



**Jurnal Kebidanan, Volume 15 No.1 Tahun 2025**  
ISSN : 2620-4894 (online), ISSN : 2252-8121 (Print)

Journal homepage :  
<https://jurnal.stipaba.ac.id/index.php/123akpb/index>



---

## PERBEDAAN DERAJAT MUAL MUNTAH IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA DENGAN PEMBERIAN INHALASI AROMATERAPI LEMON

Lulu Mamlukah Rosmayanti<sup>1</sup>, Allisa Hidayanti Nur Holik<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Dosen Institut Kesehatan Rajawali, Bandung, Indonesia

<sup>2</sup> Mahasiswa Institut Kesehatan Rajawali, Bandung, Indonesia

email : mamlukahlulu@gmail.com

---

### ARTICLE INFO

#### Article History

Submitted : 07 Mei 2025

Revised : 14 Mei 2025

Accepted : 28 Mei 2025

#### Keywords :

Pregnancy, Nausea and Vomiting, Lemon Aromatherapy

---

#### Kata Kunci :

Kehamilan, Mual Muntah, Aroma terapi Lemon

### ABSTRACT

*Background: According to the World Health Organization (WHO) in 2018, the incidence of nausea and vomiting in pregnant women reached 14.5%. In West Java, 13% of pregnant women experience nausea and vomiting. Nausea and vomiting, or emesis gravidarum, is a common complaint among women in their first trimester due to increased levels of progesterone, estrogen, and HCG. There are two common approaches to managing nausea and vomiting: pharmacological and non-pharmacological, one of which is the use of aromatherapy inhalation. Objective: To determine the difference in the severity of nausea and vomiting in first-trimester pregnant women before and after lemon aromatherapy inhalation. Method: This study used a quantitative method with a pre-experimental design and a pretest-posttest group approach. Sampling was conducted using a random sampling technique. The instrument used was the PUQE questionnaire, and data were analyzed using the unpaired t-test. Results: The average severity of nausea and vomiting before lemon aromatherapy inhalation was 19.13, which decreased to 7.48 after the treatment. A significant difference was found before and after the intervention, with a p-value of 0.0000 (< 0.005). Conclusion: There is a significant difference in the severity of nausea and vomiting before and after lemon aromatherapy inhalation.*

Latar belakang : Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2018 angka kejadian mual muntah pada ibu hamil mencapai 14,5%, sedangkan menurut data di Jawa Barat sebesar 13% ibu hamil yang mengalami mual muntah. Mual muntah atau emesis gravidarum adalah keluhan yang kerap dialami oleh ibu hamil trimester pertama karena adanya peningkatan kadar progesterone, estrogen dan HCG. Terdapat dua acara yang sering digunakan untuk penanganan mual muntah, yaitu secara farmakologi dan non farmakologi salah satunya dengan pemberian inhalasi aromaterapi. Tujuan penelitian : Untuk mengetahui perbedaan derajat mual muntah ibu hamil trimester pertama dengan inhalasi aromaterapi lemon. Metode : Penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian Pre ekseperimen dengan pendekatan group pretest posttest. Pengambilan sampling dilakukan dengan tehnik random sampling instrument yang digunakan adalah kuesioner PUQE dengan uji Unpaired t test. Hasil : Rerata derajat mual muntah sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon adalah 19,13 sedangkan sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon turun menjadi 7,48, dimana terdapat perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan P Value 0,0000 < 0,005. Simpulan : Terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian inhalasi aroma terapi lemon

---

Alexander

STIKES Panca Bhakti Pontianak, Prodi D III Kebidanan

HP : 08982881716

Email : lppm.akpb.pontianak@gmail.com

---

## Pendahuluan

Perubahan fisiologis yang terjadi pada kehamilan trimester pertama dapat menimbulkan keluhan pada ibu hamil. Salah satu keluhan yang sering muncul dan menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil yaitu mual dan muntah. Mual muntah merupakan hal yang fisiologis, namun dapat menjadi hal yang mengkhawatirkan bagi ibu hamil karena adanya mual muntah dapat menyebabkan ketidaknyamanan sehingga dapat mengganggu aktivitas ibu hamil, apalagi disertai dengan mual muntah yang menyebabkan makanan yang sudah dimakan dikeluarkan kembali, hal ini bisa menyebabkan kekurangan gizi, baik bagi ibu hamil maupun pada janinnya. (Denise, 2021) Dampak mual muntah pada ibu hamil jangka pendek adalah bisa menyebabkan penurunan berat badan dan dehidrasi serta gangguan elektrolit. Sedangkan risiko jangka panjang adalah persalinan lahir premature, pembengkakan otak karena kekurangan gizi, kejang, koma hingga kematian. Dampak mual muntah pada janin jangka pendek adalah meningkatnya kejadian gangguan pertumbuhan janin dalam rahim (IUGR). Sedangkan jangka Panjang adalah kelahiran bayi berat badan lahir rendah atau kelahiran premature.

