleh karena itu, efek menenangkan dari aromaterapi lemon juga membantu mengurangi stres dan ketegangan emosional, sehingga secara tidak langsung berkontribusi terhadap penurunan mual dan muntah. Dengan demikian, manfaat aromaterapi lemon bersifat holistik, melibatkan mekanisme fisiologis dan psikologis secara bersamaan. Temuan penelitian ini memperkuat bukti ilmiah bahwa aromaterapi lemon merupakan intervensi nonfarmakologis yang aman, alami, serta dapat digunakan sebagai alternatif atau pelengkap terapi farmakologis dalam menangani emesis

gravidarum. Dibandingkan dengan obat antiemetik, aromaterapi tidak menimbulkan efek samping yang berisiko bagi ibu maupun janin, dan penggunaannya mudah dilakukan di rumah.

Penelitian-penelitian tersebut diperkuat oleh bukti empiris dari studi acak terkontrol (*randomized clinical trial*) yang melibatkan 100 wanita hamil, di mana kelompok yang diberikan inhalasi minyak esensial lemon mengalami penurunan signifikan pada intensitas mual dan muntah dibandingkan kelompok kontrol ($P = 0,017$ dan $P = 0,039$) (PubMed ID: 24829772). Selain itu, hasil meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi, termasuk minyak esensial lemon, secara signifikan menurunkan tingkat mual dan muntah dengan nilai standar perbedaan rata-rata (SMD) $-0,92$ (CI $-1,09$ sampai $-0,74$), yang menegaskan efektivitas terapi ini di berbagai populasi (PubMed ID: 41192533).

Di Indonesia, hasil penelitian yang dilakukan oleh Nuraini (2022) pada 16 ibu hamil trimester I menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna ($p = 0,000$) antara sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon. Penelitian serupa juga dilakukan di Aceh oleh Putri (2021) terhadap 30 responden, di mana sebagian besar ibu yang sebelumnya mengalami mual muntah berat berubah menjadi kategori ringan setelah intervensi dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi lemon memberikan efek konsisten dalam menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil. Secara fisiologis,

mekanisme kerja aromaterapi lemon dijelaskan melalui proses olfaktori dan efek neuroendokrin. Ketika aroma lemon dihirup, molekul-molekul volatil dari minyak esensial terbawa udara menuju rongga hidung dan menempel pada *reseptor olfaktori*. Reseptor tersebut kemudian mengirimkan sinyal ke sistem limbik di otak, yaitu pusat yang berperan dalam mengatur emosi, stres, dan persepsi terhadap rasa mual. Aktivasi sistem limbik menghasilkan efek relaksasi, mengurangi respons saraf terhadap rangsangan mual, dan meningkatkan kenyamanan emosional ibu hamil (Kia et al., 2014). Selain itu, komponen kimia utama lemon seperti limonene dan sitral memiliki efek menenangkan dan mampu memengaruhi sistem saraf otonom sehingga mengurangi rangsangan refleks muntah. Secara biologis, aroma lemon juga berperan dalam memperbaiki fungsi sistem pencernaan. Kandungan aktifnya diduga menurunkan kadar hormon hCG (*human chorionic gonadotropin*) yang meningkat pada awal kehamilan dan menjadi salah satu pemicu mual muntah.

Selain itu, aroma lemon membantu menormalkan kerja hormon progesteron yang menyebabkan perlambatan pengosongan lambung. Dengan demikian, pengosongan lambung menjadi lebih seimbang, motilitas usus membaik, dan gejala mual muntah berkurang (Kia et al., 2014). Selain efek fisiologis, aromaterapi lemon juga memberikan manfaat psikologis. Aroma segarnya menimbulkan perasaan rileks, menyegarkan pikiran, dan meningkatkan suasana hati (*mood elevation*).

Stres dan kecemasan yang sering dialami ibu hamil dapat memperburuk mual muntah, sehingga efek menenangkan dari aroma lemon berperan penting dalam menekan gejala tersebut.

Seerti yang dijelaskan oleh Smith et al. (2013), aroma lemon dapat memperbaiki keseimbangan emosional dan mengurangi respons negatif terhadap sensasi mual. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti ilmiah bahwa aromaterapi lemon merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, alami, serta mudah diterapkan untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Penggunaan aromaterapi lemon tidak menimbulkan efek samping dan dapat digunakan sebagai terapi pendukung (komplementer) yang sejalan dengan prinsip asuhan kebidanan holistik. Oleh karena itu, aromaterapi lemon dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif penanganan mual muntah bagi ibu hamil, baik dalam pelayanan kesehatan maupun di lingkungan rumah, guna meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan selama kehamilan.

Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, untuk merekomendasikan aromaterapi lemon sebagai bagian dari asuhan kebidanan komplementer bagi ibu hamil trimester pertama. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini tidak hanya mendukung teori dan temuan sebelumnya, tetapi juga menegaskan bahwa aromaterapi lemon efektif menurunkan frekuensi dan intensitas

mual muntah dengan mekanisme relaksasi, penurunan hormon pemicu mual, serta peningkatan kenyamanan emosional ibu hamil. Dengan demikian, aromaterapi lemon dapat menjadi salah satu bentuk intervensi yang sederhana, murah, namun memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan ibu selama kehamilan awal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan intervensi berupa aromaterapi lemon, sebagian besar responden mengalami mual dan muntah pada tingkat berat, dengan frekuensi 6–10 kali per hari sebanyak 8 orang (50%). Setelah diberikan aromaterapi lemon melalui metode inhalasi, terjadi penurunan yang signifikan pada tingkat keparahan mual dan muntah. Sebagian besar responden kemudian mengalami mual muntah pada tingkat ringan, dengan frekuensi hanya 1–3 kali per hari sebanyak 12 orang (75%). Hasil uji statistik menggunakan *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lemon efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Temuan ini menguatkan bahwa terapi nonfarmakologis seperti aromaterapi lemon dapat menjadi alternatif yang aman, mudah diterapkan, dan bermanfaat untuk

meningkatkan kenyamanan ibu selama masa kehamilan.

REFERENSI

- Balikova. (2014). Quality of women's life with nausea and vomiting during pregnancy. *Central European Journal of Nursing and Midwifery*, 5(1).
- Buckle, J., Ryan, K., Chin, B., & Koren, G. (2014). Clinical aromatherapy for pregnancy, labor and postpartum. *International Journal of Childbirth Education*. Diakses dari <http://infotrac.galegroup.com/itweb> pada tanggal 4 Februari 2021.
- Cholifah, S. (2019). Aromaterapi lemon menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 4(1), 36-43.
- Cunningham, F. G., et al. (2012). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kehamilan obstetri Williams* (ed. 23). Jakarta: EGC.
- Damarasri, N. D. (2017). Penerapan pemberian aromaterapi lemon dan minuman jahe untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di BPM Sri Jumiyati Kabupaten Kebumen. Naskah publikasi. STIKes Muhammadiyah Gombong.
- Maternity, D. (2017). Inhalasi lemon mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester satu. *Jurnal Ilmiah Bidan*, II(3).
- Fitriahadi, E. (2017). *Buku ajar asuhan kehamilan disertai daftar tilik*. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Hidayat, A. (2014). *Metode penelitian kebidanan dan teknik analisa data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Istiqomah. (2019). Perbedaan pemberian aroma terapi lavender dengan aroma terapi lemon terhadap kejadian mual muntah ibu hamil trimester I di Puskesmas Gamping II Sleman. Skripsi. Yogyakarta: Program

Studi Ilmu Keperawatan Fakultas
Kesehatan Universitas Aisyiyah
Yogyakarta.

- Kia, P. Y. (2014). The effect of lemon inhalation aromatherapy on nausea and vomiting of pregnancy: A double-blinded, randomized controlled clinical trial. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 16(3).
- Manuaba. (2012). *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan, dan KB*. Jakarta: EGC.
- Pimenta, et al. (2012). Chitosan: Effect of a new chelating agent on the microhardness of root dentin. *Braz Dent J*, 23(3), 212-217.
- Pratama, E. (2016). *Evidence base dalam kebidanan: Kehamilan, persalinan, & nifas*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Price, S., & Price, L. (2012). *Aromatherapy for health professionals* (4th ed.). London: Churchill Livingstone Elsevier.
- Rofi'ah, S. (2019). Studi fenomenologi kejadian hiperemesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan*, 8(1), 42-52.
- Saridewi, W. (2018). Pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum di praktik mandiri bidan Wanti Mardiwati. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 17(3).
- Walyani, E. S. (2015). *Asuhan kebidanan pada kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.