

PENGARUH AROMATERAPI LEMON TERHADAP EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I

Yosi Novita Sari, Siti Ainawati Mumtazah*, Siti Khotimah

Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dharmas Indonesia, Jl. Lintas Sumatera No.Km 18, Koto Baru, Koto Padang, Dharmasraya, Sumatera Barat 27581, Indonesia

*sitiainawatimuntazz@gmail.com

ABSTRAK

Emesis gravidarum merupakan keluhan yang sering dialami ibu hamil trimester I dan dapat mengganggu kenyamanan, aktivitas sehari-hari, serta pemenuhan nutrisi apabila tidak ditangani dengan tepat. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah aromaterapi lemon. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Dusun Maju Jaya Kecamatan Kuamang Kuning Kabupaten Bungo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimen dan pendekatan one group pre-test post-test. Sampel berjumlah 10 ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea* (PUQE), yaitu instrumen terstandar dan telah melalui pengujian validitas dan reliabilitas sehingga tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas ulang oleh peneliti. Penggunaan instrumen dilakukan sesuai dengan prosedur dan sistem penilaian PUQE yang telah ditetapkan. Intervensi berupa inhalasi aromaterapi lemon sebanyak 2–3 tetes pada tisu atau kapas selama 10 menit, dua kali sehari selama empat hari berturut-turut. Analisis data menggunakan uji paired t-test. Hasil penelitian menunjukkan sebelum intervensi seluruh responden (100%) mengalami emesis gravidarum kategori sedang. Setelah intervensi, sebanyak 6 responden (60%) berada pada kategori ringan dan 4 responden (40%) kategori sedang. Rata-rata skor menurun dari 8,90 menjadi 5,60 dengan p-value 0,000 (<0,05). Disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

Kata kunci: aromaterapi lemon; emesis gravidarum; ibu hamil trimester I

THE EFFECT OF LEMON AROMATHERAPY ON EMESIS GRAVIDARUM AMONG FIRST-TRIMESTER PREGNANT WOMEN

ABSTRACT

Emesis gravidarum is a common complaint among pregnant women in the first trimester and may affect comfort, daily activities, and nutritional intake if not properly managed. One non-pharmacological therapy that can be used is lemon aromatherapy. This study aimed to determine the effect of lemon aromatherapy on emesis gravidarum among first-trimester pregnant women in Maju Jaya Hamlet, Kuamang Kuning District, Bungo Regency. This study employed a quantitative method with a pre-experimental design using a one-group pre-test post-test approach. The sample consisted of 10 first-trimester pregnant women experiencing emesis gravidarum. The research instrument used was the Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE), a standardized instrument that has undergone validity and reliability testing; therefore, no additional validity and reliability testing was conducted by the researcher. The instrument was administered according to the established PUQE procedures and scoring system. The intervention involved inhaling 2–3 drops of lemon aromatherapy applied to a tissue or cotton for 10 minutes, twice daily for four consecutive days. Data were analyzed using the paired t-test. The results showed that before the intervention, all respondents (100%) experienced moderate emesis gravidarum. After the intervention, 6 respondents (60%) were in the mild category and 4 respondents (40%) remained in the moderate category. The mean score decreased from 8.90 to 5.60, with a p-value of 0.000 (<0.05). It was concluded that lemon aromatherapy had a significant effect on reducing emesis gravidarum among first-trimester pregnant women.

Keywords: emesis gravidarum; first-trimester pregnant women; lemon aromatherapy

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang menyebabkan berbagai perubahan fisik dan psikologis pada ibu. Salah satu ketidaknyamanan yang paling sering terjadi pada trimester pertama adalah

mual dan muntah atau emesis gravidarum. Keluhan tersebut dapat terjadi akibat perubahan hormonal, terutama peningkatan human chorionic gonadotropin (HCG) dan estrogen. Apabila keluhan berlangsung berat dan tidak ditangani dengan baik, mual dan muntah dapat menyebabkan gangguan pemenuhan nutrisi, dehidrasi, penurunan berat badan, serta mengganggu aktivitas sehari-hari ibu hamil. Penatalaksanaan emesis gravidarum dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan nonfarmakologis menjadi salah satu alternatif karena relatif mudah dilakukan dan dapat digunakan sebagai terapi komplementer dalam pelayanan kebidanan. Salah satu intervensi yang dapat digunakan adalah aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon menggunakan minyak esensial Citrus limon. Aroma yang dihirup diterima oleh reseptor penciuman dan diteruskan menuju sistem limbik sehingga dapat memberikan efek relaksasi. Kandungan aromatik lemon seperti limonene dan linalool dikaitkan dengan efek menenangkan dan membantu mengurangi keluhan mual muntah. Hasil survei awal di Dusun Maju Jaya menunjukkan terdapat ibu hamil trimester I yang mengalami keluhan mual muntah sehingga diperlukan intervensi yang mudah diterapkan. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Dusun Maju Jaya Kecamatan Kuamang Kuning Kabupaten Bungo.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimen menggunakan pendekatan one group pre-test post-test. Responden penelitian berjumlah 10 ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE). Intervensi diberikan menggunakan minyak esensial Citrus limon sebanyak 2–3 tetes pada tisu/kapas, kemudian dihirup selama 10 menit, dua kali sehari pada pagi dan sore selama empat hari berturut-turut. Setelah intervensi selesai, skor emesis gravidarum kembali diukur menggunakan PUQE. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi. Karena jumlah sampel kurang dari 50, uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk. Berdasarkan hasil uji normalitas, data pre-test dan post-test berdistribusi normal sehingga analisis bivariat menggunakan paired t-test dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1.
Emesis Gravidarum Sebelum Intervensi

