

## **EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP PENURUNAN EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I**

**Sri Juliani<sup>1</sup>, Nurrahmaton<sup>2</sup>, Novy Ramini Harahap<sup>3</sup>, Bunga Camelia Putri  
Tarigan<sup>4</sup>**

<sup>1,2,4</sup>Prodi S1 Kebidanan/Fakultas Farmasi dan Kesehatan/Institut Kesehatan Helvetia

\*email : [srijuliani@helvetia.ac.id](mailto:srijuliani@helvetia.ac.id), : [nurrahmaton@helvetia.ac.id](mailto:nurrahmaton@helvetia.ac.id), [bungacamelia@gmail.com](mailto:bungacamelia@gmail.com)

<sup>3</sup>Prodi Pendidikan Profesi Bidan/Fakultas Farmasi dan Kesehatan/Institut Kesehatan Helvetia

\*email : [novyraminiharahap@gmail.com](mailto:novyraminiharahap@gmail.com)

### **ABSTRAK**

*Emesis gravidarum* yang terjadi pada ibu hamil adalah hal yang wajar, ibu hamil pada ibu trimester satu akan mengalami *emesis gravidarum* pada minggu ke 6 setelah hari pertama haid terakhir. Adapun penanganan *emesis gravidarum* bisa dilakukan dengan pengobatan farmakologi dan pengobatan non farmakologi dengan diberikan aromaterapi lemon yaitu suatu olahan yang dibuat dari lemon dan berupa aromaterapi. Dengan diberikan aromaterapi lemon pada saat *emesis gravidarum* selama 7 hari berturut-turut. Penelitian untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi lemon untuk mengurangi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester pertama di Klinik Romauli Medan. Penelitian ini dengan menggunakan jenis penelitian *Pre Eksperimen*, dengan menggunakan pendekatan *One Group Pretest Posttest*. Populasi dalam penelitian ini ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum di Klinik Romauli sebanyak 20 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel yaitu *Purposive Sampling* dengan sampel 12 responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Menggunakan uji *Paired T-Test* untuk mengetahui pengaruh efektivitas aromaterapi lemon pada ibu emesis gravidarum. Hasil penelitian menunjukkan rerata kadar frekuensi *emesis gravidarum pre test* (6,75), dan hasil *post test* yaitu (3,66) dengan selisih (3,08). Berdasarkan uji *Paired Sample T Test* didapatkan nilai Sig 0,000 < 0,05. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I di Klinik Romauli Medan tahun 2023. Disarankan bagi tempat penelitian khususnya tenaga kesehatan, dan ibu hamil agar menggunakan aromaterapi lemon sebagai salah satu alternative dan terapi alami untuk pengobatan *emesis gravidarum* secara *non farmakologi*.

**Kata kunci** : **Aromaterapi , Lemon, Emesis, Hamil.**

### **ABSTRACT**

*Pregnant women who have emesis gravidarum perform just naturally; for first-trimester pregnancies, this happens six weeks after the first day of the last menstrual period. Giving lemon aromatherapy, an aromatherapy preparation made from lemon, can be used to treat emesis gravidarum in addition to pharmaceutical and non-pharmacological treatments. by administering lemon aromatherapy for seven days straight during emesis gravidarum. of this study aimed to determine the effectiveness of lemon aromatherapy to reduce emesis gravidarum in first trimester pregnant women at Romauli Clinic Medan. The design of this study is Pre-Experimental research using One Group Pretest Posttest approach. The population in this study were pregnant women who experienced emesis gravidarum at Romauli Clinic with 20 pregnant women. The sampling technique used Purposive Sampling with a sample of 12 respondents according to the inclusion and exclusion criteria. Using the Paired T-Test test to determine the effectiveness of lemon aromatherapy on emesis gravidarum mothers. The results showed the*

*average frequency level of emesis gravidarum pre test (6.75), and the post test results were (3.66) with a difference of (3.08). Based on the Paired Sample T Test test, the Sig value was 0.000 <0.05. The conclusion shows that, in Romauli Clinic Medan in 2023, using lemon aromatherapy can lessen first-trimester morning sickness in pregnant women. It is suggested that pregnant women and health professionals, in particular, employ lemon aromatherapy as an alternative and natural therapy for the non-pharmacological treatment of emesis gravidarum.*

