

Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Dan Lemon Untuk Mengatasi Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 di Puskesmas Bantargadung Tahun 2025

Halisah Agustina¹, Milka Anggraeni Karubuy², Magdalena Tri Putri³

^{1,2,3} Universitas Indonesia Maju

Email Penulis Korespondensi: halisahagustinaa@gmail.com

Article History:

Received Feb 24th, 2026

Accepted May 16th, 2026

Publish May 19th, 2026

Abstrak

Latar Belakang Penelitian ini Emesis gravidarum merupakan keluhan mual dan muntah yang sering terjadi pada ibu hamil trimester I akibat perubahan hormonal, khususnya peningkatan hormon estrogen, progesteron, dan hCG. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan nafsu makan, dehidrasi, gangguan keseimbangan elektrolit, serta penurunan kualitas hidup ibu hamil apabila tidak ditangani dengan tepat. Salah satu upaya non farmakologis yang dapat dilakukan adalah pemberian aromaterapi lavender dan lemon. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender dan lemon dalam mengurangi frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Bantargadung Tahun 2025. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus terhadap dua responden ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum tingkat sedang. Responden pertama diberikan intervensi aromaterapi lavender dan responden kedua diberikan aromaterapi lemon selama 7 hari berturut-turut. Pengukuran frekuensi mual muntah menggunakan instrumen PUQE (*Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea*). Hasil studi kasus menunjukkan adanya penurunan frekuensi mual muntah pada kedua responden setelah pemberian aromaterapi selama 7 hari. Aromaterapi lavender dan lemon terbukti efektif sebagai terapi komplementer non farmakologis dalam membantu mengurangi gejala emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Kesimpulan penelitian ini adalah pemberian aromaterapi lavender dan lemon dapat menjadi alternatif intervensi non farmakologis yang aman dan mudah diterapkan dalam asuhan kebidanan untuk mengurangi frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

Kata Kunci: *Emesis gravidarum, aromaterapi lavender, aromaterapi lemon, ibu hamil trimester I, PUQE score*

Abstract

Background Emesis gravidarum is a common symptom of nausea and vomiting experienced by pregnant women in the first trimester due to hormonal changes, particularly increased levels of estrogen, progesterone, and hCG. If not properly managed, this condition may lead to decreased appetite, dehydration, electrolyte imbalance, and reduced quality of life. One of the non-pharmacological management options is the use of lavender and lemon aromatherapy. This study aimed to determine the effect of lavender and lemon aromatherapy in reducing the frequency of emesis gravidarum among first-trimester pregnant women at Bantargadung Public Health Center in 2025. The study used a qualitative method with a case study approach involving two first-trimester pregnant women experiencing moderate emesis gravidarum. The first respondent received lavender aromatherapy, while the second respondent received lemon aromatherapy for seven consecutive days. The frequency of nausea and vomiting was measured using the Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE) instrument. The results showed a decrease in the frequency of nausea and vomiting in both respondents after seven days of aromatherapy intervention. Lavender and lemon aromatherapy were found to be effective complementary non-pharmacological therapies in reducing symptoms of emesis gravidarum in first-trimester pregnant women. In conclusion, lavender and lemon aromatherapy can be considered safe and practical non-pharmacological alternatives

in midwifery care to reduce the frequency of emesis gravidarum during the first trimester of pregnancy.

Keywords: *Emesis gravidarum, lavender aromatherapy, lemon aromatherapy, first trimester pregnancy, PUQE score.*

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai perubahan hormonal, fisik, dan psikologis pada ibu. Salah satu keluhan yang paling sering terjadi pada trimester pertama adalah emesis gravidarum, yaitu kondisi mual dan muntah yang biasanya muncul sejak usia kehamilan 6 minggu dan berlangsung hingga 12 minggu kehamilan (1). Kondisi ini dipengaruhi oleh peningkatan hormon human chorionic gonadotropin (hCG), estrogen, dan progesteron yang menyebabkan perlambatan pengosongan lambung serta peningkatan sensitivitas sistem saraf pusat terhadap rangsangan mual (2).

