

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jeruk Nipis terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di UPTD Puskesmas Paguyaman

Iis Herlina Hasan^{1*}, Rani Safitri²

¹⁻²Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdam V Brawijaya Malang, Indonesia

Email: rani@itsk-soepraoen.ac.id¹, iisherlinahasan07@gmail.com²

*Penulis Korespondensi: rani@itsk-soepraoen.ac.id

Abstract. Nausea and vomiting is a common complaint experienced by pregnant women in the first trimester and can interfere with comfort, nutritional intake, and daily activities. One non-pharmacological effort that can be used to help reduce these complaints is lime aromatherapy. This study aims to determine the effect of lime aromatherapy on reducing nausea and vomiting in first trimester pregnant women at UPTD Puskesmas Paguyaman. This study used a quantitative design with a pre-experimental approach using a one group pre-test post-test design. The sample consisted of 46 respondents selected using purposive sampling technique. Data were collected using observation sheets of nausea and vomiting before and after lime aromatherapy. Data analysis was carried out using univariate and bivariate analysis using the Wilcoxon test with SPSS. The results showed that before the intervention most respondents experienced moderate nausea and vomiting as many as 27 respondents (58.7%), while after the intervention most respondents experienced mild nausea and vomiting as many as 25 respondents (54.3%). The Wilcoxon test results showed a p-value of 0.000. The conclusion of this study is that there is an effect of lime aromatherapy on reducing nausea and vomiting in first trimester pregnant women at UPTD Puskesmas Paguyaman.

Keywords: First Trimester; Lime Aromatherapy; Nausea And Vomiting; Pregnancy; UPTD Puskesmas Paguyaman.

Abstrak. Mual muntah merupakan keluhan yang sering dialami ibu hamil trimester I dan dapat mengganggu kenyamanan, asupan nutrisi, serta aktivitas sehari-hari. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi keluhan tersebut adalah Aromaterapi Jeruk Nipis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian Aromaterapi Jeruk Nipis terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I di UPTD Puskesmas Paguyaman. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimental melalui rancangan one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 46 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi mual muntah sebelum dan sesudah pemberian Aromaterapi Jeruk Nipis. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami mual muntah sedang sebanyak 27 responden (58,7%), sedangkan setelah intervensi sebagian besar responden mengalami mual muntah ringan sebanyak 25 responden (54,3%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh pemberian Aromaterapi Jeruk Nipis terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I di UPTD Puskesmas Paguyaman.

Kata kunci: Aromaterapi Jeruk Nipis; Ibu Hamil; Mual Muntah; Trimester I; UPTD Puskesmas Paguyaman.

1. LATAR BELAKANG

Mual muntah pada ibu hamil trimester I merupakan keluhan yang sering terjadi pada awal kehamilan. Keluhan ini dapat muncul pada pagi hari, siang hari, atau sepanjang hari. Jika tidak ditangani dengan baik, mual muntah dapat mengganggu nafsu makan, asupan cairan, aktivitas, dan kenyamanan ibu hamil.

Penanganan mual muntah dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang mudah dilakukan adalah

pemberian Aromaterapi Jeruk Nipis. Aroma segar dari jeruk nipis dapat memberikan efek nyaman, membantu relaksasi, dan mengurangi sensasi mual pada sebagian ibu hamil.

UPTD Puskesmas Paguyaman memiliki peran penting dalam pelayanan ibu hamil, termasuk edukasi dan penanganan keluhan mual muntah trimester I. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian Aromaterapi Jeruk Nipis terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I di UPTD Puskesmas Paguyaman.

Mual muntah pada kehamilan atau *nausea and vomiting in pregnancy (NVP)* merupakan keluhan yang umum terjadi pada trimester pertama dan dapat memengaruhi status nutrisi serta kualitas hidup ibu hamil. WHO menekankan bahwa gangguan kehamilan awal perlu ditangani dengan pendekatan nonfarmakologis yang aman dan efektif (WHO, 2025). Di Indonesia, keluhan mual muntah masih sering ditemukan pada pelayanan antenatal dasar, terutama di fasilitas kesehatan primer, dengan variasi tingkat keparahan yang cukup tinggi (Kemenkes RI, 2025). Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi sederhana berbasis terapi komplementer yang mudah diterapkan di masyarakat.