**Keywords** : : *Lemon, Aromatherapy, Emesis, Pregnant*

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan adalah hal yang wajar pada kehidupan wanita. Proses ini berpengaruh dengan perubahan pada fisik, kesehatan mental dan sosial yang akan dipengaruhi oleh faktor fisik, psikologis pada lingkungan, sosial budaya dan ekonomi. Kehamilan diikuti dengan rasa ketidaknyamanan yang biasa di alami ibu hamil pada trimester pertama yaitu mual dan muntah.(Vitriarningsih et al., 2019)

Kehamilan merupakan proses alamiah yang di alami wanita. Diawal kehamilan, mual dan muntah disebut juga dengan morning sickness, dialami sekitar 50% sampai 80% ibu hamil. Ibu hamil akan mengalami mual muntah saat usia kehamilan 6 sampai 12 minggu, dan kondisi tersebut juga dapat disebabkan oleh efek fisik (tukak lambung, kolesistitis, gastroenteritis, radang usus buntu, hepatitis) dan psikologis (keluarga yang berubah, fungsi sosial dan pekerjaan). Kejadian ini juga dapat berlangsung hingga usia kehamilan 20 minggu.(Ayudia et al., 2020)

Emesis gravidarum atau nama lain nausea gravidarum (NVP), atau lebih dikenal dengan istilah morning sickness merupakan gejala mual yang biasanya disertai muntah dan umumnya terjadi pada awal kehamilan pada trimester pertama. Kondisi ini biasanya terjadi lebih dari separuh wanita hamil yang disebabkan karena meningkatnya kadar hormon estrogen. Dalam beberapa kasus gejala seperti ini dialami juga oleh wanita yang menggunakan kontrasepsi hormonal atau yang sedang menjalani terapi hormonal tertentu. Gejala ini biasanya terjadi pada pagi hari dan frekuensinya akan berkurang setiap bertambahnya usia kehamilan.(Karnesyia, 2022)

Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 dari 160 juta ibu hamil jumlah kejadian emesis gravidarum mencapai 12,5%, dari seluruh jumlah kehamilan di dunia, dengan angka kejadian yang beragam yaitu mulai dari 0,3% di Swedia, 0,5% di Canada, 10,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan, dan 1,9% di Turki.(Ekawati et al., 2022)

Angka kejadian emesis gravidarum di Indonesia Tahun 2019 menurut Kementerian Kesehatan, rata-rata angka kehamilan ibu dengan kejadian kasus emesis gravidarum pada tahun 2019 yaitu 67,9%. Dimana 60% sampai 80% ibu hamil primigravida, sedangkan 40% sampai 60% terjadi pada ibu hamil multigravida. Jika ditotalkan angka ibu hamil dengan dengan kejadian emesis gravidarum di Indonesia

selama tahun 2019, dari 2.203 angka kehamilan ibu didapatkan sebanyak 543 ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum.(Ekawati et al., 2022)

Berdasarkan data di Sumatera Utara tahun 2017 didapatkan jumlah ibu hamil sebanyak 1.675 ibu hamil, dan yang mengalami emesis gravidarum sebanyak 50%. Emesis gravidarum tidak berbahaya bagi janin, justru mual muntah pada awal kehamilan merupakan hal yang wajar karena menjadi metode perlindungan alamiah untuk janin. Kepekaan ibu terhadap makanan dapat menjauhkannya dari makanan yang berbahaya bagi janin.(Harahap et al., 2022)

Mual biasanya sering dialami pada pagi hari, dan sebagian dapat terjadi kapan saja setiap saat. Studi memperkirakan bahwa mual dan muntah terjadi pada 50-90% dari kehamilan. Mual dan muntah kehamilan biasanya dimulai pada usia kehamilan 9-10 minggu dengan puncak keluhan pada usia kehamilan 11-13 minggu. Dalam 1-10% dari kehamilan, gejala dapat berlanjut setelah 20-22 minggu. Pada dasarnya mual muntah dalam kehamilan merupakan gangguan yang sering dijumpai pada kehamilan trimester I. Sekitar 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida mengalami mual muntah.(Vitrianingsih et al., 2019)

Mual dan muntah dapat dicegah dengan cara farmakologi(vitamin B6, obat antiemetik, ondansetron, antihistamin, misalnya prometazin atau fenotiazin) dan non farmakolog (aromaterapi, teknik relaksasi, massage, kompres, terapi musik, murottal, dan distraksi). Salah satu penanganan yang dilakukan untuk emesis gravidarum adalah dengan cara non farmakologi yaitu dengan aromaterapi lemon. Cara penggunaannya yaitu dengan menghirup kapas yang telah diberikan aromaterapi lemon.(Harahap et al., 2022)

