

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON
TERHADAP *EMESIS GRAVIDARUM*
PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SELAWI
TAHUN 2026**



**TRISNI RAHMALIA
PO7124225113**

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang alami dan kompleks pada masa reproduksi, yang melibatkan berbagai perubahan anatomi, fisiologi, dan psikologis dalam tubuh seorang wanita. Selama masa kehamilan, tubuh ibu hamil melakukan adaptasi hormonal dan metabolik untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Sebagian besar ibu hamil melaporkan ketidaknyamanan baik fisik maupun psikologis, terutama pada trimester pertama, sehingga memengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari ibu hamil. Ketidaknyamanan ini meliputi kelelahan, perubahan mood, dan gangguan gastrointestinal yang signifikan seperti mual dan muntah (Widiarta, 2021).

Salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh ibu hamil adalah mual dan muntah yang dikenal secara medis sebagai *emesis gravidarum*. *Emesis gravidarum* merupakan kondisi yang umum terjadi, terutama pada trimester pertama kehamilan, dengan prevalensi yang tinggi di kalangan ibu hamil di seluruh dunia. Gejala ini biasanya muncul pada usia kehamilan sekitar 5 hingga 12 minggu dan dapat berlangsung sepanjang trimester awal. Kondisi ini tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan tetapi juga dapat berdampak pada status nutrisi, hidrasi, dan keseimbangan elektrolit ibu apabila tidak ditangani dengan baik (Vitrianingsih & Khadijah, 2019).

World Health Organization menjelaskan bahwa lebih dari 80% ibu hamil mengalami mual muntah yang berlebihan, sehingga menyebabkan ibu hamil menghindari jenis makanan tertentu dan akan menyebabkan risiko bagi dirinya maupun janin yang sedang dikandungnya (WHO, 2022). *Hyperemesis gravidarum* (bentuk yang lebih berat dari mual dan muntah) memiliki perkiraan prevalensi global sekitar 0,3 % hingga 3 % dari semua kehamilan dengan rata-rata sekitar 1,1 % menurut sumber medis berbasis bukti (Jennings, 2025).

Di Indonesia tahun 2023 terdapat 543 orang ibu hamil mengalami *emesis gravidarum* per 2.230 kehamilan yang dilaporkan. Hal ini disimpulkan bahwa sekitar 24,7% ibu hamil di Indonesia tahun 2023 mengalami *emesis gravidarum*. Angka ini jauh lebih besar dibandingkan dengan angka kejadian di dunia (Juwita, 2024). *Emesis gravidarum* apabila tidak di tangani dengan baik kondisinya akan menjadi lebih parah pada ibu hamil yaitu *hiperemesis gravidarum*.

Berdasarkan hasil dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI), menyatakan bahwa angka kejadian *Hiperemesis Gravidarum* (HEG) di Indonesia mulai dari 1-3% dari seluruh kehamilan dan pada umumnya dialami oleh ibu primigravida sebanyak 60- 80%, dan multigravida sebanyak 40-60%, kasus *Hiperemesis Gravidarum* (HEG) pada tahun 2021 sebesar 1,4 % dan mengalami peningkatan pada tahun 2022 sebesar 2,3%, dan pada tahun 2023 mengalami peningkatan lagi sebesar 3,1% dari seluruh kehamilan per 4 : 1.000 kehamilan di dunia. (SKI, 2023).

Menurut pernyataan dari Provinsi Sumatera Selatan didapatkan ibu hamil yang mengalami *Hiperemesis Gravidarum* (HEG) pada tahun 2021 sebesar 23%, dari sebanyak 171.905 ibu hamil, dan mengalami peningkatan pada tahun 2022 sebesar 34 %, dari sebanyak 174.325 ibu hamil dan mengalami penurunan pada tahun 2023 sebesar 20%, dari sebanyak 174.306 ibu hamil. Upaya yang dilakukan oleh tenaga kesehatan dalam menurunkan kejadian *Hiperemesis Gravidarum* (HEG) di Provinsi Sumatera Selatan adalah dengan melakukan penyuluhan kepada masyarakat tentang tanda gejala dan pencegahan *Hiperemesis Gravidarum* (HEG). (Sartika et al., 2025).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2023 jumlah ibu hamil di Provinsi Sumatera Selatan sebanyak 174.325 orang dengan urutan tertinggi kehamilan beresiko adalah Kabupaten Muara Enim yaitu sebanyak 1.320 orang, kedua Kabupaten Lahat sebanyak 1.101 orang dan ketiga Kabupaten Musi Rawas sebanyak 982 orang. Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa kehamilan resiko tinggi di Provinsi Sumatera Selatan masih cukup tinggi (Dinkes Sumsel, 2024).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Lahat Tahun 2024, Kunjungan ibu hamil yang melakukan pemeriksaan K1 sebanyak 982 ibu hamil atau 92,04 %. Jumlah Kunjungan K1 tertinggi berada di Puskesmas Sukarami 320 ibu hamil atau 99,72% sedangkan jumlah kunjungan terendah terdapat di Puskesmas Selawi dengan K1 berjumlah 101 ibu hamil atau 96,61%. (Dinkes Kabupaten Lahat, 2024).

