

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON
TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS MUAL DAN
MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
PANDAN AGUNG
TAHUN 2026**



**SRI SUMARNI
PO7124225232**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2026**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Selama masa kehamilan, ibu hamil merasakan ketidaknyamanan di setiap trimester. Pada trimester pertama, gejala yang sering muncul adalah mual dan muntah (Emesis Gravidarum), Mual dan muntah merupakan perubahan fisiologis yang terjadi karena kenaikan kadar hormon HCG (Human Chorionic Gonadotropin) yang dihasilkan oleh plasenta. Mual dan muntah ini biasanya terjadi di pagi hari, sehingga sering disebut sebagai morning sickness (Fitriani Dkk, 2023).

Mual dan muntah (Emesis Gravidarum) tidak hanya disebabkan oleh perubahan hormon, tetapi ada beberapa faktor lain yang bisa memengaruhi terjadinya mual dan muntah. Faktor pencernaan, hormon estrogen dapat membuat asam lambung meningkat, sehingga menyebabkan mual dan muntah. Faktor psikologis seperti perasaan bersalah, marah, takut, atau cemas juga bisa memicu mual dan muntah. Selain itu, faktor keturunan juga berpengaruh, karena jika ibu mengalami mual dan muntah, anak yang lahir memiliki risiko 3% mengalami mual dan muntah hingga mengalami HEG (Kasmiati et al, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO), kehamilan dengan mual muntah menyumbang 12,5% dari seluruh kehamilan di seluruh dunia. Sedangkan angka mual muntah di Indonesia berkisar antara 1 hingga 3% dari seluruh kehamilan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di

Indonesia, data ibu dengan mual muntah mencapai 14,8% dari seluruh kehamilan. (Firliya *et al.*, 2023). Menurut Kemenkes RI (2020), 50-57% ibu hamil di Indonesia mengalami emesis gravidarum pada saat hamil.

Salah satu akibat dari hiperemesis gravidarum adalah kekurangan energi kronis, dan jumlah ibu hamil usia 15-49 tahun yang mengalami KEK berdasarkan indikator LILA di Indonesia mencapai 17,3%. Angka itu menunjukkan bahwa persentase kehamilan yang mengalami keguguran bisa berkurang sebesar 1,5% setiap tahunnya, sehingga mencapai target pada tahun 2024. Prevalensi KEK di Sumatera Selatan pada tahun 2018 lebih rendah dibandingkan rata-rata nasional, yaitu sebesar 15%. Ibu hamil yang berusia 15-19 tahun naik 2,2%, usia 25-29 tahun naik 0,7%, dan usia 45-49 tahun naik 5,5% dari tahun 2007 sampai 2018 (Gina, 2022).

Berdasarkan data World Health Organization pada tahun 2021 terjadi kasus hyperemesis gravidarum sebanyak 12,8% dari seluruh kehamilan di dunia. Pada tahun 2022, angka tersebut turun menjadi 12,5%. Angka kejadian kondisi ini berbeda-beda di berbagai negara, seperti 0,3% di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Kanada, 10,8% di Tiongkok, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan, 1,9% di Turki, dan 3% di Indonesia. Kondisi yang sangat parah ini disebut sebagai hyperemesis gravidarum (HEG). Harga kejadian hyperemesis gravidarum di seluruh dunia berdampak pada peningkatan angka kematian ibu (AKI) menurut Prihatini dkk tahun 2024. Dari data di Indonesia, diperoleh bahwa jumlah ibu yang mengalami hyperemesis gravidarum mencapai 1 sampai 3 persen dari seluruh kehamilan pada tahun 2021, 1,5 sampai 3 persen pada tahun 2022, dan 3

persen pada tahun 2023. Keluhan mual dan muntah terjadi pada 60 hingga 80 persen ibu hamil yang sedang mengandung pertama kali, serta 40 hingga 60 persen ibu hamil yang sudah pernah mengandung sebelumnya. Salah satu dari 1000 kehamilan mengalami gejala yang lebih parah. Perasaan mual ini terjadi karena jumlah hormon estrogen dan hormon chorionic gonadotropin (HCG) dalam darah meningkat. Perubahan fisiologis akibat kenaikan hormon ini belum diketahui secara pasti, mungkin karena gangguan pada sistem saraf pusat atau penurunan fungsi pengosongan lambung (Kemenkes RI, 2024).

Berdasarkan data Dinkes Sumatera Selatan ada sekitar kurang lebih 45% dari jumlah ibu hamil yang mengalami mual muntah trimester 1 dan di Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur terdapat 15% ibu mengalami mual muntah pada ibu hamil trimester 1. Pada tahun 2025 di Wilayah kerja Puskesmas Pandan Agung terdapat 392 ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual muntah sebanyak 175 ibu hamil, perbedaannya hanya pada frakuensi mual muntahnya saja (Dinkes Sumsel, 2023).