Aromaterapi lemon adalah minyak essensial yang dihasilkan dari lemon yang sering digunakan dalam aromaterapi. Aromaterapi lemon adalah jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan. Aromaterapi lemon memiliki kandungan yang dapat membunuh bakteri meningokokokus (meningococcus), bakteri tipus, memiliki efek anti jamur dan efektif untuk menetralsisir bau yang tidak menyenangkan, serta menghasilkan efek anti cemas, anti depresi, anti stres, dan untuk mengangkat dan memfokuskan pikiran.(Putri et al., 2020)

Kandungan lemon yang dapat mengurangi emesis gravidarum adalah limonene. Limonene adalah senyawa yang terkandung dalam kulit buah sitrus seperti lemon. Kulit lemon memiliki kelenjar yang memproduksi minyak esensial (*citri aetheroleum*) yang memberi aroma citrus dan rasa lemon yang juga dibangun dengan d-limonen. Minyak esensial dari lemon dapat dijadikan aromaterapi untuk ibu hamil yang mengalami mual muntah dengan cara dihirup.(Muaris J Hindah, 2013)

Beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan seperti peneliti yang telah dilakukan Muliatul Jannah (2021) menyimpulkan ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil. Begitupun dengan penelitian yang dilakukan oleh Fanny Ayudia dan Ika Putri (2020) menyimpulkan ada hubungan yang signifikan penurunan emesis gravidarum dengan diberikan aromaterapi lemon.(Muliatul Jannah et al., 2021)

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Yesi Putri (2020) tentang Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. Hasil penelitian menunjukkan ada penurunan emesis gravidarum setelah diberikan aromaterapi lemon dengan nilai uji statistik menggunakan uji Wilcoxon Sign Rank Test diperoleh  $p\text{-value}=0,001\leq 0,05$ .(Putri et al., 2020)

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada awal bulan Mei 2023 oleh peneliti Di Klinik Romauli Medan terdapat 221 ibu hamil yang melakukan kunjungan ANC dan terdapat 20 ibu hamil yang mengalami mual muntah, kemudian dilakukan wawancara pada 5 ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah dan mengatakan ibu yang mengalami mual muntah tidak meminum obat anti muntah. Ibu yang mengalami mual muntah biasanya hanya berbaring di tempat tidur saat mengalami mual muntah. Ibu juga tidak pernah mengatasi mual muntah dengan menggunakan pengobatan non-farmakologi (tanpa obat-obatan) seperti aromaterapi, teknik relaksasi, massage, kompres, terapi musik, murottal, dan distraksi.

Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi lemon untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama di Klinik Romauli Medan

#### **METODE**

Desain penelitian yang sesuai dengan penelitian ini adalah penelitian pre eksperimen dengan menggunakan pendekatan *One Group Pretest Posttest*, penelitian ini bertujuan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program) sehingga mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon terhadap frekuensi mual muntah. Penelitian ini dilakukan di Klinik Romauli Jl. Titi Pahlawan , Renggas Pulau , Kecamatan Medan Marelan, karena terdapat responden yang di butuhkan untuk penelitian ini yaitu ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum. Penelitian dilakukan pada Bulan April sampai dengan Bulan September Tahun 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum di Klinik Romauli sebanyak 20 populasi sesuai dengan data survei awal.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Karakteristik subjek penelitian dalam penelitian ini meliputi umur ibu, paritas dan derajat luka dengan distribusi frekuensi sebagai berikut :

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Ibu Hamil Berdasarkan Umur, Usia Kehamilan, dan paritas

Umur	Jumlah	
	F	%
≥ 30 tahun	4	33,3
< 30 tahun	8	66,7
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100</b>

  

Usia Kehamilan		
1 bulan	2	16,7
2 bulan	6	50,0
3 bulan	4	33,3
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100</b>

  

Paritas		
Primipara	3	25,0
Sekundipara	5	41,7
Multipara	4	33,3
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.1. dapat diketahui bahwa jumlah responden ibu hamil berdasarkan umur  $\geq 30$  tahun 4 orang (33,3%). Sedangkan, yang berusia  $< 30$  tahun sebanyak 8 orang (66,7%). Jumlah responden ibu hamil berdasarkan usia 1 bulan sebanyak 2 orang (16,7%), responden dengan usia kehamilan 2 bulan sebanyak 6 orang (50,0%), dan responden dengan usia kehamilan 3 bulan sebanyak 4 orang (33,3%). Jumlah responden ibu hamil berdasarkan paritas ibu primipara sebanyak 3 orang (25,0%), jumlah ibu sekundipara sebanyak 5 orang (41,7%), dan jumlah ibu multipara sebanyak 4 orang (33,3%).