Berdasarkan data dari Laporan KIA Puskesmas Selawi Kabupaten Lahat Tahun 2025, Kunjungan ibu hamil yang melakukan pemeriksaan K1 sebanyak 104 ibu hamil dan mengalami *hiperemesis gravidarum* adalah sebanyak 19 orang (18,2 %) sedangkan untuk keluhan mual muntah (*emesis gravidarum*) sebanyak 32 orang (30,7%). Dan pada bulan Januari Tahun 2026 yang berkunjung ke Puskesmas Selawi mengalami emesis gravidarum sebanyak 8 orang. (Data Sekunder Puskesmas Selawi, 2026).

Emesis gravidarum adalah istilah medis yang digunakan untuk menggambarkan mual dan muntah yang terjadi selama kehamilan, terutama pada trimester pertama, tanpa adanya kondisi medis lain yang mendasarinya. *Emesis gravidarum* merupakan bentuk *nausea and vomiting of pregnancy* (NVP) yang umum terjadi dan biasanya bersifat *self-limiting* (sendiri mereda) dalam beberapa minggu pertama kehamilan. Gejala ini adalah bagian dari perubahan fisiologis tubuh karena adaptasi hormonal terhadap kehamilan. (Jarnfelt-Samsioe, 2024).

Menurut (Bunce, 2025), *emesis gravidarum* cukup tinggi terjadi pada ibu hamil dan dilaporkan sekitar 60–80% ibu hamil mengalaminya, dan menjadikannya keluhan yang signifikan dan berkaitan dengan kualitas hidup ibu hamil.

Mual dan muntah yang berlebihan pada kehamilan (*hyperemesis gravidarum*) dapat menyebabkan kehilangan cairan tubuh yang signifikan yang berujung pada dehidrasi dan gangguan elektrolit. Dehidrasi ini membuat volume plasma relatif berkurang (hemokonsentrasi) sehingga aliran darah dan distribusi oksigen/nutrisi ke jaringan serta janin menjadi

kurang optimal. Akibatnya, kondisi ini bisa berdampak merugikan bagi kesehatan ibu dan perkembangan janin jika tidak ditangani dengan tepat. (Jennings, 2025).

Pencegahan mual muntah pada kehamilan muda dapat dilakukan dengan pendidikan kesehatan bahwa kehamilan merupakan proses fisiologis, serta perubahan pola makan seperti makan dalam jumlah kecil sering, menghindari makanan berlemak atau berbau tajam, serta makan makanan ringan seperti *dry biscuits* sebelum bangun tidur, serta dapat direkomendasikan menggunakan manajemen non-farmakologis seperti aromaterapi dalam menangani *nausea and vomiting of pregnancy*. (Jennings, 2025).

Metode penanganan non farmakologi tidak memiliki efek samping serta tidak merugikan kondisi ibu dan calon bayi. Terapi non farmakologi atau terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengurangi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil dapat berupa akupunktur, yoga dan aromaterapi. Aromaterapi merupakan metode terapi pelengkap non farmakologis bersifat noninstruktif, noninvasif, murah, sederhana, efektif, dan tanpa efek samping yang merugikan. Aromaterapi yang aman digunakan pada saat kehamilan antara lain adalah lemon. (Widayati et al., 2024).

Salah satu terapi herbal yang terbukti aman digunakan ibu hamil yaitu aromaterapi lemon. Hal ini didukung oleh penelitian (D. M. Sari et al., 2024) yang menyatakan bahwa inhalasi aromaterapi lemon memberikan pengaruh pada mual dalam kehamilan. Penggunaan aromaterapi lemon dapat menurunkan tingkat *emesis gravidarum* karena aromaterapi pada saat dihirup mencegah pelepasan serotonin, sehingga serotonin darah tidak menurun, jika serotonin darah tidak menurun, mual dan muntah tidak meningkat.