Kategori	Skor	f	%
Ringan	3–6	0	0
Sedang	7–12	10	100
Berat	13–15	0	0

Sebelum diberikan aromaterapi lemon, seluruh 10 responden (100%) berada pada kategori sedang dengan skor 7–12. Tidak terdapat responden yang berada pada kategori ringan dengan skor 3–6 maupun kategori berat dengan skor 13–15.

Tabel 2.
Emesis Gravidarum Setelah Intervensi

Kategori	Skor	f	%
Ringan	3–6	6	60
Sedang	7–12	4	40
Berat	13–15	0	0

Setelah intervensi selama empat hari, 6 responden (60%) berada pada kategori ringan dan 4 responden (40%) pada kategori sedang, tidak terdapat responden pada kategori berat.

Tabel 3.
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Statistic	df	Sig.	Shapiro-Wilk Statistic	df	Sig.
Pre-test	.174	10	.200*	.952	10	.691
Post-test	.295	10	.014	.873	10	.108

Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50. Nilai signifikansi Shapiro-Wilk pre-test sebesar 0,691 dan post-test sebesar 0,108, keduanya $> 0,05$, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal dan analisis dilanjutkan dengan paired t-test.

Tabel 4.

Hasil Paired t-test

Pengukuran	Mean	N	Std. Deviation		Std. Error Mean			
Pre-test	8.9000	10	1.19722		.37859			
Post-test	5.6000	10	1.17379		.37118			
Perbandingan	Mean Difference	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% CI Lower	95% CI Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pre-test – Post-test	3.30000	.48305	.15275	2.95445	3.64555	21.604	9	.000

Hasil paired t-test menunjukkan selisih rata-rata skor sebesar 3,30 dengan $t=21,604$, $df=9$ dan p-value 0,000 ($<0,05$), sehingga terdapat pengaruh signifikan aromaterapi lemon terhadap penurunan skor emesis gravidarum.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan aromaterapi lemon, seluruh responden (100%) mengalami emesis gravidarum dalam kategori sedang dengan rata-rata skor PUQE sebesar 8,90. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mual dan muntah pada trimester I masih cukup dominan dan berpotensi mengganggu kenyamanan serta aktivitas ibu hamil. Setelah diberikan aromaterapi lemon selama empat hari, terjadi penurunan tingkat emesis gravidarum, yaitu 6 responden (60%) berada pada kategori ringan dan 4 responden (40%) berada pada kategori sedang. Rata-rata skor PUQE juga mengalami penurunan dari 8,90 menjadi 5,60. Hasil uji paired t-test diperoleh p-value 0,000 ($<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Simbolon et al. (2022) yang menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lemon dapat membantu menurunkan keluhan mual dan muntah pada ibu hamil. Aroma lemon yang dihirup melalui indra penciuman dapat memberikan rangsangan pada sistem olfaktori yang selanjutnya berhubungan dengan sistem limbik dan pusat pengaturan emosi. Respons tersebut dapat memberikan efek relaksasi dan membantu mengurangi sensasi mual serta ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil.

Penelitian Juliani et al. (2024) juga menunjukkan adanya efektivitas pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Penggunaan aromaterapi secara inhalasi merupakan metode yang relatif sederhana dan mudah diterapkan karena tidak memerlukan konsumsi obat secara langsung. Hal ini menjadi salah satu kelebihan terapi komplementer, terutama bagi ibu hamil yang mengalami mual dan muntah sehingga kurang nyaman mengonsumsi obat secara oral. Temuan penelitian ini juga didukung oleh Widayati et al. (2024) yang melaporkan adanya penurunan mual dan muntah setelah pemberian aromaterapi lemon. Kandungan senyawa volatil dalam minyak lemon, khususnya limonene, memberikan aroma khas yang ketika dihirup dapat memberikan stimulasi sensorik dan membantu menciptakan rasa nyaman serta relaksasi. Efek tersebut diduga berkontribusi terhadap berkurangnya persepsi mual dan muntah pada ibu hamil.