Menurut WHO tahun 2018, angka kejadian mual muntah pada ibu hamil mencapai 14,5% dari jumlah keseluruhan kehamilan di seluruh dunia. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI Tahun 2018, di Indonesia diperoleh data ibu hamil mual muntah mencapai 35% dari seluruh kehamilan. Keluhan mual muntah terjadi pada 60% - 80% primigravida dan 40% - 60% multigravida (Kemenkes RI,2018). Menurut data di Jawa Barat sebesar 13% ibu hamil mengalami mual muntah.

Secara teori, mual muntah dalam kehamilan dibagi menjadi tiga yaitu : morning sickness, emesis gravidarum, dan hyperemesis gravidarum. Morning sickness adalah pusing pada saat bangun pagi karena terjadi iskemia relative akibat turunya aliran darah menuju otak sehingga glukosa kearah sistem saraf berkurang. Emesis Gravidarum adalah mual muntah beberapa kali terutama di pagi hari, tidak menyebabkan gangguan aktifitas sehari-hari dan biasanya terjadi sampai kehamilan 12 minggu. Hyperemesis gravidarum adalah mual muntah berlebihan sehingga mengganggu aktifitas sehari-hari dan terjadi pada awal kehamilan sampai umur 20 minggu. Penyebab dari mual muntah belum diketahui secara pasti. Faktor risiko penyakitnya adalah nullipara, usia muda, diabetes yang sudah ada

sebelumnya, gangguan kejiwaan, penyakit hati, atau hipertiroid. Kemungkinan merupakan gabungan antara perubahan hormonal dan faktor psikis (Varney, 2015).

Patofisiologi hyperemesis gravidarum menurut Manuaba (2016), diawali oleh mual muntah yang berlebihan sehingga dapat menimbulkan dehidrasi, tekanan darah turun, dan diuresis menurun. Hal ini menimbulkan perfusi ke jaringan menutup untuk memberikan nutrisi dan oksigen. Oleh karena itu, dapat terjadi perubahan metabolisme menuju arah anaerobik yang menimbulkan benda keton dan asam laktat. Muntah yang berlebihan dapat menimbulkan perubahan elektrolit sehingga PH darah menjadi lebih tinggi.

Terdapat dua cara yang sering digunakan dalam penanganan emesis gravidarum adalah secara farmakologis dan non farmakologis. Terapi secara non farmakologis adalah salah satunya dengan aromaterapi lemon. Lemon mengandung limonene, citral, linalyl, linalool, terpineol yang dapat menstabilkan sistem syaraf pusat, menimbulkan perasaan senang, meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah, dan sebagai penenang atau sedative. Secara teori inhalasi aromaterapi berupa hirupan aroma minyak jeruk, minyak kapulaga dan minyak selasih dapat membantu mengatasi mual dan muntah. Dari aroma minyak esensialnya dapat melegakan pencernaan, memperbaiki lambung dan mencegah muntah. Menurut Herni, 2019 mengatakan bahwa pemakaian inhalasi merupakan metode yang di nilai paling efektif, sangat praktis dan memiliki kasiat yang langsung dapat di rasakan efeknya di bandingkan dengan teknik lain, teknik inhalasi ini lebih mudah masuk kedalam tubuh tanpa melalui proses absorpsi membrane sel, molekul molekul uap akan langsung mengenai reseptor penghirup yang berada pada rongga hidung dan langsung terhubung dengan saraf olfaktorius.