Secara teoritis, aromaterapi bekerja melalui stimulasi sistem limbik pada otak yang memengaruhi emosi, persepsi mual, dan respons fisiologis tubuh. Aroma jeruk nipis mengandung senyawa limonene yang bersifat menyegarkan dan memberikan efek relaksasi. Penelitian sebelumnya menunjukkan efektivitas aromaterapi lemon, namun masih terbatas kajian spesifik menggunakan jeruk nipis serta desain pre-eksperimental di wilayah kerja Puskesmas dengan karakteristik ibu hamil trimester awal. Di UPTD Puskesmas Paguyaman, keluhan mual muntah masih menjadi masalah dominan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aromaterapi jeruk nipis terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I.

2. KAJIAN TEORITIS

Mual muntah pada ibu hamil trimester I merupakan kondisi yang berkaitan dengan perubahan hormonal pada awal kehamilan. Keluhan ini dapat berbeda pada setiap ibu, mulai dari ringan sampai berat. Faktor yang dapat memengaruhi mual muntah antara lain usia kehamilan, kondisi fisik, pola makan, penciuman yang sensitif, kelelahan, dan kecemasan.

Aromaterapi Jeruk Nipis merupakan terapi nonfarmakologis yang menggunakan aroma jeruk nipis untuk memberikan efek segar dan nyaman. Aroma yang dihirup dapat merangsang sistem penciuman dan memberikan respon relaksasi. Kondisi rileks dapat membantu menurunkan rasa tidak nyaman yang berhubungan dengan mual muntah.

Secara teori, pemberian Aromaterapi Jeruk Nipis dapat membantu menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I. Terapi ini bersifat sederhana, mudah dilakukan, dan dapat digunakan sebagai intervensi pendukung selama tetap memperhatikan keamanan ibu hamil.

Mual muntah pada kehamilan terjadi akibat perubahan hormonal terutama peningkatan human chorionic gonadotropin (hCG) dan estrogen pada trimester pertama. Kondisi ini memengaruhi sistem gastrointestinal serta pusat muntah di otak. Penanganan nonfarmakologis seperti aromaterapi digunakan sebagai alternatif untuk mengurangi gejala tanpa efek samping obat. Aroma jeruk nipis bekerja melalui stimulasi olfaktori yang diteruskan ke sistem limbik sehingga mempengaruhi mood dan persepsi mual.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi lemon efektif menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil (Juliarti et al., 2024; Fairuza et al., 2024). Namun, sebagian besar studi masih menggunakan lemon dibandingkan jeruk nipis, sehingga bukti spesifik terkait jeruk nipis masih terbatas. Selain itu, variasi metode intervensi dan karakteristik responden menyebabkan hasil penelitian belum sepenuhnya konsisten. Hal ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut di tingkat layanan primer untuk memperkuat bukti efektivitas aromaterapi jeruk nipis.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimental melalui rancangan one group pretest-posttest. Penelitian dilaksanakan di UPTD Puskesmas Paguyaman pada Maret sampai Mei 2026. Desain ini digunakan untuk membandingkan tingkat mual muntah sebelum dan sesudah pemberian Aromaterapi Jeruk Nipis pada kelompok responden yang sama.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah di UPTD Puskesmas Paguyaman. Sampel penelitian berjumlah 46 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria ibu hamil trimester I, mengalami mual muntah, bersedia menjadi responden, dapat berkomunikasi dengan baik, dan tidak memiliki kondisi kegawatdaruratan kehamilan.

Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi mual muntah sebelum dan sesudah pemberian Aromaterapi Jeruk Nipis. Variabel independen adalah pemberian Aromaterapi Jeruk Nipis, sedangkan variabel dependen adalah penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS. Nilai $p < 0,05$ menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel ini menggambarkan karakteristik dasar responden yang meliputi usia ibu, pendidikan, pekerjaan, gravida, dan usia kehamilan.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Ibu Hamil Trimester I di UPTD Puskesmas Paguyaman.

