



Efektivitas Inhalasi Aromaterapi Lemon Meredakan Gejala Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Jatiroto

Laeli Yatus Sulfa¹, Rani Safitri²

^{1,2} Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen, Malang, Indonesia

Email: sulfalaeliyatus@gmail.com¹, rani@itsk-soepraoen.ac.id²

* Penulis Korespondensi: sulfalaeliyatus@gmail.com

Abstract. *Emesis gravidarum, which refers to feeling sick and throwing up during the early stages of pregnancy, women in the first - three months often go through it. Due to variation in hormone levels, especially an increase in hCG, estrogen, and progesterone, it can disrupt daily routines while lowering overall quality of life. As a non-pharmacological option, lemon aromatherapy is regarded as relatively safe; its limonene content is associated with a calming effect and may ease nausea by acting on the limbic system. The purpose of this research was to evaluate the efficacy of lemon essential oil treatment in the reduction of emesis gravidarum in first-trimester women who are pregnant in the catchment area of the Jatiroto Health Center. Twenty participants chosen using targeted sampling participated in a pre experimental, single-group, pretest - posttest research. Participants inhaled lemon aromatherapy over a period of 5-7 days, with an observation sheet used to record conditions both before and following the treatment. Wilcoxon rank-sum analysis ($\alpha = 0.05$) was employed in the data analysis process. The findings indicated that symptom severity, initially dominated by moderate and severe categories, shifted toward the mild category following the intervention, with the difference reaching statistical significance p equals 0.000. Hence one may deduce that aromatherapy with lemon in the first trimester helps to relieve morning sickness in expectant women.*

Keywords: *Emesis Gravidarum; First-Trimester; Lemon Aromatherapy; Non-Pharmacological Therapy; Pregnant Women.*

Abstrak. Emesis gravidarum, mengacu pada kejadian mual muntah di awal kehamilan, biasanya terjadi pada wanita selama tiga bulan pertama masa kehamilan. Adanya fluktuasi hormon, terutama meningkatnya hCG, progesteron dan estrogen yang mengganggu rutinitas sehari-hari serta menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Sebagai alternatif non-obat, aromaterapi lemon dianggap cukup aman; kandungan limonene di dalamnya dipercaya memiliki efek relaksasi serta mampu meredakan mual dengan mempengaruhi sistem limbik. Penelitian ini bermaksud mengkaji pengaruh intervensi efektivitas terapi minyak esensial lemon dalam meredakan rasa mual di masa kehamilan awal pada ibu hamil dalam area kerja Puskesmas Jatiroto. Dua puluh partisipan yang dipilih melalui metode sampling bertarget ambil bagian dalam studi pra-eksperimental satu kelompok dengan desain pra-uji dan pasca-uji. Para partisipan menghirup aroma lemon selama 5-7 hari, dengan pengamatan dilakukan melalui lembar observasi untuk mencatat kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Uji Wilcoxon Signed Rank Test ($\alpha = 0,05$) digunakan untuk menganalisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keparahan gejala, yang sebelumnya didominasi oleh kategori sedang dan berat, beralih ke kategori ringan setelah intervensi, dengan perbedaan yang menunjukkan signifikansi statistik ($p = 0,000$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aromaterapi menggunakan lemon di awal kehamilan efektif mengurangi rasa mual dan muntah pada pagi hari bagi wanita hamil.

Kata kunci: Aromaterapi Lemon; Emesis Gravidarum; Ibu Hamil; Terapi Non-Farmakologi; Trimester I.

1. LATAR BELAKANG

Gestasi (kehamilan) merupakan proses alami yang terjadi pada perempuan dengan ditandai oleh serangkaian perubahan anatomis fisiologis, maupun psikologis sebagai bentuk respon tubuh terhadap tumbuh kembang janin di dalam rahim. Memasuki trimester pertama, lonjakan hormon tertentu, khususnya hormon human chorionic gonadotropin (hCG), progesteron, serta estrogen, kerap memicu munculnya keluhan mual dengan disertai muntah yang kemudian disebut sebagai *emesis gravidarum* atau yang saat ini banyak dikenal *morning*

sickness. Kondisi tersebut terjadi sebagai akibat dari rangsangan pada pusat muntah di medula oblongata yang diperparah dengan lambatnya pengosongan lambung, sehingga ibu hamil merasakan ketidaknyamanan yang cukup mengganggu (London et al., 2017; Artamevia & Soimah, 2023). Meski tergolong sebagai gejala umum yang dialami pada ibu hamil pada trimester pertama, kejadian emesis gravidarum jika diabaikan tanpa penanganan yang memadai dapat berpotensi berkembang menjadi *hiperemesis gravidarum* yaitu kondisi yang lebih serius karena dapat memicu terjadinya dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, hingga penurunan status gizi pada ibu.