Secara global, prevalensi mual muntah pada kehamilan dilaporkan mencapai 70–80% dari seluruh kehamilan (3). Di Indonesia, angka kejadian emesis gravidarum dilaporkan sekitar 10–15% dari seluruh kehamilan, dan sebagian kecil berkembang menjadi hiperemesis gravidarum (4). Data di Provinsi Jawa Barat menunjukkan prevalensi sebesar 13%, sedangkan di Kabupaten Sukabumi angka kejadian masih tergolong tinggi (5). Berdasarkan data Puskesmas Bantargadung tahun 2024, kejadian emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I mencapai 55%, dengan 21 kasus dari 150 kunjungan ibu hamil pada bulan Mei 2025. Kondisi ini menunjukkan bahwa emesis gravidarum masih menjadi masalah kesehatan maternal yang memerlukan intervensi efektif dan aman.

Penatalaksanaan emesis gravidarum dapat dilakukan secara farmakologis maupun non farmakologis. Terapi farmakologis seperti pemberian vitamin B6 dan antiemetik terbukti efektif, namun sebagian ibu hamil khawatir terhadap efek samping obat terhadap janin (6). Oleh karena itu, terapi komplementer menjadi alternatif yang semakin banyak digunakan dalam praktik kebidanan berbasis evidence-based practice (7).

Salah satu terapi komplementer yang berkembang adalah aromaterapi. Aromaterapi lavender mengandung linalool dan linalyl asetat yang memiliki efek sedatif dan relaksasi melalui stimulasi sistem limbik sehingga dapat menurunkan sensasi mual (8). Sementara itu, aromaterapi lemon mengandung limonene, linalool, dan citral yang berperan dalam merangsang sistem saraf pusat, memberikan efek segar, serta membantu mengurangi mual dan muntah (9). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender maupun lemon efektif dalam menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I (10,11).

Berdasarkan tingginya angka kejadian emesis gravidarum di Puskesmas Bantargadung serta adanya dukungan evidence terhadap terapi komplementer, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender dan lemon dalam mengurangi frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I tahun 2025.

2. METODOLOGI PENELITIAN

1) Tahapan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bersifat deskriptif, yaitu menggambarkan fenomena atau fakta yang terjadi secara sistematis dan mendalam sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Pendekatan studi kasus dilakukan melalui proses penyelidikan atau pemeriksaan secara mendalam, terperinci, dan detail terhadap suatu peristiwa atau kasus tertentu dalam batasan tempat dan waktu tertentu [9].

Dalam penelitian ini, studi kasus dibatasi pada ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum di Puskesmas Bantargadung Tahun 2025. Kasus yang dipelajari berupa individu dengan kondisi mual muntah tingkat sedang yang diberikan intervensi aromaterapi lavender dan lemon selama 7 hari. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan efektivitas pemberian aromaterapi lavender dan lemon dalam menurunkan frekuensi emesis gravidarum berdasarkan hasil pengukuran skor PUQE sebelum dan sesudah intervensi.

2) Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum di Puskesmas Bantargadung Kabupaten Sukabumi Tahun 2025.

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih dan dianggap dapat mewakili karakteristik populasi yang diteliti. Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Jumlah sampel sebanyak 2 orang ibu hamil trimester I dengan emesis gravidarum tingkat sedang.

Satu responden diberikan intervensi aromaterapi lavender dan satu responden lainnya diberikan intervensi aromaterapi lemon selama 7 hari berturut-turut. Pemilihan dua responden ini sesuai dengan desain penelitian studi kasus yang berfokus pada pengkajian mendalam terhadap masing-masing individu untuk melihat perubahan frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah intervensi berdasarkan skor PUQE.

3) Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Bantargadung Kabupaten Sukabumi pada bulan September Tahun 2025. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada tingginya angka kejadian emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di wilayah tersebut.