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia ibu	< 20 tahun	6	13,0
	20 sampai 35 tahun	34	73,9
	> 35 tahun	6	13,0
	Total	46	100,0
Pendidikan	Dasar	10	21,7
	Menengah	27	58,7
	Tinggi	9	19,6
	Total	46	100,0
Pekerjaan	Bekerja	14	30,4
	Tidak bekerja	32	69,6
	Total	46	100,0
Gravida	Primigravida	24	52,2
	Multigravida	22	47,8
	Total	46	100,0
Usia kehamilan	6 sampai 8 minggu	19	41,3
	9 sampai 12 minggu	27	58,7
	Total	46	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2026.

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berada pada usia reproduksi sehat, yaitu 20 sampai 35 tahun sebanyak 34 responden (73,9%). Sebagian besar responden berpendidikan menengah sebanyak 27 responden (58,7%) dan tidak bekerja sebanyak 32 responden (69,6%). Berdasarkan status obstetri, responden paling banyak merupakan primigravida sebanyak 24 responden (52,2%), sedangkan usia kehamilan terbanyak berada pada rentang 9 sampai 12 minggu sebanyak 27 responden (58,7%). Karakteristik ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu berada pada fase awal kehamilan yang masih rentan mengalami mual muntah, sehingga pemilihan intervensi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan menjadi relevan dalam pelayanan antenatal.

Tingkat Mual Muntah Sebelum Pemberian Aromaterapi Jeruk Nipis

Tabel ini menyajikan kondisi awal tingkat mual muntah responden sebelum memperoleh intervensi aromaterapi jeruk nipis.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Mual Muntah Sebelum Pemberian Aromaterapi Jeruk Nipis pada Ibu Hamil Trimester I.

Tingkat Mual Muntah	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	6	13,0
Sedang	27	58,7
Berat	13	28,3
Total	46	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2026.

Berdasarkan Tabel 2, sebelum pemberian Aromaterapi Jeruk Nipis, sebagian besar responden mengalami mual muntah tingkat sedang sebanyak 27 responden (58,7%). Responden dengan mual muntah berat berjumlah 13 responden (28,3%), sedangkan responden dengan mual muntah ringan hanya 6 responden (13,0%). Temuan ini menunjukkan bahwa keluhan mual muntah pada awal kehamilan cukup dominan dan berpotensi mengganggu kenyamanan, asupan nutrisi, serta aktivitas harian ibu. Kondisi awal ini menjadi dasar penting untuk menilai efektivitas intervensi aromaterapi jeruk nipis sebagai pendekatan pendukung dalam penanganan mual muntah trimester pertama.

Tingkat Mual Muntah Sesudah Pemberian Aromaterapi Jeruk Nipis

Tabel ini menunjukkan perubahan tingkat mual muntah responden setelah memperoleh intervensi aromaterapi jeruk nipis.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Mual Muntah Sesudah Pemberian Aromaterapi Jeruk Nipis pada Ibu Hamil Trimester I.

Tingkat Mual Muntah	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak ada keluhan	8	17,4
Ringan	25	54,3
Sedang	11	23,9
Berat	2	4,3
Total	46	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2026.

Berdasarkan Tabel 3, setelah pemberian Aromaterapi Jeruk Nipis terjadi pergeseran tingkat keluhan ke kategori yang lebih ringan. Sebagian besar responden mengalami mual muntah ringan sebanyak 25 responden (54,3%), dan 8 responden (17,4%) tidak lagi mengalami keluhan. Jumlah responden dengan mual muntah berat menurun menjadi 2 responden (4,3%). Hasil ini menunjukkan adanya perubahan klinis yang bermakna secara deskriptif setelah intervensi, karena proporsi responden dengan keluhan sedang dan berat berkurang. Penurunan keluhan tersebut mengindikasikan bahwa aromaterapi jeruk nipis dapat membantu meningkatkan kenyamanan ibu hamil trimester pertama.

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jeruk Nipis terhadap Penurunan Mual Muntah

Tabel ini menyajikan perbandingan skor mual muntah sebelum dan sesudah intervensi, termasuk nilai rata-rata, simpangan baku, median, rentang skor, dan hasil uji Wilcoxon.