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Emesis Gravidarum Sebelum Dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon

No	Emesis Gravidarum		Mean	
	Pre-test (f)	Post-test (f)	Pre-test (f)	Post-test (f)
1	9	6		
2	4	1		
3	5	3		
4	4	1		
5	6	3		
6	7	3		
7	4	4	6,75	3,66
8	8	5		
9	7	4		
10	10	6		
11	8	3		
12	9	5		

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Emesis Gravidarum Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon

No	Emesis Gravidarum Setelah Diberikan Aromaterapi Lemon	F	%
1	Menurun	11	91.7
2	Menetap	1	8.3
<b>Total</b>		<b>12</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat dilihat bahwa dari 12 responden 11 responden (91,7%) mengalami penurunan, dan 1 responden (8,3%) dengan frekuensi menetap.

Setelah diketahui karakteristik masing-masing variabel pada penelitian ini maka analisis dilanjutkan pada tingkat bivariat. Untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas (independen) dengan variabel terikat (dependen). Hasil analisa bivariat dengan menggunakan uji *Paired Sampel T Test* ,syarat untuk melakukan uji *Paired Sampel T Test* adalah data harus berdistribusi normal.

1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data pada penelitian ini dihitung dengan menggunakan uji statistik shapiro wilk karena jumlah responden kurang dari 50. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai kemaknaan (*P value*) > 0.005, hasil uji normalitas dapat dilihat pada table berikut :

**Tabel 4.4.** Uji Normalitas Data

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
PRE TEST	.151	12	.200*	.915	12	.249
POST TEST	.178	12	.200*	.919	12	.280

Berdasarkan uji normalitas data menggunakan uji statistic shapiro wilk didapatkan bahwa nilai sig lebih besar daripada  $\alpha$  (0.05) sehingga dinyatakan bahwa data berdistribusi normal. Maka selanjutnya dilakukan uji *paired sampel t test*.

**Tabel 4.5.** Hasil Uji Hipotesis dengan *Paired Sample T Test*

	<i>Paired Differences</i>					t	df	Sig. (2-tailed)
	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>				
				<i>Lower</i>	<i>Upper</i>			
<i>Pair 1 PRE TEST - POST TEST</i>	3.08333	1.24011	.35799	2.29540	3.87126	8.613	11	.000

Berdasarkan Tabel 4.5. diatas dapat dilihat bahwa hasil dari uji *paired t-test* menunjukkan mean *pre test* sebesar 6,75 dengan standar deviasi 2,13, sedangkan mean pada *post test* 3,66 dengan standar deviasi 1,66 sehingga nilai beda meannya adalah 3,08. Nilai standar deviasi *pre test* dan *post test* lebih kecil dari pada nilai mean menunjukkan bahwa sebagian besar frekuensi emesis gravidarum mendekati mean dengan selisih 3,08 yang artinya terjadi penurunan emesis gravidarum sesudah intervensi. Kemudian diperoleh nilai *P value* 0,000 ( $P < \alpha$ ) sehingga, dapat disimpulkan ada perbedaan bermakna frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil setelah diberikan aromaterapi lemon di Klinik Romauli Medan Tahun 2023

Berdasarkan hasil uji statistic menggunakan uji *Paired Sampel T-test* diperoleh nilai *p value* = 0,000 yang artinya terdapat perbedaan emesis gravidarum sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa frekuensi emesis gravidarum sebelum diberikan aromaterapi lemon rata-rata 6,75 dan frekuensi emesis gravidarum sesudah diberikan aromaterapi lemon rata-rata 3,66 artinya terjadi penurunan rata-rata frekuensi emesis gravidarum sebelum dan sesudah perlakuan sebesar 3,08.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Nurul Fadila 2022 dengan judul “Efektivitas Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama” Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa frekuensi mual muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon berada pada kategori ringan sebanyak 12 orang (40%). Frekuensi mual muntah sesudah diberikan aromaterapi lemon berada pada kategori ringan sebanyak 9 orang (30,0%). Hasil analisa statistik menggunakan uji T- Paired didapatkan *p value* = 0,000 <  $\alpha$  = 0,05, maka  $H_0$  ditolak  $H_a$  diteima yang berarti

ada hubungan efektivitas aromaterapi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil. (Ilmu et al., 2022)

Aromaterapi lemon adalah salah satu pengobatan non farmakologi yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai yang aman pada kehamilan. Aromaterapi lemon memiliki banyak manfaat yang baik untuk tubuh. Menurut sebuah studi, 40% wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual dan muntah, dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah (Wardani et al., 2019).