4) Teknik Sampling

Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Purposive sampling merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan karakteristik khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian (12). Teknik ini digunakan karena penelitian berfokus pada ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum tingkat sedang.

Pemilihan responden dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan sebelumnya, sehingga sampel yang diambil sesuai dengan tujuan penelitian dan mampu memberikan gambaran yang mendalam mengenai efektivitas pemberian aromaterapi lavender dan lemon dalam menurunkan frekuensi mual muntah.

5) Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Pertimbangan tertentu dalam teknik purposive sampling pada penelitian ini didasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti. Adapun kriteria tersebut adalah sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

- a) Ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum di Puskesmas Bantargadung Kabupaten Sukabumi Tahun 2025.
- b) Ibu hamil dengan tingkat mual muntah kategori sedang berdasarkan skor PUQE.
- c) Tidak memiliki riwayat penyakit penyerta seperti anemia berat, penyakit jantung, ginjal, diabetes mellitus, atau gangguan pernapasan (asma).
- d) Tidak memiliki alergi terhadap aromaterapi lavender maupun lemon.
- e) Bersedia menjadi responden dan mengikuti intervensi selama 7 hari berturut-turut dengan menandatangani informed consent.

b. Kriteria Eksklusi

- a) Ibu hamil yang bukan trimester I

- b) Ibu hamil yang tidak mengalami emesis gravidarum
- c) Ibu hamil dengan komplikasi kehamilan yang memerlukan penanganan medis intensif
- d) Ibu hamil yang tidak menyelesaikan intervensi selama 7 hari penelitian

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil

Tabel 1 Hasil Observasi Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum

Intervensi	Hasil Observasi (Skor PUQE Selama 7 Hari)						
Aromaterapi Lavender	1	2	3	4	5	6	7
Skor PUQE	10	9	8	7	6	5	4
Kategori	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Ringan	Ringan	Ringan

Berdasarkan Tabel 3.1, hasil observasi penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I yang diberikan intervensi aromaterapi lavender menunjukkan adanya penurunan skor PUQE secara bertahap selama 7 hari. Pada hari pertama, skor PUQE sebesar 10 yang termasuk dalam kategori sedang. Pada hari kedua dan ketiga skor menurun menjadi 9 dan 8, namun masih dalam kategori sedang.

Pada hari keempat skor menjadi 7 dan tetap dalam kategori sedang. Penurunan yang lebih nyata terlihat pada hari kelima dengan skor 6 yang sudah masuk kategori ringan. Pada hari keenam skor menurun menjadi 5 dan hari ketujuh menjadi 4, keduanya dalam kategori ringan. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender selama 7 hari mampu menurunkan frekuensi mual muntah dari kategori sedang menjadi kategori ringan.

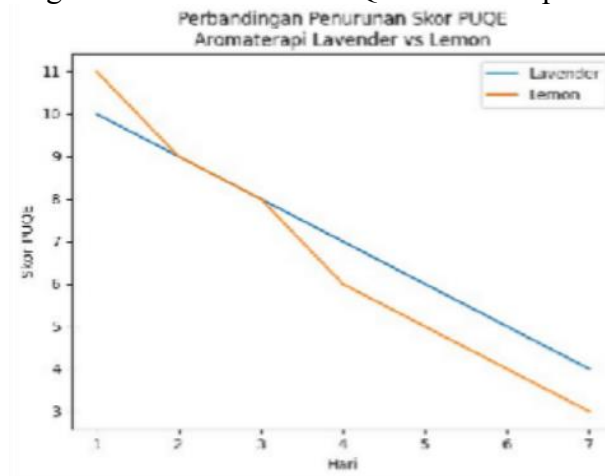
Tabel 2 Hasil Observasi Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum

Intervensi	Hasil Observasi (Skor PUQE Selama 7 Hari)						
Aromaterapi Lemon	1	2	3	4	5	6	7
Skor PUQE	11	9	8	6	5	4	3
Kategori	Sedang	Sedang	Sedang	Ringan	Ringan	Ringan	Ringan

Berdasarkan Tabel 3.2, hasil observasi penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I yang diberikan intervensi aromaterapi lemon juga menunjukkan penurunan skor PUQE secara konsisten selama 7 hari. Pada hari pertama skor PUQE sebesar 11 (kategori sedang). Hari kedua dan ketiga menurun menjadi 9 dan 8 dan masih dalam kategori sedang.