Menurut penelitian Ni Ketut Somoyani Tahun 2018, aromaterapi lemon adalah salah satu terapi komplementer, dan tidak memiliki efek samping farmakologi dan yang sering di gunakan dalam aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Vitraningsih dan Siti Khodijah 2019 dengan judul Efektivitas Aroma Terapi Lemon untuk Menangani Emesis Gravidarum dengan hasil terdapat pengaruh pemberian aroma terapi lemon

dengan pengurangan mual muntah pada ibu hamil (P.Value = 0,017).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Vitrianingsih dan Khadijah, (2019) tentang efektivitas aromaterapi lemon untuk menangani emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Hasil

penelitian ini diperoleh hasil uji Paired t-test diperoleh p-value = 0,017, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian inhalasi aromaterapi lemon efektif mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama.

**Metode**

Rancangan penelitian merupakan rencana menyeluruh dari penelitian mencakup hal-hal yang akan dilakukan peneliti mulai dari membuat hipotesis dan implikasinya secara operasional sampai pada akhir, data yang selanjutnya disimpulkan dan diberikan saran. Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah pra-eksperimen. Penelitian ini menggunakan rancangan pendekatan *group pretest post test design*.

Dalam penelitian ini menganalisis intensitas mual muntah pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Dalam penelitian ini proses pengambilan dan pengumpulan data diperoleh dengan lembar kusioner. Kuisisioner yang digunakan adalah kuisisioner PUQE (*Pregnancy Unique Qualification Of Emesis*) yang sudah valid dan reliable.

**Hasil dan Pembahasan**

Data hasil derajat mual muntah ibu hamil trimester pertama sebelum perlakuan (pretest) dan sesudah

perlakuan (posttest) pada kelompok yang diberikan inhalasi aromaterapi lemon.

- 1. Derajat mual muntah pada ibu hamil trimester pertama sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon.**

**Tabel 1**  
**Rerata Derajat Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Sebelum Diberikan Inhalasi Aromaterapi Lemon**

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Derajat mual muntah sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon	24	8.00	26.00	19.13	5.18

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui rerata derajat mual muntah ibu hamil trimester

pertama pada kelompok yang diberikan aromaterapi lemon sebesar 19,13.

- 2. Derajat mual muntah pada ibu hamil trimester pertama sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon**

**Tabel 2**  
**Rerata Derajat Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Sesudah Diberikan Inhalasi Aromaterapi Lemon**

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Derajat mual muntah sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon	24	6.00	12.00	7.47	1.87

Berdasarkan tabel 2 di atas, rerata derajat mual muntah ibu hamil trimester pertama sesudah

diberikan inhalasi aromaterapi lemon diketahui rata-rata sebesar 7,48.

### 3. Perbedaan derajat mual muntah pada ibu hamil trimester pertama sebelum dan sesudah inhalasi aromaterapi lemon

**Tabel 3**  
**Perbedaan Derajat Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Sebelum Dan Sesudah Inhalasi Aromaterapi Lemon**

Variabel	N	Mean $\pm$ SD	Selisih Mean	P. Value
Derajat mual muntah sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon	23	19,13 $\pm$ 5,18	11,65	0,000
Derajat mual muntah sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon	23	7,48 $\pm$ 1,88		

Berdasarkan tabel 3 di atas, dapat diketahui selisih rerata derajat mual muntah sebelum dan sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon

memiliki nilai rata-rata sebesar 11,65 dengan hasil p value 0,000

## Pembahasan

### 1. Rerata derajat mual muntah pada ibu hamil trimester pertama sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti terhadap 23 responden ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah menunjukkan bahwa rerata derajat mual muntah sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon yaitu sebesar 19,13 dengan angka minimum 8,00 sedangkan angka maximum 26,00. Dengan angka maximum tersebut disertai keluhan gangguan aktifitas fisik sehari-hari responden. Berdasarkan karakteristik responden dalam penelitian ini mayoritas berusia antara 17-25 tahun sebanyak 11 orang dengan jumlah kehamilan mayoritas anak pertama. Keluhan mual bisa dirasa kan ibu lebih dari tiga jam perhari dan kejadian muntah bisa terjadi lebih dari tujuh kali dalam sehari dengan konsistensi muntah kering. Dampak mual muntah pada ibu hamil jangka pendek, bisa menyebabkan penurunan berat badan, dehidrasi, dan gangguan elektrolit. Sedangkan jangka panjang, bisa menyebabkan persalinan premature, pembengkakan otak karena kekurangan gizi, kejang, hingga kematian (Denise, 2021). Pada beberapa kasus berat, perubahan yang terjadi berhubungan dengan malnutrisi dan dehidrasi yang menyebabkan terdapatnya nonprotein nitrogen, B6, dan B12 yang mengakibatkan terjadinya neurapati perifer dan anemia.