Aromaterapi lemon bermanfaat bagi kesehatan karena mengandung vitamin c, asam sitrat, kalium, limonene, quersetin. Salah satu kandungan dari lemon yaitu limonene yaitu untuk menurunkan emesis gravidarum pada ibu hamil. Kandungan limonene yang terdapat dalam lemon yaitu sebesar 68%, limonene juga dapat mencegah kanker karena merupakan antioksidan yang baik. Limonene merupakan komponen utama dalam produksi minyak essensial (citri aethereleum).

Menurut asumsi peneliti dalam penelitian ini bahwa ibu hamil mengalami mual muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon. Ibu hamil yang mengalami mual muntah karena adanya peningkatan hormone HCG yang umumnya terjadi pada awal kehamilan. Selain itu pikiran dan kegiatan pada ibu hamil juga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan ibu hamil mengalami mual muntah. Oleh karena itu, peneliti mencoba mengurangi mual muntah pada ibu hamil dengan cara memberikan aromaterapi lemon, sehingga ketika mual muntah pada ibu hamil sudah menurun dan tidak mengalami emesis gravidarum maka akan mengurangi kemungkinan dehidrasi pada masa hamil dan masa persalinan.

Selama melakukan penelitian dengan memberikan aromaterapi lemon kepada ibu hamil yang mengalami mual muntah dengan kapas yang di teteskan aromaterapi lemon selama 7 hari berturut-turut. Dari 12 responden penelitian ini menunjukkan bahwa frekuensi emesis gravidarum sebelum diberikan aromaterapi lemon rata-rata 6,75 dan frekuensi emesis gravidarum sesudah diberikan aromaterapi lemon rata-rata 3,66.

Dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa dari 12 responden ibu hamil mayoritas responden berumur <30 tahun sebanyak 8 responden (66,7%) lebih banyak mengalami emesis gravidarum. Dan dapat diketahui dari 12 responden mayoritas responden dengan usia kehamilan 2 bulan sebanyak 6 responden (50,0%) yang mengalami emesis gravidarum. Hasil penelitian 12 responden mayoritas responden dengan paritas sekundipara sebanyak 5 responden (41,7%) yang mengalami emesis gravidarum.

Pada penelitian ini didapatkan bahwa dari 12 responden 6 diantaranya mengalami penurunan dari kategori sedang ke ringan dan 6 responden lainnya berada di



kategori yang sama saat pretest dan posttest tetapi frekuensi responden mengalami penurunan yang artinya hasil dari penelitian ini terdapat pengaruh kepada ibu hamil yang mengalami mual muntah.

Peneliti berasumsi bahwa aromaterapi lemon dapat bermanfaat untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I, hasil penelitian frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah perlakuan ditemukan bahwa sebanyak 11 ibu yang mengalami emesis gravidarum mengalami penurunan setelah diberikan aromaterapi lemon dan sebanyak 1 ibu tidak mengalami penurunan mual muntah yang signifikan yakni emesis gravidarum yang dialami ibu pada rentang frekuensi emesis gravidarum yang sama sesudah diberikan aromaterapi lemon.

Dari 12 responden yang diberikan aromaterapi lemon terdapat 1 responden atau ibu primipara didapatkan mual muntah nya menetap dengan usia kehamilan 5 minggu. Pada saat dilakukan intervensi ketiga responden tersebut mengalami penurunan tetapi saat dilakukan intervensi kelima responden tidak mengalami penurunan. Responden ini termasuk kedalam kategori umur <30 tahun yaitu ibu berumur 22 tahun, ibu primipara yaitu ibu yang baru mengandung dan usia kehamilan masih 5 minggu dimana umur masih relatif muda memiliki psikologis yang masih labil sehingga akan menimbulkan kecemasan. Meningkatnya rasa kecemasan ini akan menyebabkan peningkatan mual muntah pada masa kehamilan. Oleh karena itu umur, usia kehamilan, dan paritas dapat dijadikan salah satu faktor dalam menentukan frekuensi mual muntah.