Secara global, kejadian *emesis gravidarum* dilaporkan berkisar antara 0,5%–0,9% pada negara-negara maju, sementara di negara berkembang, termasuk Indonesia, persentasenya jauh lebih besar, yaitu sekitar 1%–3%, bahkan beberapa laporan menyebutkan hingga 10% ibu hamil mengalami gejala mual muntah dengan tingkat keparahan tertentu (Seid et al., 2024; Prihartini, 2024). Tingginya prevalensi tersebut mengindikasikan bahwa kondisi *emesis gravidarum* yang dialami oleh ibu hamil tetap menjadi persoalan kesehatan maternal yang patut diperhatikan secara serius, khususnya pada pelayanan kesehatan tingkat dasar. Pada konteks lokal, keluhan seperti mual ataupun muntah pada trimester awal kehamilan kerap dijumpai pada fasilitas kesehatan seperti puskesmas, termasuk di wilayah kerja Puskesmas Jatiroto, yang memiliki potensi dalam mempengaruhi kualitas hidup ibu serta kepatuhannya dalam melakukan kunjungan antenatal care.

Penatalaksanaan emesis gravidarum secara lazim ditempuh melalui dua pendekatan, yakni farmakologis dan nonfarmakologis. Namun demikian, penggunaan terapi farmakologis pada ibu hamil perlu dibatasi karena adanya potensi efek samping terhadap janin, sehingga terapi tanpa obat (non-farmakologi) menjadi pilihan yang tepat dan banyak direkomendasikan. Salah satu terapi tanpa obat-obatan yang berkembang sekarang ini merupakan aromaterapi. Aromaterapi adalah terapi komplementer dengan memanfaatkan minyak esensial yang berasal dari tanaman guna memberikan efek relaksasi dan terapeutik melalui stimulasi sistem olfaktori (indra penciuman) yang terhubung langsung kepada sistem saraf emosional (sistem limbik) (Fazar & Uci, 2020). Sistem saraf emosional sendiri berfungsi dalam mengendalikan emosi, merespons stres serta mempengaruhi sensasi mual, dengan demikian aromaterapi berpeluang dalam membantu meredakan gejala emesis gravidarum atau sekarang ini dikenal dengan istilah *morning sickness*.

Salah satu macam aromaterapi yang sering dimanfaatkan adalah aromaterapi lemon. Sebab, adanya kandungan minyak esensial lemon terkandung *limonene*, merupakan senyawa aktif yang memberi kesan segar, tenang, dan mampu meredakan sensasi mual. Mekanisme kerja

aromaterapi lemon melibatkan stimulasi sel olfaktori yang meneruskan sinyal menuju sistem limbik sehingga mempengaruhi pelepasan neurotransmitter yang berperan menekan rasa mual sekaligus menimbulkan rasanya nyaman (Maternity et al., 2017). Disamping itu, aroma lemon diketahui dapat meminimalisir rasa kecemasan, yang apabila dibiarkan justru dapat memperparah kondisi kejadian mual muntah pada kehamilan di trimester I.

Sejumlah kajian penelitian terdahulu mengungkapkan mengenai efektivitas aromaterapi lemon dalam meminimalisir kejadian emesis gravidarum. Penelitian oleh Putri et al. (2020) mengungkapkan temuan adanya penurunan frekuensi emesis gravidarum usai dilakukan intervensi terapi dengan aroma lemon, dengan nilai p sama dengan 0,001. Temuan serupa juga tertuang dalam penelitian Carolin et al. (2020) yang juga menunjukkan penurunan skor emesis gravidarum secara bermakna setelah intervensi aromaterapi lemon. Selain itu, penelitian oleh Zuraida dan Desria (2024) menyebutkan bahwa dengan memberikan aromaterapi lemon dalam beberapa hari mampu meredakan intensitas mual ataupun muntah yang dialami ibu hamil di trimester pertama. Bahkan kombinasi terapi dengan minyak esensial lemon dan jahe yang dilaporkan dalam penelitian Julianti dkk. (2024) menunjukkan hasil yang lebih kuat terhadap penurunan tanda-tanda mual dan muntah, dengan nilai p kurang dari 0,001. Sejumlah temuan pada peneliti terdahulu ini memperlihatkan besarnya potensi aromaterapi lemon sebagai terapi komplementer yang aman sekaligus efektif.