Menurut asumsi peneliti di lihat dari hasil penelitian di atas, sebelum di berikan inhalasi aromaterapi lemon responden sebagian besar

memiliki tingkat mual muntah yang berat. Paling dominan mual muntah terjadi di usia kehamilan 9 sampai 12 minggu. Hal ini di karenakan kadar HCG meningkat sejak hari implantasi hingga mencapai puncaknya pada sekitar hari ke 60 sampai hari ke 70. Setelah itu, konsentrasinya menurun secara bertahap sampai titik terendah sekitar hari ke 100 sampai 130 (Cunningham, 2016).

Mual muntah dalam bahasa medis disebut emesis gravidarum merupakan suatu keadaan mual yang terkadang disertai muntah (frekuensi kurang dari 5 kali) selama kehamilan sebanyak 70% - 80% wanita hamil mengalami mual muntah. Pada trimester pertama, ibu hamil akan mengalami ketidaknyamanan seperti mual, kelelahan, kurang bertenaga, perubahan nafsu makan dan kepekaan emosional (Varney, 2015).

Berdasarkan dari hasil penelitian Lecasse (2009) dari 367 wanita hamil, 78,47 % mual muntah terjadi pada trimester pertama, dengan derajat mual muntah yaitu 52,2% mengalami mual muntah ringan, 45,3% mengalami mual muntah sedang dan 2,5% mengalami muntah berat. Pada trimester dua, 40,1% wanita masih mengalami mual muntah dengan rincian, 63,3% mengalami mual muntah ringan, 35,9% mengalami mual muntah sedang dan 0,8% mengalami mual muntah berat (Irianti,dkk 2014).

## 2. **Rerata derajat mual muntah pada ibu hamil trimester pertama sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh diketahui bahwa penurunan rerata derajat mual muntah pada ibu hamil trimester pertama setelah pemberian inhalasi aromaterapi lemon sebesar 7,48 dengan angka minimum 6.00 dan angka maximum 12.00. Dari data tersebut didapat bahwa adanya penurunan yang signifikan terhadap rerata mual muntah ibu hamil trimester pertama sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa pemberian inhalasi aromaterapi lemon dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama.

Penanganan mual muntah secara non farmakologi salah satunya dengan cara inhalasi aromaterapi lemon. Ketika minyak essential di hirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenalin, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormone, dan pernafasan. Sehingga aromaterapi lemon baik untuk mengurangi mual muntah (Moelyono, 2015).

Penurunan mual muntah secara signifikan terjadi mulai dari hari kedua penelitian, sesuai teori Herni (2019), bahwa

## 3. **Perbedaan derajat mual muntah ibu hamil trimester pertama sebelum dan sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon**

Derajat mual muntah ibu hamil trimester pertama sebelum pemberian inhalasi aromaterapi lemon memiliki nilai rata-rata sebesar 19,13, kemudian sesudah pemberian inhalasi aromaterapi lemon mengalami penurunan sebesar 7,48.

Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan derajat mual muntah antara sebelum pemberian inhalasi aromaterapi lemon dengan sesudah pemberian inhalasi aromaterapi lemon dengan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Sebelum di berikan aromaterapi lemon, rata-rata mual muntah ibu hamil trimester pertama, mual di rasakan ibu lebih dari dua jam sehari dan kejadian muntah bisa terjadi lebih dari enam kali sehari. Setelah di berikan inhalasi aromaterapi lemon, rata-rata mual muntah mengalami penurunan yang signifikan. Lemon mengandung limonene, citral, linalyl, linalool, terpineol yang dapat menstabilkan system syaraf pusat,

pemakaian minyak essential secara inhalasi merupakan metode yang di nilai paling efektif sangat praktis dan memiliki khasiat yang langsung dapat di rasakan efeknya di banding teknik lain, teknik inhalasi lebih mudah masuk kedalam tubuh tanpa melalaui absorbs membrane sel, molekul-molekul uap akan langsung mengenai reseptor penghidung yang berada pada rongga hidung dan langsung terhubung dengan saraf olfaktorius.