Menurut asumsi peneliti, penurunan skor PUQE dalam penelitian ini terjadi karena pemberian aromaterapi lemon secara teratur selama empat hari memberikan efek relaksasi dan membantu mengurangi persepsi mual pada responden. Aroma lemon yang segar juga dapat memberikan rasa nyaman sehingga ibu lebih mampu mengendalikan rasa mual yang muncul. Meskipun demikian, respons setiap ibu hamil terhadap aromaterapi dapat berbeda karena dipengaruhi oleh kondisi fisik, psikologis, sensitivitas terhadap aroma, pola makan, istirahat, serta tingkat keparahan mual dan muntah sebelum intervensi. Dengan demikian, aromaterapi lemon dapat menjadi salah satu alternatif terapi nonfarmakologis atau terapi komplementer yang sederhana dalam membantu menurunkan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Penerapannya tetap perlu

memperhatikan kondisi ibu dan dilakukan sebagai pelengkap, bukan sebagai pengganti penanganan medis apabila mual muntah berlangsung berat atau menimbulkan tanda dehidrasi dan gangguan pemenuhan nutrisi.

Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum

Pemilihan paired t-test sesuai dengan desain penelitian yang menggunakan pengukuran berulang pada responden yang sama. Analisis ini membandingkan perubahan skor pada individu yang sama sebelum dan setelah mendapatkan aromaterapi lemon sehingga dapat diketahui apakah perubahan skor tersebut bermakna secara statistik. Uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,691 untuk data pre-test dan 0,108 untuk data post-test. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis bivariat dapat dilanjutkan menggunakan paired t-test untuk membandingkan skor emesis gravidarum sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil Uji Normalitas dan Pemilihan Analisis

Intervensi diberikan secara teratur sebanyak dua kali sehari selama empat hari. Konsistensi pemberian intervensi memungkinkan responden mendapatkan paparan aroma lemon secara berulang. Berdasarkan hasil penelitian, perubahan paling jelas terlihat pada pergeseran sebagian besar responden dari kategori sedang menjadi kategori ringan. Penurunan kategori emesis dapat dijelaskan melalui mekanisme aromaterapi yang bekerja melalui indera penciuman. Aroma minyak esensial lemon yang dihirup diterima oleh reseptor olfaktori dan rangsangan tersebut diteruskan ke bagian otak yang berhubungan dengan sistem limbik. Respons tersebut dapat memberikan efek relaksasi sehingga membantu mengurangi ketegangan dan ketidaknyamanan yang menyertai mual muntah. Setelah diberikan aromaterapi lemon selama empat hari, terjadi perubahan tingkat emesis gravidarum. Sebanyak 6 responden (60%) berada pada kategori ringan, sedangkan 4 responden (40%) masih berada pada kategori sedang dan tidak terdapat responden dalam kategori berat. Perubahan distribusi tersebut menunjukkan adanya perbaikan kondisi setelah intervensi dibandingkan dengan keadaan sebelum intervensi.

Emesis Gravidarum Setelah Intervensi

Hasil awal yang seluruhnya berada pada kategori sedang menunjukkan kondisi responden relatif homogen. Keadaan tersebut menjadi dasar yang baik untuk melihat perubahan skor setelah diberikan intervensi aromaterapi lemon. Temuan ini juga menunjukkan perlunya intervensi yang sederhana dan dapat diterapkan sebagai bagian dari pelayanan kebidanan. Secara fisiologis, emesis gravidarum pada trimester pertama berkaitan dengan perubahan hormonal selama kehamilan, terutama peningkatan hormon human chorionic gonadotropin (HCG) dan estrogen. Perubahan hormonal tersebut dapat memengaruhi pusat mual dan muntah sehingga menimbulkan keluhan mual, muntah, dan penurunan nafsu makan. Intensitas keluhan pada setiap ibu dapat berbeda karena dipengaruhi pula oleh kondisi fisik dan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan aromaterapi lemon seluruh responden (100%) mengalami emesis gravidarum kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa keluhan mual dan muntah yang dialami responden berada pada tingkat yang cukup mengganggu, tetapi belum masuk dalam kategori berat. Kondisi tersebut penting diperhatikan dalam pelayanan kebidanan karena mual dan muntah pada trimester pertama dapat memengaruhi kenyamanan ibu, aktivitas sehari-hari, dan pemenuhan kebutuhan nutrisi.

SIMPULAN

Terdapat pengaruh signifikan pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Dusun Maju Jaya Kecamatan Kuamang Kuning Kabupaten Bungo. Sebelum intervensi seluruh responden berada pada kategori sedang, sedangkan setelah intervensi 60% berada pada kategori ringan dan 40% kategori sedang. Rata-rata skor menurun dari 8,90 menjadi 5,60 dengan p-value 0,000 ($<0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, et al. (2023). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Putriyaza, L., Mariza, A., & Rachmawati, F. (2023). Pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. ANJANI Journal: Health Sciences Study, 3(1).
- Rizki, H. (2024). Efektifitas aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Journal of Language and Health, 5(1).
- Rizqiah, A. S., Dinengsih, S., & Kundaryanti, R. (2023). Pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis pada ibu hamil trimester 1. Midwifery Jurnal Kebidanan, 9(2).
- RCOG. (2016). The Management of Nausea and Vomiting of Pregnancy and Hyperemesis Gravidarum. RCOG Green-top Guideline No. 69.
- Wiknjosastro, H., Saifuddin, A. B., & Rachimhadhi, T. (2023). Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Edisi ke-5. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