Pada hari keempat terjadi penurunan skor menjadi 6 yang sudah masuk kategori ringan. Penurunan berlanjut pada hari kelima dengan skor 5, hari keenam skor 4, dan hari ketujuh skor 3, seluruhnya dalam kategori ringan. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan frekuensi mual muntah lebih cepat, dimana perubahan kategori dari sedang ke ringan terjadi pada hari keempat.

Gambar 1 Perbandingan Penurunan Skor PUQE Aromaterapi Lavender dan Lemon



Berdasarkan grafik perbandingan penurunan skor PUQE selama 7 hari observasi, terlihat bahwa kedua intervensi, yaitu aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon, sama-sama menunjukkan tren penurunan skor mual muntah secara bertahap. Pada hari pertama, skor PUQE pada kelompok lavender sebesar 10 dan kelompok lemon sebesar 11, yang keduanya termasuk kategori mual muntah sedang. Pada hari kedua dan ketiga, kedua kelompok menunjukkan penurunan skor yang relatif sejajar. Namun, mulai hari keempat terlihat perbedaan yang lebih jelas, dimana kelompok lemon mengalami penurunan skor yang lebih cepat dibandingkan kelompok lavender.

Pada hari ketujuh, skor PUQE pada kelompok lavender menurun menjadi 4, sedangkan pada kelompok lemon menurun menjadi 3. Hal ini menunjukkan bahwa kedua intervensi efektif dalam menurunkan frekuensi emesis gravidarum, namun aromaterapi lemon menunjukkan penurunan skor yang lebih signifikan dibandingkan aromaterapi lavender. Secara keseluruhan, grafik menunjukkan pola penurunan yang konsisten pada kedua kelompok, yang mengindikasikan bahwa pemberian aromaterapi selama 7 hari memberikan efek positif dalam mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

2) Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dan lemon selama 7 hari memberikan pengaruh terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Bantargadung Tahun 2025.

Pada kelompok aromaterapi lavender, skor PUQE mengalami penurunan bertahap dari 10 (kategori sedang) pada hari pertama menjadi 4 (kategori ringan) pada hari ketujuh. Perubahan kategori dari sedang ke ringan terjadi pada hari kelima. Hasil ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan frekuensi mual muntah secara bertahap dan konsisten.

Secara fisiologis, aromaterapi lavender mengandung linalool dan linalyl asetat yang bekerja melalui sistem limbik dan hipotalamus sehingga memberikan efek relaksasi dan sedatif ringan pada sistem saraf pusat (8). Efek ini membantu menurunkan stimulasi pusat muntah di medula oblongata serta mengurangi kecemasan yang dapat memperberat gejala mual muntah pada trimester pertama (2).

Pada kelompok aromaterapi lemon, skor PUQE menurun dari 11 (kategori sedang) pada hari pertama menjadi 3 (kategori ringan) pada hari ketujuh. Perubahan kategori dari sedang ke ringan terjadi lebih cepat, yaitu pada hari keempat. Penurunan yang lebih cepat ini menunjukkan bahwa aromaterapi lemon memiliki efektivitas yang relatif lebih cepat dibandingkan lavender dalam menurunkan frekuensi emesis gravidarum.