Kendati demikian, adanya sejumlah celah penelitian atau *research gap* masih perlu dikaji lebih jauh. Sebagian besar hasil studi penelitian sebelumnya berlangsung di rumah sakit atau wilayah tertentu dengan karakteristik responden yang berbeda, serta menggunakan metode intervensi yang bervariasi, baik dari segi durasi, frekuensi, maupun cara pemberian aromaterapi. Selain itu, penelitian yang secara khusus dilakukan di tingkat pelayanan kesehatan primer seperti puskesmas, terutama di wilayah kerja Puskesmas Jatiroto, masih terbatas. Padahal, puskesmas merupakan fasilitas layanan kesehatan pertama yang mempunyai peran penting dalam memberikan asuhan kebidanan kepada ibu hamil secara langsung di masyarakat.

Mengacu pada paparan tersebut, studi penelitian mengenai efektivitas aromaterapi yang menggunakan lemon untuk meredakan kondisi emesis gravidarum pada trimester pertama kehamilan yang terjadi di Puskesmas Jatiroto menjadi relevan untuk dilakukan. Hasil dari studi ini kedepan diharapkan dapat menjadi bukti ilmiah yang lebih spesifik dan kontekstual mengenai pemanfaatan aromaterapi lemon sebagai salah satu intervensi tanpa obat-obatan yang aman, sederhana, serta efektif dalam praktik kebidanan, sekaligus dapat turut mendorong peningkatan mutu pelayanan kesehatan maternal berbasis *evidence-based practice*.

2. KAJIAN TEORITIS

Emesis Gravidarum

Keluhan emesis gravidarum saat kehamilan merujuk pada gejala mual serta muntah yang sering terjadi pada trimester awal (Lacasse et al., 2008). Terjadinya kondisi ini berhubungan erat dengan adanya lonjakan tiga hormon yaitu, *human chorionic gonadotropin* (hCG), hormon progesteron dan estrogen, serta estrogen (Cunningham et al., 2018), yang ikut mempengaruhi kerja sistem pencernaan dan pusat muntah di otak. Akibatnya, ibu hamil merasa tidak nyaman dan aktivitas hariannya dapat terganggu bila tidak segera ditangani. Pada sebagian kasus, kondisi tersebut bahkan turut menurunkan status gizi ibu sehingga membutuhkan penanganan yang tepat.

Aromaterapi Lemon

Aromaterapi lemon termasuk dalam kategori terapi komplementer non farmakologis yang memanfaatkan minyak esensial dari kulit buah lemon (Carolin et al., 2020). Kandungan limonene di dalamnya memberikan efek segar sekaligus menenangkan, dan diketahui mampu meredakan rasa mual pada wanita hamil di trimester pertama (Kia et al., 2014). Aroma lemon yang dihirup melalui inhalasi dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh. Selain itu, pemanfaatan aromaterapi lemon dinilai relatif tepat digunakan selama masa kehamilan apabila dilakukan dengan benar. Beberapa penelitian juga membuktikan bahwa pemberian aromaterapi lemon bisa mengurangi intensitas *emesis gravidarum* selama masa kehamilan.

Mekanisme Kerja Aromaterapi (Sistem Limbik)

Mekanisme kerja aromaterapi melibatkan stimulasi jalur olfaktori yang terhubung langsung ke sistem limbik otak (Maternity et al., 2017). Saat aroma lemon terhirup, molekul aromatik masuk melalui rongga hidung dalam merangsang reseptor penciuman, lalu sinyal tersebut ditransmisikan ke sistem limbik yang mengatur respons tubuh terhadap emosi, stress dan mual (Safajou et al., 2020). Pengaktifan sistem ini turut mempengaruhi pelepasan neurotransmitter seperti serotonin dan endorfin, yang berkontribusi menciptakan efek relaksasi sekaligus menekan kecemasan pada ibu hamil. Melalui mekanisme tersebut, rangsangan aroma lemon diyakini mampu meredakan sensasi mual dan muntah di masa kehamilan trimester awal.