Tabel 4. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jeruk Nipis terhadap Penurunan Skor Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I.

Pengukuran	Mean	SD	Median	Min-Max	p-value
Sebelum pemberian Aromaterapi Jeruk Nipis	9,46	2,13	9,00	5-14	0,000
Sesudah pemberian Aromaterapi Jeruk Nipis	5,83	2,05	6,00	1-11	
Selisih penurunan	3,63				

Sumber: Data primer diolah, 2026.

Berdasarkan Tabel 4, rata-rata skor mual muntah sebelum pemberian Aromaterapi Jeruk Nipis adalah 9,46 dengan standar deviasi 2,13, kemudian menurun menjadi 5,83 dengan

standar deviasi 2,05 setelah intervensi. Selisih rata-rata penurunan skor sebesar 3,63 menunjukkan adanya penurunan intensitas keluhan setelah pemberian aromaterapi. Hasil uji Wilcoxon memperoleh nilai $p = 0,000$, sehingga secara statistik terdapat pengaruh pemberian Aromaterapi Jeruk Nipis terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I di UPTD Puskesmas Paguyaman. Temuan ini mendukung penggunaan aromaterapi jeruk nipis sebagai intervensi pendukung nonfarmakologis, dengan tetap memperhatikan pemantauan klinis apabila keluhan mual muntah bersifat berat atau disertai tanda dehidrasi.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian Aromaterapi Jeruk Nipis, sebagian besar responden mengalami mual muntah sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa mual muntah masih menjadi keluhan utama pada ibu hamil trimester I. Keluhan tersebut dapat mengganggu kenyamanan, pola makan, asupan cairan, dan aktivitas harian ibu hamil.

Setelah pemberian Aromaterapi Jeruk Nipis, sebagian besar responden mengalami penurunan keluhan menjadi mual muntah ringan. Penurunan ini menunjukkan bahwa Aromaterapi Jeruk Nipis dapat membantu memberikan rasa nyaman dan mengurangi sensasi mual. Aroma segar dari jeruk nipis dapat merangsang penciuman, menimbulkan efek relaksasi, dan membantu ibu merasa lebih tenang saat keluhan mual muncul.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$, sehingga terdapat pengaruh pemberian Aromaterapi Jeruk Nipis terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I. Temuan ini menunjukkan bahwa Aromaterapi Jeruk Nipis dapat digunakan sebagai intervensi pendukung nonfarmakologis di pelayanan kebidanan. Intervensi ini mudah dilakukan, murah, dan dapat diberikan melalui edukasi sederhana kepada ibu hamil.

Implikasi penelitian ini adalah perlunya tenaga kesehatan di UPTD Puskesmas Paguyaman memberikan edukasi tentang cara aman menggunakan Aromaterapi Jeruk Nipis. Edukasi perlu menekankan bahwa Aromaterapi Jeruk Nipis digunakan dengan cara dihirup, tidak diminum sebagai obat, dan tidak menggantikan pemeriksaan tenaga kesehatan apabila mual muntah berat, ibu lemas, sulit makan, sulit minum, atau terjadi tanda dehidrasi.

Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan mual muntah setelah pemberian aromaterapi jeruk nipis. Temuan ini sejalan dengan rekomendasi WHO (2025) yang mendukung penggunaan intervensi nonfarmakologis dalam penanganan mual muntah kehamilan. Di Indonesia, pendekatan komplementer mulai banyak diterapkan di fasilitas kesehatan primer untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil. Di UPTD Puskesmas Paguyaman, hasil ini menunjukkan bahwa aromaterapi jeruk nipis dapat menjadi alternatif sederhana dalam membantu mengurangi keluhan trimester pertama.