Aromaterapi lemon mengandung limonene, citral, dan linalool yang berperan dalam merangsang sistem saraf pusat serta memberikan efek segar dan meningkatkan mood (13). Kandungan citral diketahui memiliki efek antimual yang dapat membantu menekan refleks muntah (14). Selain itu, aroma segar lemon mampu mengurangi sensitivitas penciuman yang meningkat pada ibu hamil trimester I (1).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Oon Fatonah dkk. yang menyatakan bahwa aromaterapi lemon dan lavender efektif menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan nilai $p < 0,05$ (10). Penelitian Wahyudi dkk. juga menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender selama 7 hari dapat menurunkan frekuensi mual muntah secara signifikan (11).

Berdasarkan hasil perbandingan kedua intervensi, dapat disimpulkan bahwa keduanya efektif dalam menurunkan frekuensi emesis gravidarum, namun aromaterapi lemon menunjukkan penurunan skor yang lebih cepat dibandingkan aromaterapi lavender. Meskipun demikian, kedua terapi ini termasuk intervensi non farmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan dapat menjadi alternatif dalam asuhan kebidanan berbasis evidence-based practice (7).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Bantargadung Tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dan lemon selama 7 hari efektif dalam menurunkan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Penurunan skor PUQE terjadi secara bertahap pada kedua intervensi, dimana skor yang awalnya berada pada kategori sedang mengalami penurunan hingga kategori ringan pada akhir observasi. Aromaterapi lemon menunjukkan penurunan skor yang lebih cepat dibandingkan aromaterapi lavender, namun keduanya terbukti memberikan efek positif dalam mengurangi frekuensi mual muntah. Dengan demikian, aromaterapi lavender dan lemon dapat dijadikan sebagai alternatif terapi non farmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan mendukung asuhan kebidanan berbasis evidence dalam penanganan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Bantargadung Kabupaten Sukabumi beserta seluruh tenaga kesehatan yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitasi selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Tidak lupa, penulis menyampaikan penghargaan kepada dosen pembimbing serta pihak-pihak lain yang telah memberikan bimbingan, motivasi, dan bantuan sehingga penelitian dan penyusunan artikel ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2020.
- [2] Kurnia R, Widayati E. Patofisiologi dan penatalaksanaan emesis gravidarum pada kehamilan trimester pertama. *J Kesehat Maternal*. 2022;6(1):23–30.
- [3] World Health Organization. Maternal health and pregnancy complications. Geneva: WHO; 2022.

- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021. Jakarta: Kemenkes RI; 2021.
- [5] Yusnia Y, dkk. Prevalensi emesis gravidarum di Provinsi Jawa Barat. *J Kesehat Daerah*. 2023;9(2):76–84.
- [6] Somoyani D. Penatalaksanaan farmakologis pada emesis gravidarum. *J Med Maternal*. 2020;3(1):15–21.
- [7] Supardi S, dkk. Evidence-based practice dalam pelayanan kebidanan komplementer. *J Ilm Kebidanan Indones*. 2022;12(1):44–50.
- [8] Sari P. Manfaat aromaterapi lavender dalam menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil. *J Kebidanan Terapan*. 2021;4(2):67–74.
- [9] Mulyaningsih S. Kandungan dan manfaat aromaterapi lemon terhadap penurunan mual muntah ibu hamil. *J Terapi Komplementer*. 2024;5(1):34–41.
- [10] Oon Fatonah A, dkk. Efektivitas aromaterapi lemon dan lavender terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I. *J Mitra Indones*. 2022;1(2):28–33.
- [11] Wahyudi WT, dkk. Pemberian aromaterapi lavender pada ibu hamil trimester I dengan emesis gravidarum. *J Kreat Pengabd Masy*. 2022;5(9):3103–3117.
- [12] Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta; 2022
- [13]Mulyaningsih S. Kandungan dan manfaat aromaterapi lemon terhadap penurunan mual muntah ibu hamil. *J Terapi Komplementer*. 2024;5(1):34–41.
- [14] Rosmiati R, dkk. Pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. *J Kesehat Masy*. 2021;7(3):120–127.