3. METODE PENELITIAN

Studi kajian penelitian menggunakan metode pre-experimental dengan rancangan penelitian *one group dengan pretest dan posttest* guna menelaah mengenai efektivitas inhalasi dengan aromaterapi lemon dalam meredakan gejala mual serta muntah pada ibu hamil pada trimester pertama. Penelitian dilaksanakan pada lingkup wilayah Puskesmas

Jatiroto pada tahun 2026. Populasi penelitian ini mencakup seluruh ibu hamil trimester I yang mengalami *emesis gravidarum* pada wilayah tersebut. Adapun pengumpulan sampel memanfaatkan teknik *purposive sampling* sehingga terkumpul 20 responden yang sesuai dengan syarat inklusi, yaitu ibu hamil pada trimester pertama dengan gejala emesis gravidarum, menyetujui untuk berpartisipasi sebagai partisipan (responden) penelitian, dan bebas catatan medis dari kehamilan beresiko. Variabel bebas (independen) pada kajian studi ini adalah pemberian aromaterapi lemon, sementara itu variabel terikatnya (dependen) adalah intensitas kejadian emesis gravidarum.

Pengumpulan data memanfaatkan lembar observasi untuk mengukur frekuensi dan intensitas kejadian emesis gravidarum baik sebelum dan sesudah intervensi. Prosedur penelitian dimulai dari pengukuran awal (*pretest*) tingkat *emesis gravidarum* pada responden kemudian dilanjutkan dengan pemberian intervensi berupa aromaterapi lemon melalui metode inhalasi menggunakan minyak esensial lemon yang diteteskan pada tisu atau kapas lalu dihirup kurang lebih 5 sampai 10 menit dan kemudian dilakukan 1 hingga 2 kali sehari selama 5 sampai 7 hari berturut-turut. Setelah periode pemberian intervensi selesai, selanjutnya dilakukan *posttest* untuk melihat adanya perubahan tingkat *emesis gravidarum*. Data yang sudah dihimpun selanjutnya akan dianalisis dengan memanfaatkan uji statistik *wilcoxon signed rank test*, mengingat skala data bersifat berjenjang (ordinal) dan belum memenuhi syarat asumsi distribusi normal, dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Aspek etika pada penelitian ini turut diperhatikan melalui pemberian *informed consent* kepada setiap responden serta penjagaan kerahasiaan data yang dikumpulkan

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Data Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Usia < 20 tahun	3	15%
	Usia 20–35 tahun	14	70%
	Usia > 35 tahun	3	15%
2	Primigravida	12	60%
	Multigravida	8	40%
3	Pendidikan SD–SMP	6	30%
	SMA	10	50%
	Perguruan Tinggi	4	20%

Sumber Data: Primer Puskesmas Jatiroto , 2026.

Merujuk hasil pada tabel 1, sebagian besar responden penelitian ini masuk dalam rentang usia produktif yang sehat, yakni di antara 25 sampai 35 tahun, dengan persentase 70% dan merupakan kelompok dengan kondisi fisiologis optimal dalam kehamilan. Mayoritas responden adalah primigravida (60%), yang cenderung mengalami kejadian mual dan muntah karena belum cukup memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya. Ditinjau dari latar belakang pendidikan, proporsi terbesar responden berpendidikan SMA (50%), faktor yang turut mempengaruhi pemahaman terhadap penanganan keluhan kehamilan, termasuk penggunaan terapi non farmakologis seperti aromaterapi.

Tabel 2. Tingkat Kejadian Emesis Gravidarum yang Dialami Ibu Hamil Sebelum Pemberian Aromaterapi Lemon (Pretest)

Kategori Emesis	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	4	20%
Sedang	11	55%
Berat	5	25%
Total	20	100%

Sumber Data Primer Puskesmas Jatiroto , 2026.