Menurut asumsi peneliti, penurunan rata-rata frekuensi mual muntah tersebut di sebabkan aromaterapi mampu menurunkan skor frekuensi mual muntah pada kehamilan karena baunya yang segar dan membantu memperbaiki atau menjaga keehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang di lakukan Suryati, 2015 terdapat penurunan mual muntah setelah diberikan intervensi inhalasi aromaterapi lemon, hal ini dapat di lihat bahwa rata-rata skor frekuensi mual muntah sebelum pemberian inhalasi lemon adalah 24.67 kemudian di peroleh rata-rata skor frekuensi mual muntah sesudah pemberian inhalasi lemon adalah 17.87, dengan nilai p value 0.000

menimbulkan perasaan senang, meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah, dan sebagai penenang (Maternity, 2017).

Menurut asumsi peneliti di lihat dari hasil penelitian di atas penurunan mual muntah secara signifikan karena responden patuh melaksanakan intervensi yang di lakukan dan rata-rata responden menyukai aroma lemon yang menyegarkan sehingga menimbulkan perasaan senang. Hal ini sesuai dengan penelitian yang di lakukan oleh Wisdyna Saridewi, Erni Yulia Safitri dengan judul Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati Kota Cimahi, dengan hasil penelitian yaitu rata-rata frekuensi mual sebelum diberikan aromaterapi lemon sebanyak 25 kali dengan frekuensi mual paling sedikit 11 kali dan terbanyak 41. Rata-rata frekuensi mual setelah diberikan aromaterapi sebanyak 7 kali dengan frekuensi mual tidak sama sekali dan

paling sedikit 11 kali. Dengan demikian, terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap frekuensi mual (Emesis Gravidarum) pada ibu hamil p value 0,005. Sejalan dengan penelitian Zuraida, 2017 menyatakan bahwa frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama sebelum dan

sesudah pemberian inhalasi aromaterapi lemon memiliki perbedaan yang signifikan karena nilai p value <0,05. Sehingga dapat di simpulkan bahwa pemberian inhalasi aromaterapi lemon mempunyai pengaruh terhadap mual muntah pada kehamilan.

### Kesimpulan

Rerata derajat mual muntah pada ibu hamil trimester pertama pada kelompok yang diberikan inhalasi aromaterapi lemon sebelum perlakuan sebesar 19,13. Rerata derajat mual muntah pada ibu hamil trimester pertama sesudah pemberian inhalasi aromaterapi

lemon sebesar 7,48. Ada perbedaan yang signifikan derajat mual muntah pada ibu hamil trimester pertama sebelum dan sesudah pemberian inhalasi aromaterapi lemon p value  $0,000 < 0,05$ .

### Daftar Pustaka

- Cunningham F. Gary et al. (2015). *Faktor-faktor yang mempengaruhi Kehamilan Obstetri Williams*.(ed23).Jakarta:EGC
- Denise, T. (2021). *Mual dan muntah kehamilan*. Jakarta: EGC.
- Herni, K. (2019). *Pengaruh pemberian aromaterapi jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I*. Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung, 11(1), 44–51.
- Irianti, B., Halida, E. M., Duhita, F., Prabandari, F., Yulia, N., Yulianti, N., et al. (2014). *Asuhan kebidanan berbasis bukti*. Jakarta: Sagung Seto.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset kesehatan dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan (BALITBANG) Kementerian Kesehatan RI.
- Manuaba. (2016). *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan dan KB untuk pendidikan bidan* (Edisi ke-2). Jakarta: EGC.
- Maternity, D., Ariska, P., & Sari, D. Y. (2018). *Inhalasi lemon mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester satu*. Diakses dari <https://ejournal.ibi.or.id/index.php/jib/article/view/39>
- Moelyono, M. W., & A. (2015). *Aroma terapi: Tinjauan aspek kimia medisinal*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Somoyani, N. K. (2018). Literature review: *Terapi komplementer untuk mengurangi mual muntah pada masa kehamilan*. Jurnal Ilmiah Kebidanan, 8(1), 10–17.
- Suryati, Y. (2018). *Pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum*. 208–215.
- Varney. (2015). *Buku ajar asuhan kebidanan* (Edisi ke-4, Vol. 2). Jakarta: EGC.
- Vitrianingsih, & Khadijah, S. (2019). *Efektivitas aroma terapi lemon untuk menangani emesis gravidarum*. Jurnal Keperawatan, 11(4), 277–284.
- Wisdyna S. Yulia S. (2016). *Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati Kota Cimahi*, Journal Kebidanan Vol 11