Peneliti telah melakukan survey awal sebelumnya di 3 desa yaitu Desa Pandan Agung 3 ibu hamil trimester 1, Kotanegara 4 ibu hamil dan Kotanegara timur 2 ibu hamil, yang termasuk wilayah kerja Puskesmas Pandan Agung tepatnya di kelas ibu hamil, dari 9 ibu hamil yang mengalami mual muntah 4 ibu hamil dengan frekuensi 6-7 kali dalam sehari dan 2 ibu hamil dengan frekwensi 4-7 kali/hari. Ibu mengatakan kesulitan dalam mengkonsumsi jenis obat mual muntah yang berbentuk pil dikarenakan

setiap kali obat tersebut dimasukkan kedalam mulut, ibu tersebut langsung muntah. Sehingga membuat keadaan ibu menjadi semakin lemah. Masih banyak ibu hamil yang belum mengetahui obat-obatan tradisional non farmakologi yang dapat di gunakan untuk membantu mengurangi mual muntah.

Dampak dari hyperemesis gravidarum dapat memengaruhi ibu dan janin. Ibu bisa mengalami kurang nutrisi dan cairan, sehingga tubuhnya menjadi lemah dan mudah lelah. Kondisi ini juga dapat menyebabkan gangguan keseimbangan asam basa, robekan pada lapisan mukosa di sekitar saluran pencernaan, yang berpotensi menyebabkan perdarahan akibat robekan esofagus. Selain itu, organ seperti hati dan ginjal bisa rusak, sehingga berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan janin. Karena nutrisi yang masuk tidak cukup atau tidak sesuai kebutuhan kehamilan, aliran darah ke janin berkurang, sehingga risiko bayi lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR), pertumbuhan janin kurang (IUGR), prematur, atau bahkan keguguran meningkat (Nur Azizah dkk, 2023).

Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil, salah satunya dengan melakukan pemeriksaan Ante Natal Care (ANC) Terpadu yang diwajibkan bagi semua ibu hamil. ANC ini dilakukan paling sedikitnya enam kali, yaitu dua kali pada trimester pertama, satu kali pada trimester kedua, dan tiga kali pada trimester ketiga. Dengan program ANC kesehatan ibu hamil dapat terkontrol dengan baik. Apabila terdapat kelainan atau tanda bahaya dapat segera dilakukan penatalaksanaan sesuai kasus yang dialami ibu hamil. Program pemerintah

12T adalah standar pelayanan antenatal (ANC) komprehensif untuk memastikan kesehatan ibu dan janin, yang mencakup timbang BB, ukur tekanan darah, ukur LILA, ukur TFU, tentukan presentasi janin, deteksi DJJ, imunisasi TT, tablet Fe, tes lab, konseling/edukasi, USG (TM I 1 kali, TM III 1 kali), dan tata laksana kasus, termasuk penanganan mual muntah (emesis). (Kemenkes, 2024)

Penanganan mual dan muntah bisa dilakukan dengan cara menggunakan obat maupun tanpa menggunakan obat. Penanganan non farmakologis, seperti terapi pelengkap dengan menggunakan aromaterapi, menjadi pilihan yang aman dan diminati karena memiliki efek samping yang sedikit. Salah satu terapi yang sering diteliti adalah aromaterapi lemon, yang diketahui bisa membuat tenang, segar, serta membantu mengurangi gejala mual yang dirasakan ibu hamil pada masa kehamilan trimester pertama (Sumarah & Handayani, 2021).

Penanganan lain yang bisa diberikan adalah melalui cara non farmakologi atau terapi pendukung yang memiliki keuntungan lebih murah dan tidak menyebabkan efek samping seperti pada obat-obatan, salah satu terapi yang aman dan bisa diberikan kepada ibu hamil yang mengalami mual dan muntah adalah dengan memberikan aromaterapi lemon (Laura, 2017).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Puri Kresna Wati (2020) tentang Pengaruh Aromatherapi Lemon untuk Mengurangi Mual dan Muntah menunjukkan bahwa terdapat penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 setelah di berikan aromatherapi lemon. Aromaterapi lemon mengandung nerol, linalil asetat, memiliki efek

anti-depresi, antiseptik, antispasmodik, penambah hasrat seksual dan obat penenang yang lemah sehingga bisa meringankan rasa mual dan muntah. Penelitian yang dilakukan oleh Astuti dkk (2021) tentang pemberian aromaterapi lemon menunjukkan bahwa aromaterapi ini dapat membantu meredakan mual dan muntah pada ibu hamil di trimester pertama. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh nyata dari aromaterapi lemon dalam mengurangi mual dan muntah, karena terjadi penurunan yang signifikan setelah pemberian aromaterapi tersebut.