Emesis gravidarum yang dialami ibu tersebut terjadi saat minggu kedua kehamilannya, emesis gravidarum ibu tersebut frekuensinya meningkat dari sehari hanya sekali menjadi empat kali saat minggu ke lima. Ibu tersebut tidak ada merasakan sedikit pun lelah, hanya saja terganggu setiap saat ibu tersebut membuang air liurnya. Walaupun ibu tersebut merasa terganggu dengan pembuangan saliva, tetapi ibu tersebut makan tetap selera seperti biasa. Ibu mengatakan mual muntah ketika bangun tidur, dan melihat orang yang kotor, dan ibu juga merasakan tiba tiba ingin muntah tanpa tau sebabnya.

Ibu yang melakukan ANC di Klinik Romauli yang mengalami emesis gravidarum diberikan obat anti mual, hanya saja ibu tersebut sulit untuk meminum obat, jadi obat mual tersebut tidak diminum karena menurut ibu mual muntah itu tidak mengganggu aktivitasnya sebagai ibu rumah tangga. Maka dapat disimpulkan penyebab menetapnya emesis gravidarum yang dialami ibu primipara dikarenakan sejak awal kehamilan ibu tidak mengkonsumsi obat mual yang diberikan klinik dan didapatkan hasil pretest posttest nya menetap.

Pemberian aromaterapi lemon memberikan rasa nyaman sehingga dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Pada frekuensi pengurangan mual dan muntah banyak terjadi efek lemon pada hari ketujuh dikarenakan terdapat kandungan lemon yang dapat menghambat mual muntah yaitu limonene, aromaterapi lemon terserap kedalam aliran darah melalui kulit, selaput lender, atau lubang hidung lalu masuk ke dalam paru-paru sehingga dapat mengurangi mual dan muntah.

### **SIMPULAN**

Rata-rata emesis gravidarum responden sebelum (*Post test*) diberikan aromaterapi lemon adalah 6,75. Rata-rata emesis gravidarum responen setelah (*Post test*) diberikan aromaterapi lemon adalah 3,66. Berdasarkan uji normalitas *saphiro wilk* pada responden sebelum dilakukan intervensi ( $0,249 > 0,05$ ), dan setelah diberikan intervensi yaitu ( $0,280 > 0,05$ ) sehingga dinyatakan bahwa data berdistribusi normal. Kemudian, dilakukan uji *Paired Sample T Test* didapatkan *P value* 0,000 ( $P < 005$ ) sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan bermakna penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ayudia, F., & Ramadhani, I. P. (2020). Pengaruh Aromaterapy Lemon Terhadap Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 11(2), 1–6.
- Ekawati, H., Martini, D. E., & Rohmawati, A. R. (2022). Hubungan Stress dengan Derajat Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester 1 dan 2 di Desa Sukobendu Kecamatan Mantup Kabupaten Lamongan. *Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 14(03), 99–107.
- 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), 57–63.
- Ilmu, S., Lhokseumawe, S. D., Studi, S., Lhokseumawe, S. D., & Swedia, D. (2022). \*) *Corresponding Author Abstract Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery* *Pendahuluan Kehamilan merupakan penyatuan dari spermatozoa dan ovum yang implantasi . Kehamilan normal akan minggu anatomis , fisiologis dan biokimiawi terhadap rangsa. 4, 76–85.*
- Karnesyia, A. (2022). Emesis gravidarum. In Wikipedia.
- Muaris J Hindah. (2013). *Khasiat Lemon Untuk Kestabilan Kesehatan* (Intarina Hardiman (ed.)). PT Gramedia Pustaka Utama.
- Muliatul Jannah, Alfiah Rahmawati, & Dwi indah lestari. (2021). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon untuk Menurunkan Frekuensi Mual & Muntah pada Ibu Hamil Trimester I: Literatur Review. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 191–195. doi: 10.56338/pjkm.v11i2.2057
- Putri, Y., & Situmorang, R. B. (2020). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon

- Terhadap Penurunan Frekuensi  
a Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 8(1), 44–50.
- Vitrianingsih, V., & Khadijah, S. (2019). Efektivitas Aroma Terapi Lemon untuk Menangani Emesis Gravidarum. *Jurnal Keperawatan*, 11(4), 277–284.
- Wardani, P. K., Mukhlis, H., & Pratami, R. (2019). Pengaruh Essensial Lemon Terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Trimester I di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 131–138.