Secara teoritis, efek relaksasi dari aromaterapi jeruk nipis dapat menurunkan stimulasi pusat muntah melalui jalur sistem saraf pusat. Hasil ini konsisten dengan penelitian Putri (2024) dan Fairuza et al. (2024) yang menunjukkan bahwa aromaterapi citrus dapat menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil. Namun, faktor lain seperti pola makan, psikologis, dan hidrasi tetap berpengaruh terhadap hasil intervensi. Implikasi penelitian ini adalah perlunya integrasi aromaterapi sebagai edukasi mandiri ibu hamil dalam pelayanan antenatal, dengan pengawasan tenaga kesehatan agar penggunaannya tetap aman dan tepat.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian Aromaterapi Jeruk Nipis terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I di UPTD Puskesmas Paguyaman. Setelah pemberian Aromaterapi Jeruk Nipis, keluhan mual muntah responden mengalami penurunan berdasarkan kategori dan nilai rata-rata skor. Hasil ini menunjukkan bahwa Aromaterapi Jeruk Nipis dapat menjadi pilihan intervensi pendukung nonfarmakologis untuk membantu mengurangi mual muntah ringan sampai sedang pada ibu hamil trimester I. Puskesmas perlu memberikan edukasi penggunaan yang aman serta tetap melakukan pemantauan pada ibu dengan keluhan mual muntah berat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada UPTD Puskesmas Paguyaman yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dan memberikan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Penulis menghargai semua pihak yang telah membantu proses pengumpulan data, pengolahan data, dan penyusunan artikel ini.

DAFTAR REFERENSI

- Alipour, Z., et al. (2021). Citrus aurantium aromatherapy on nausea and vomiting in pregnancy. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 21(1), 1–9.
- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2024). Nausea and vomiting of pregnancy. American College of Obstetricians and Gynecologists.
- Cholifah, S., & Nuriyanah, T. E. (2019). Aromaterapi lemon menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Kebidanan Midwifery*, 4(1). <https://doi.org/10.21070/mid.v4i1.1844>
- Ernst, E. (2007). Aromatherapy: Its effect on nausea and vomiting. *Perfusion journal*, 20(2), 92–96.

- Fairuza, F., Nurlaela, S., & Parwansyah, R. (2024). Effectiveness of using lemon aromatherapy to reduce the frequency of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester. *Jurnal Biologi Tropis*, 24(3). <https://doi.org/10.29303/jbt.v24i3.7496>
- Hines, S., & Steels, E. (2013). Complementary therapies for pregnancy-related nausea. *Women and Birth*, 26(4), 1–7.
- Jones, M., & Davis, S. (2018). Essential oils and pregnancy symptoms: A review. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 63(3), 1–9.
- Juliarti, W., Fitri, Y., & Sari, I. W. (2024). Pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. *JKES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1). <https://doi.org/10.71456/jik.v3i1.1120>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). Profil Kesehatan Indonesia 2024. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lakhan, S. E., & Vieira, K. F. (2010). Systematic review of aromatherapy in nausea and vomiting. *International Journal of Nursing Practice*, 16(4), 366–377.
- Nahdiana, N., & Cholifah, S. (2024). Aromatherapy vs. acupressure for pregnancy nausea efficacy. *Academia Open*, 9(1). <https://doi.org/10.21070/acopen.9.2024.5925>
- Oktavia, M., Haryono, I. A., & Suhartati, S. (2023). Literatur review: Efektivitas pemberian aromaterapi peppermint terhadap pengurangan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Surya Medika*, 9(2). <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i2.5670>
- Perry, R., Terry, R., Watson, L. K. (2012). Aromatherapy for nausea and vomiting: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 20(2), 76–82.
- Putri, S. Z. (2024). Pengaruh aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Bebesan. *Malahayati Nursing Journal*, 6(9).
- Smith, C. A., & Collins, C. T. (2004). Ginger for nausea and vomiting in pregnancy. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.
- Tiran, D. (2002). *Complementary therapies in midwifery and pregnancy care*. Elsevier.
- Viljoen, E., Visser, J., Koen, N., & Musekiwa, A. (2014). A systematic review of the treatment of nausea and vomiting of pregnancy. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 14, 1–12.
- World Health Organization. (2016). WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. World Health Organization.
- World Health Organization. (2025). Evidence and recommendations: Interventions for nausea and vomiting in early pregnancy. World Health Organization.
- Yavari, M., et al. (2020). Effects of lemon inhalation on pregnancy nausea: A clinical trial. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 46(5), 1–8.