Aromaterapi lemon merupakan salah satu bentuk terapi dengan menggunakan minyak essensial yang di hasilkan dari ekstrak kulit jeruk (citrus lemon) yang banyak di gunakan sebagai minyak herbal yang aman pada kehamilan. Aromaterapi lemon mempunyai manfaat dalam membantu menghilangkan kelelahan, ketegangan pikiran akibat stres, memberi rasa nyaman dan segar, mengurangi rasa gelisah, cemas, terutama meredakan mual muntah. Ketika aromaterapi lemon di hirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang system limbic di otak. (Esti, 2022).

Aromaterapi lemon dapat meredakan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Menurut penelitian setelah di lakukan tindakan pemberian aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah, ibu merasa lebih rileks, nyaman, tidurnya nyaman sehingga menekan produksi hormon esterogen, progesteron, HCG (*Human Choronic Gonadotrpín*) yang berlebihan. Hal ini menyebabkan menurunnya rangsangan terjadinya mual muntah. (Widayati et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian (Regina et al., 2025), membuktikan bahwa adanya penurunan dari tingkat mual muntah pada ibu hamil. Hal ini dibuktikan dengan keberhasilan dilakukannya aromaterapi lemon pada hari ke-4, dikarenakan reponden mulai merasakan bahwa mual muntahnya sudah mulai lebih berkurang di hari ke-4 diberikan aromaterapi lemon.

Senada dengan penelitian (D. M. Sari et al., 2024), menunjukkan bahwa aromaterapi lemon efektif terhadap *emesis gravidarum* karena kandungan lemon yang dapat menghambat pengeluaran serotonin sehingga mual muntah berkurang. Penggunaan aromaterapi lemon lebih efektif jika dibandingkan dengan pendidikan kesehatan.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di Puskesmas Selawi Kabupaten Lahat pada tanggal 10 Januari tahun 2026 melalui wawancara terhadap 4 orang ibu hamil yang datang memeriksakan kehamilan dengan keluhan mual muntah, 4 orang tersebut mengatakan tidak ada yang menggunakan aromaterapi lemon untuk mengurangi mual muntah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka telah dilakukan penelitian “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Selawi Tahun 2026”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Selawi Tahun 2026?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Selawi Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi tingkatan *emesis gravidarum* pada ibu hamil sebelum pemberian aromaterapi lemon di Wilayah Kerja Puskesmas Selawi Tahun 2026.
- b. Diketahui distribusi frekuensi tingkatan *emesis gravidarum* pada ibu hamil setelah pemberian aromaterapi lemon di Wilayah Kerja Puskesmas Selawi Tahun 2026.
- c. Diketahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Selawi Tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan literatur ilmiah tentang efektivitas aromaterapi lemon dalam mengurangi *emesis gravidarum* pada ibu hamil, serta menjadi dasar teori dan referensi bagi penelitian selanjutnya di bidang kebidanan dan kesehatan maternal.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Ibu Hamil

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi ibu hamil dalam menggunakan aromaterapi lemon sebagai cara aman dan efektif untuk mengurangi mual dan muntah selama kehamilan, sehingga meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup sehari-hari.

b. Bagi Puskesmas Selawi

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi Puskesmas Selawi dalam memberikan intervensi non-farmakologis, seperti aromaterapi lemon, untuk membantu ibu hamil mengurangi emesis gravidarum secara aman, sehingga meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan maternal.

c. Bagi Poltekkes Kemenkes Palembang

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pembelajaran dan referensi praktikum bagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palembang dalam memahami penerapan aromaterapi sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengatasi *emesis gravidarum* pada ibu hamil, sehingga mendukung penguatan kompetensi kebidanan berbasis bukti.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan dasar data bagi peneliti berikutnya untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut terkait aromaterapi, emesis gravidarum, atau intervensi non-farmakologis lain pada ibu hamil, sehingga memperkaya ilmu kebidanan dan kesehatan maternal.