Data yang tersaji pada tabel 2, memperlihatkan kondisi responden sebelum menerima intervensi aromaterapi lemon, proporsi terbesar responden berada pada kategori *emesis gravidarum* yaitu dengan hasil persentase 55%, disusul kategori berat 25% dan ringan 20%. Temuan ini menegaskan bahwa sebagian besar kehamilan di trimester I akan merasakan keluhan emesis gravidarum yang mengakibatkan terganggunya rutinitas hariannya, sehingga membutuhkan intervensi efektif namun tetap aman dalam meredakan gejala tersebut.

Tabel 3. Kategori Kejadian Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Usai Intervensi Aromaterapi Lemon (Posttest)

Kategori Emesis	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	13	65%
Sedang	6	30%
Berat	1	5%
Total	20	100%

Data Primer Puskesmas Jatiroto , 2026.

Sebagaimana yang tersaji pada Tabel 3, pemberian aromaterapi lemon membawa perubahan yang cukup nyata pada tingkat kejadian *emesis gravidarum*. Mayoritas responden mengalami emesis ringan dengan persentase 65%, sedangkan kategori berat menurun drastis menjadi 5%. Pola ini mengungkapkan bahwasannya aromaterapi lemon memberikan kontribusi positif dalam meminimalisir frekuensi keparahan emesis gravidarum yang dialami saat kehamilan di trimester pertama.

Tabel 4. Analisis Tingkat Emesis Gravidarum Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Intervensi

Variabel	Mean Rank	p-value
Pretest – Posttest	10.50	0.000

Sumber Data Primer Puskesmas Jatiroto , 2026.

Pengujian dengan *wilcoxon signed rank test* sebagaimana yang disajikan pada tabel 4 mengungkapkan nilai p-value sama dengan 0,000 atau p kurang dari 0,005. Hal ini membuktikan adanya selisih bermakna antara derajat kejadian emesis gravidarum pada sebelum hingga setelah terapi aromaterapi lemon. Temuin ini kemudian merujuk pada kesimpulan bahwa aromaterapi lemon efektif dalam meredakan kondisi mual serta muntah pada kehamilan di trimester pertama di Puskesmas Jatiroto.

Pembahasan

Temuan penelitian memperlihatkan sebagian besar responden penelitian, sebelum menerima intervensi aromaterapi lemon frekuensi kejadian mual muntah berada dalam kategori sedang sampai berat. Pola ini selaras dengan landasan teori yang menjelaskan bahwa trimester pertama ditandai melonjaknya tiga hormon utama kehamilan, diantaranya; *human chorionic gonadotropin (hCG)*, hormon progesteron, serta hormon estrogen, yang turut memberikan pengaruh kepada pusat mual dan muntah di medula oblongata serta menghambat proses pengosongan lambung, sehingga menimbulkan emesis gravidarum (London et al., 2017; Cunningham, 2018). Selain itu, faktor psikologis seperti kecemasan dan stres pada ibu hamil pertama (primigravida), turut memperburuk gejala mual dan juga muntah. Temuan dalam kajian ini, sesuai dengan komposisi responden penelitian yang didominasi primigravida, yang secara fisiologi dan psikologis lebih rentan mengalami kejadian emesis gravidarum sebab belum memiliki pengalaman adaptasi terhadap kehamilan.

Setelah menerima terapi inhalasi dengan aromaterapi lemon, tingkat kejadian emesis gravidarum melandai secara signifikan, ditandai dengan bergesernya sebagian besar responden ke kategori ringan. Penurunan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja aromaterapi lemon yang memiliki senyawa aktif *limonene* yang berperan untuk dengan menstimulasi sistem olfaktori yang terhubung langsung ke pusat yang mengendalikan emosi, memori, sekaligus mengendalikan respon terhadap rasa mual, yaitu sistem limbik otak.

Rangsangan tersebut selanjutnya menyebabkan terjadinya pelepasan neurotransmitter seperti serotonin dan juga endorfin yang berperan memberikan efek relaksasi, menurunkan kecemasan, serta menghambat rangsangan pusat muntah (Maternity et al., 2017). Aroma segar dari lemon juga memberi efek distraksi terhadap sensasi mual sehingga turut membantu meminimalisasi frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil.