Hasil awal dari penelitian jurnal yang telah dilakukan sebelumnya tentang penggunaan aromaterapi untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil menunjukkan bahwa aromaterapi lemon, peppermint, jahe, dan lavender digunakan. Terdapat 12 penelitian tentang aromaterapi lemon, 4 penelitian tentang peppermint, 4 penelitian tentang jahe, dan 2 penelitian tentang lavender. Meskipun semua jenis aromaterapi tersebut efektif dalam mengurangi frekuensi mual dan muntah, aromaterapi lemon lebih disarankan untuk mengatasi emesis gravidarum. Selama kehamilan, banyak ibu hamil tertarik menggunakan obat herbal. Lemon tersedia sepanjang tahun dan penggunaan lemon dianggap aman selama masa kehamilan (Putri RA, 2022).

Hasil penelitian Sarwinanti (2019) tentang perbedaan manfaat aromaterapi lavender dan lemon dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil menunjukkan bahwa aromaterapi lemon lebih efektif mengurangi mual muntah pada trimester pertama kehamilan dibandingkan lavender. Hal

ini dikarenakan aromaterapi lemon mengandung senyawa limonene yang dapat membantu mengatasi mual. Dalam penelitian tersebut, pada kelompok yang mendapat aromaterapi lemon, mayoritas responden mengalami mual muntah berat sebelum intervensi, yaitu 7 orang (43,8%), namun setelah diberi aromaterapi lemon, mayoritas responden mengalami mual muntah ringan, yaitu 11 orang (68,8%). Selain itu, responden dalam kelompok intervensi aromaterapi lemon merasa senang menghirup aromanya karena aroma yang segar dan memberikan rasa lega. Pemberian aromaterapi lemon menurunkan mual muntah ibu hamil trimester I dengan skor mual muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon rata-rata sebesar 13,81, sedangkan setelah diberikan aromaterapi lemon rata-rata sebesar 5,81 dengan nilai p value=0,000 ($<0,05$). Ada perbedaan pemberian aromaterapi lavender dengan aromaterapi lemon terhadap mual muntah ibu hamil trimester I di Puskesmas X dengan nilai p value=0,009 ($<0,05$)

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Pandan Agung Tahun 2026”

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat “Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Pandan Agung Tahun 2026”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Pandan Agung Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus sebagai berikut :

- a. Diketahui rata-rata mual muntah ibu hamil trimester I sebelum pemberian aromaterapi lemon
- b. Diketahui rata-rata mual muntah ibu hamil trimester I sesudah pemberian aromaterapi lemon
- c. Diketahui perbedaan mual muntah pada ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon di Wilayah Kerja Puskesmas Pandan Agung Tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Puskesmas Pandan Agung

Diharapkan dapat dijadikan ilmu tambahan dalam melakukan pelayanan kebidanan khususnya asuhan pada ibu hamil dengan memberikan aromaterapi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil.

2. Bagi Institusi Pendidikan Poltekkes Kemenkes Palembang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literature ilmiah serta menjadi sumber referensi yang bermanfaat bagi mahasiswa dalam meningkatkan pemahaman terkait efektivitas pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman terkait efektivitas pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, N., Rahmawati, D., & Handayani, S. (2023). The Correlation Between Emotional Support And Severity Of Nausea And Vomiting During The First Trimester Of Pregnancy. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 8(1), 23–30.
- Anggraini, N., & Rahmawati, F. (2022). Edukasi Kehamilan Dalam Meningkatkan Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Trimester Pertama. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan*, 10(1), 12–19
- Carolin, B. T., Syamsiah, S., & Yuniati, R. (2020). The Effect Of Citrus Lemon Aromatherapy On Emesis Gravidarum Patient. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 599–604. <https://doi.org/10.30994/Sjik.V9i2.340>
- Fatimah, R., & Sari, D. A. (2022). Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kehamilan Dan Self Hypnosis. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 134–140
- Fitriani And Ayesha. (2023). Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid II, *Public Health Journal*
- Firliya, H. Et Al. (2023). Metode Akupresur Titik St36 Sebagai Upaya Penatalaksanaan Kejadian Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I”, *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 11 (No 2), Pp. 191-200
- Harahap, N. R., Rauda, Nasution, P., Syari, M., & Pitriana, D. (2022). Pengaruh Aroma Terapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum. *Indonesian Trust Health Journal*, 5(2).
- Kasmianti, M.K. Et Al. (2023). Asuhan Kehamilan. Edited By I.A. Putri. PT.Literasi Nusantara Abadi Grup
- Khadijah, S. R. (2020). Perbedaan Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Ibu Hamil Dengan Mual Muntah Trimester I Di BPM Nina Marlina Bogor, Jawa Barat, Tahun 2020. . *Jurnal Health Sains*, 1(2), 79–86
- Kravits, MA, RN, K. G. (2021). Hypnosis For The Management Of Anticipatory Nausea And Vomiting. *Journal Of The Advanced Practitioner In Oncology*, 6(3), 225–229.
- Maternity, D., Ariska, P., & Sari, D.Y. (2017). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu. *Jurnal Kebidanan*, 2(3), 115-120
- Notoatmodjo Soekidjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