DAFTAR PUSTAKA

- Bunce, E. E. (2025). *Nausea and Vomiting During Early Pregnancy - Gynecology and Obstetrics - MSD Manual Professional Edition*. 6. https://doi.org/https://www.msdmanuals.com/professional/gynecology-and-obstetrics/symptoms-during-pregnancy/nausea-and-vomiting-during-early-pregnancy?utm_source=chatgpt.com#Evaluation_v1070545
- Deswani, & Dkk. (2023). *Asuhan Keperawatan Prenatal dengan Pendekatan Neurosains*. Wineka Media.
- Dinkes Lahat. (2020). *Data Ibu hamil dengan Hiperemesis Gravidarum di Kabupaten Lahat*. Dinas Kesehatan Kabupaten Lahat.
- Dinkes Sumsel. (2024). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera selatan*.
- Esti, R. R. Y. W. H. S. (2022). Aplikasi aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester 1 dengan emesis gravidarum. *Borobudur Nursing Review*, 2(1), 9–16. <https://doi.org/10.31603/bnur.5421>
- Fatimah, & Nuryaningsih. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Fauzi, M. N. R. (2022). Efektivitas Hipnoterapi terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di Puskesmas Randublatung Kabupaten Blora. *Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*, 9(1), 148–162.
- Irianti. (2017). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Sagung Seto.
- Jarnfelt-Samsioe, A. (2024). Nausea and vomiting in pregnancy: A review. *Obstetrical and Gynecological Survey*, 42(7), 422–427. <https://doi.org/10.1097/00006254-198707000-00003>
- Jennings. (2025). Hyperemesis Gravidarum - StatPearls - NCBI Bookshelf. In *National Library of Medicine*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK532917/>
- Juwita, D. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di Pmb Sunarti, Sst Tahun 2024. *Midwife Care Journal*, 1(2), 42–49. <https://doi.org/10.65344/micare.v1i2.44>

- Kusumaningsih, M. R. (2022). Akupressure Sebagai Terapi Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 29–40.
- Kusumawati, W., & Dkk. (2022). *Bugar dengan Senam Hamil*. Zifatama Jawara.
- Manuaba. (2016). *Pengantar Kuliah Obstetri*. EGC.
- Mastiningsih, P., & Agustina, Y. C. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan*. In Media.
- Maulana. (2017). Panduan Lengkap Kehamilan: Memahami Kesehatan Reproduksi, Cara Menghadapi Kehamilan dan Kiat Mengasuh Anak. *Jogjakarta: Katahari*.
- 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. <https://doi.org/10.56338/pjkm.v11i2.2057>
- Nugraheny. (2017). Asuhan Kebidanan Patologi. *Pustaka Rihama*.
- Prawiharjo. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu Kebidanan*. PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Regina, K., Mariyana, & Darma, A. (2025). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Ibu Hamil Trimester Pertama Dengan Emesis Gravidarum. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 15(2), 1–10.
- Sari, D. M., Sari, W. I. P. E., & Bakara, D. M. (2024). Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I: the Effect of Lemon Aromatherapy on Emesis Gravidarum in First Trimester Pregnant Women. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 4(2), 79–86. <https://doi.org/10.36082/jmswh>.
- Sari, I. D., Rauda, R., Suwardi, S., & Sormin, L. (2024). Analisis Faktor Resiko Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 4(1), 695–702. <https://doi.org/10.55541/emj.v8i2.310>

- Sartika, D., Wathan, F. M., Sari, E. P., & Minarti, M. (2025). Hubungan Pengetahuan, Jarak Kehamilan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum (Heg) Pada Ibu Hamil Di Pmb Ria Permata Sari Banyuasin Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 2505–2512. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.43323>
- SKI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 - Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan | BKPK Kemenkes. In <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/Hasil-Ski-2023/> (pp. 1–9).
- Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak KebidananAsuhan Kebidanan Kehamilan*. Pusdik SDM Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Ud-Din, S. (2020). *Objective evaluation of skin scarring pre-and post-therapy in human skin*. The University of Manchester (United Kingdom).
- Vitrianingsih, V., & Khadijah, S. (2019). Efektivitas Aroma Terapi Lemon untuk Menangani Emesis Gravidarum. *Jurnal Keperawatan*, 11(4), 277–284. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v11i4.598>
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, E. (2022). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Pustaka Baru Press.
- WHO. (2020). *Pregnancy-Unique Quantification of Emesis (PUQE-24) Scale*. 3. 9(11), 34298.
- WHO. (2022). ICD-10 to deaths during pregnancy, childbirth and the puerperium: ICD-MM. *WHO Library*, 129(1), 30–33. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/70929/1/9789241548458_eng.pdf
- Widayati, Windayanti, H., & Hapitha. (2024). Aromaterapi Lemon untuk Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 7(1), 79–85. <https://doi.org/10.35473/ijm.v7i1.3125>
- Widiarta, Y. (2021). *Aplikasi aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester I dengan emesis gravidarum*. Karya Ilmiah, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Wiknjosastro. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bida Pustaka.
- Women, P., The, I. N., Of, H., & Gravidarum, E. (2022). Indonesian Journal of Global Health Research. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 2(4), 565–572. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.250>