Temuan dari hasil pengujian *wilcoxon signed rank test* mengungkapkan nilai p-value = 0,000 atau $p < 0,05$ yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian intervensi aromaterapi lemon. Temuan ini menegaskan bahwa aromaterapi lemon sebagai salah satu terapi tanpa obat-obatan efektif dalam mengurangi gejala mual serta muntah. Temuan pada penelitian ini konsisten seperti pada hasil penelitian yang dilakukan Putri dkk. pada tahun 2020, yang melaporkan penurunan bermakna frekuensi emesis gravidarum sesudah diberikan terapi inhalasi aromaterapi lemon, nilai p sama dengan 0,001. Penelitian Carolin dkk. (2020) turut mencatat penurunan skor emesis gravidarum pasca-intervensi, sementara Zuraida dan Desria (2024) melaporkan bahwa pemberian aromaterapi lemon dalam beberapa hari mampu meredakan intensitas kejadian emesis gravidarum pada ibu hamil trimester awal. Konsisten berbagai temuan ini menggambarkan stabilnya efektivitas aromaterapi lemon dalam berbagai konteks penelitian.

Secara klinis, penggunaan aromaterapi lemon memiliki sejumlah kelebihan dibandingkan terapi farmakologis, antara lain; lebih aman, mudah diterapkan, dan minim efek samping. Hal ini sangat penting dalam asuhan kebidanan, terutama pada trimester pertama kehamilan di mana organogenesis janin sedang berlangsung sehingga paparan obat-obatan perlu dibatasi. Selain itu, aromaterapi juga dapat meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil, sehingga secara tidak langsung dapat mendukung status nutrisi dan kesehatan ibu serta janin. Hasil penelitian ini juga mendukung konsep *evidence-based practice* dalam kebidanan, di mana intervensi yang diberikan didasarkan pada bukti ilmiah yang telah terbukti efektif.

Meskipun demikian, beberapa faktor tetap berpotensi mempengaruhi hasil penelitian, diantaranya; tingkat sensitivitas penciuman masing-masing responden, kepatuhan dalam penggunaan aromaterapi, serta faktor lingkungan dan psikologis yang tidak sepenuhnya dapat dikontrol. Selain itu, variasi dalam durasi dan frekuensi pemberian aromaterapi juga dapat mempengaruhi efektivitas intervensi. Maka dari itu, penelitian lebih lanjut dengan memanfaatkan desain penelitian lebih kuat, *randomized controlled trial*, serta jumlah sampel lebih besar diperlukan agar hasilnya lebih dapat digeneralisasi.

Mengacu pada pembahasan di atas, penurunan intensitas kejadian emesis gravidarum yang dialami ibu hamil di trimester I setelah diberikan aromaterapi lemon bisa dipahami sebagai hasil interaksi antara mekanisme fisiologis dan psikologis secara bersamaan. Aromaterapi lemon terbukti membantu menurunkan derajat mual muntah dan layak dipertimbangkan sebagai pilihan penanganan non-farmakologis praktik kebidanan, terutama pada pusat layanan medis dasar seperti Puskesmas Jatiroto.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Mengacu pada temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebelum intervensi diberikan, mayoritas ibu hamil trimester pertama masuk dalam kategori emesis gravidarum sedang dan berat. Namun, usai menerima menerima terapi dengan aroma lemon, kategori tingkat emesis gravidarum pada sebagian besar responden bergeser menjadi kategori ringan. Pengujian statistik melalui wilcoxon signed rank test mengungkapkan p kurang dari 0,05 yang membuktikan terdapat perbedaan antara kondisi baik sebelum maupun setelah intervensi. Sehingga, pemanfaatan aromaterapi lemon bisa disimpulkan sebagai terapi tanpa obat-obatan yang ampuh meredakan gejala mual serta muntah (emesis gravidarum) yang dialami ibu hamil di awal masa kehamilannya di Puskesmas Jatiroto, serta dapat dipertimbangkan sebagai terapi tanpa obat-obatan yang aman, praktis dan aplikatif dalam praktik kebidanan.