- Pitriani, E., Hanifa, F., Rohaeni, E., Fauziah Wahyuni, F., Sidabalok, L., Hermawati, L., Yuniarti, M., Sugihermiani, N., Zahrawani Safari, S., & Kandayani Rukendar, S. (2024). Pengaruh Aromaterapi Lemon Dan Pappermint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Cugenang Kabupaten Cianjur Tahun 2024. *Journal Of Social Science Research*, 4, 9389–9398
- Profil Puskesmas Pandan Agung. (2025)
- Putri, D. A., & Wulandari, S. (2021). Perubahan Fisiologis Selama Kehamilan Trimester Pertama Dan Dampaknya Pada Aktivitas Ibu. *Jurnal Ilmu Kebidanan Indonesia*, 8(2), 65–72
- Putri, R.A. (2022). Pengaruh Aromaterap Lemon Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Bu Hamil Trimester I Di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.
- Putri, Y., & Situmorang, R. B. (2020). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di BPM Indra Iswari, SST, SKM, MM Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 8(1), 44–50.
- Puspita, R. (2022). Kehamilan Menyenangkan Kenali Masalah Dan Penanganan Dengan Pendekatan Terapi Komplementer.
- Puswati, D., Riyani, S. R., Nita, Y., Alfianur, A., & Devita, Y. (2023). Pengaruh Aroma Terapi Lemon (Citrus Limon) Terhadap Mual Muntah/Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 6(2), 186–193. <https://doi.org/10.56467/jptk.v6i2.67>
- Rahayu, S., Sanjaya, R., Mariatina, & Apriningrum, N. (2023). The Effect Of Lemon Aromatherapy On The Reduction Of Nausea And Vomiting In Pregnant Women In The First Trimester. 4th IC-RMUTK International Conference, 258–264. <https://www.researchgate.net/publication/372547516>
- Rizki, H. (2024). Efektifitas Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama. *Journal Of Language And Health*, 5, 73–78. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JLH>
- Rizky Yulia Efendi, N., Selvi Yanti, J., Suci Hakameri, C., & Artikel Abstrak, H. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Ketidaknyamanan Trimester Iii Di Pmbernita Kota Pekanbaru Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)* 275 *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2, 279.
- Safitri, M., & Rahayu, S. (2023). Pengaruh Edukasi Kehamilan Terhadap Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Primigravida. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(1), 22–29.

- Septi Indah Permata Sari, SST,M.K. And Findy Hindratni, SST, M.K. (2022). Emesis Gravidarum Dengan Akupresur, Taman Karya.Pekanbaru : Taman Karya Anggota IKAPI Puri Alam Permai C/12 Pekanbaru.
- Setyowati, D., & Kristiawan, S. A. (2020). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dan Keluhan Fisik Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 8(2), 112–119
- Sitorus, H. (2021). Emesis Gravidarum Dan Faktor Yang Mempengaruhinya Pada Ibu Usia Reproduksi Awal. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(1), 45–52
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Alfabeta
- Sulistiarini, U., Widyawati, M.N., & Rahayu, D.L. (2018). Studi Literatur Acupressure Pericardium Dan Aromatherapy Citrus Untuk Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*
- Tetti Solehati, S.Kep.,M.Kep. Cecep Eli Kosasih, S.Kep., MNS. (2015). KONSEP & APLIKASI RELAKSASI Dalam Keperawatan Maternitas
- Wulandari, I., Pratiwi, R., & Nugroho, Y. (2021). Hubungan Pekerjaan Ibu Hamil Dengan Kejadian Emesis Gravidarum. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 122–128
- Yanti, Juli S, D. (2021). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan (Teori) Untuk Mahasiswa S1 Kebidanan. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan (Teori) Untuk Mahasiswa S1 Kebidanan, Mi, 5–24.
- Yuliani, S. R., Kadarsih, M., & Yulianti, S. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Dalam Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Teras Terunjam. *KEMASKIA Jurnal Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, Kebidanan, Kesehatan Ibu Dan Anak* , 1, 197–203.
- Yusuf, N., Saidah, S., Amalia, V. R., Nada, N., & ... (2023). Efektivitas Younger Dalam Menurunkan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kota Samarinda. *Bunda Edu-Midwifery*, 6.
- Zahrah, Dheska, Ratnaningsih, & Ester. (2020). Buku Ajar Fisiologi Kehamilan, Persalinan, Nifas Dan Bayi Baru Lahir. In Universitas Respati Yogyakarta