DAFTAR REFERENSI

- Anggraeni, T., & Safitri, R. (2025). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Kartini Medika. *JURNAL KEBIDANAN, KEPERAWATAN DAN KESEHATAN (BIKES)*, 5(1), 84-89.
- Carolyn, B. T., Syamsiah, S., & Yuniati, R. (2020). The effect of citrus lemon aromatherapy on emesis gravidarum patient. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 599–604. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.340>
- Carolyn, B. T., Syamsiah, S., & Yuniati, R. (2020). The effect of citrus lemon aromatherapy on emesis gravidarum patient. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 599–604. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.340>
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Sheffield, J. S. (2018). *Williams obstetrics* (25th ed.). McGraw-Hill Education.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Sheffield, J. S. (2018). *Williams obstetrics* (25th ed.). McGraw-Hill Education.
- Fauziah, N. A., Komalasari, K., & Sari, D. N. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 3(1), 13–18. <https://doi.org/10.47679/makein.202227>
- Kia, P. Y., Safajou, F., Shahnazi, M., & Nazemiyeh, H. (2014). The effect of lemon inhalation aromatherapy on nausea and vomiting of pregnancy: A double-blind randomized clinical trial. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 16(3), e14360. <https://doi.org/10.5812/ircmj.14360>
- Kia, P. Y., Safajou, F., Shahnazi, M., & Nazemiyeh, H. (2014). The effect of lemon inhalation aromatherapy on nausea and vomiting of pregnancy: A double-blind randomized clinical trial. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 16(3), e14360. <https://doi.org/10.5812/ircmj.14360>

- Lacasse, A., Rey, E., Ferreira, E., Morin, C., & Bérard, A. (2008). Nausea and vomiting of pregnancy: What about quality of life? *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 115(12), 1484–1493. <https://doi.org/10.1111/j.1471-0528.2008.01891.x>
- Lacasse, A., Rey, E., Ferreira, E., Morin, C., & Bérard, A. (2008). Nausea and vomiting of pregnancy: What about quality of life? *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 115(12), 1484–1493.
- Lacroix, R., Eason, E., & Melzack, R. (2000). Nausea and vomiting during pregnancy: A prospective study. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 182(4), 931–937.
- London, M. L., Ladewig, P. A., Ball, J. W., Bindler, R. C., & Cowen, K. J. (2017). *Maternal and child nursing care* (5th ed.). Pearson.
- Ode, H., & Safitri, R. (2026). The Effectiveness of Clove Aromatherapy on the Intensity of Emesis Gravidarum in Pregnant Women at Wayabula Community Health Center. *Jurnal Nurse*, 9(1), 47-57.
- Oktavia, N. S. (2018). The effect of lemon tea aromatherapy on emesis gravidarum. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 12(1), 45–50.
- Putri, H. F. W. (2023). Lemon aromatherapy for emesis gravidarum: A systematic review. *International Journal of Nursing and Midwifery Science*, 6(3), 202–213.
- Safajou, F., Shahnazi, M., & Nazemiyeh, H. (2020). The effect of inhalation aromatherapy on nausea and vomiting in pregnancy. *Journal of Family & Reproductive Health*, 14(2), 115–121.
- Safajou, F., Shahnazi, M., Nazemiyeh, H., & others. (2020). The effect of inhalation aromatherapy on nausea and vomiting in pregnancy: A randomized clinical trial. *Journal of Family & Reproductive Health*, 14(2), 115–121.
- Sari, D. M., Rahmawati, R., & Lestari, E. (2024). Pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 4(2), 85–92. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v4i2.1385>
- Sari, L. P. (2023). Differences between lemon aromatherapy and hypnobirthing in reducing nausea and vomiting. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 8(1), 1–9. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v8i1.397>
- Sembiring, D. R. S. (2023). Pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. *Ventilator: Jurnal Kesehatan*, 1(2), 45–52.
- Simbolon, M., Fitriyaningsih, & Koli, T. M. (2022). The influence of giving lemon aromatherapy on pregnant women with emesis gravidarum. *Science Midwifery*, 10(5), 4088–4093. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i5.936>
- Somoyani, N. K. (2020). Terapi komplementer untuk mengurangi mual muntah pada kehamilan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2), 120–126.
- Windayanti, H. (2024). Aromaterapi lemon untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. *Indonesian Journal of Midwifery*, 7(1), 33–40.
- Zuraida, & Desria. (2024). Efektivitas aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Kebidanan*, 14(1), 25–31.