DEDIKASI MANDIRI NUSANTARA
Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat

**Dedikasi Mandiri Nusantara**
2026, Volume 2, No.1
E-ISSN: 3123-6421

# Penyuluhan Tentang Aroma Terapi Minyak Essesial jeruk lemon penurunan hiperemis Gravidarum Trimester I

**Dewi Ciselia [1], Miftah Apriani [2], Yulinda Ariyani [3]**

[1,2] Stikes Abdurahman Palembang
[3]Universitas Kader Bangsa Palembang
Email: Dewiciselia2018@gmail.com

**Abstrak**

Kehamilan adalah momen yang ditunggu-tunggu oleh semua wanita dalam fase kehidupan mereka. Mulai dari saat persalinan sampai bayi lahir, proses ini dimulai. Kehamilan adalah proses fisiologis yang terjadi pada wanita yang dimulai dari hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama 280 hari, atau 40 minggu, atau 9 bulan 7 hari. Tujuan Pengabdian Masyarakat : Untuk mengetahui Penyuluhan Tentang Aroma Terapi Minyak Essesial Jeruk Lemon Penurunan Hiperemis Gravidarum Trimester I. Metode *Quasi Experimental* (Eksperimen Semu) dengan rancangan *one Group Pre Post Design.* Yaitu melibatkan kelompok perlakuan pretest dan posttest.sampel keseluruhan berjumlah 30 orang Tempat Pengabdian Masyarakat Pengabdian ini dilaksanakan di PMB Erna Fitria Dewi Waktu Pengabdian Masyarakat Pengabdian kepada masyarakat akan dilaksanakan tanggal 23 – 23 September 2025 .Sasaran Pengabdian Masyarakat Sasaran Pengabdian kepada Masyarakat, yaitu ibu hamil yang mengalami Emesis Gravidarum Di PMB Erna Fitria Dewi Pengabdian ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan. Hasil secara uji statistik diperoleh nilai p-value = 0,010 atau lebih kecil dari nilai α (0,05). Berdasarkan hasil statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan anatar frekuensi mual muntah antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi

**Kata kunci:** Penyuluhan , Terapi Lemon , hiperemis Gravidarum

**Article Info**

Received date: 22 January 2026 Revised date: 01 February 2026 Accepted date: 06 February 2026

*This is an open access article under the CC BY-SA license.*
*Copyright © 2026 by Author. Published by Jurnal Dedikasi Mandiri Nusantara*

## 1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah momen yang ditunggu-tunggu oleh semua wanita dalam fase kehidupan mereka. Mulai dari saat persalinan sampai bayi lahir, proses ini dimulai. Kehamilan adalah proses fisiologis yang terjadi pada wanita yang dimulai dari hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama 280 hari, atau 40 minggu, atau 9 bulan 7 hari. Hamil terdiri dari tiga trimester. Trimester pertama berlangsung selama dua belas minggu, trimester kedua lima belas minggu, dan trimester ketiga tiga belas minggu.

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) tahun 2018, angka kejadian hyperemesis gravidarum mencapai sekitar 124.348 kasus atau 21,5% pada ibu hamil, terutama pada usia kehamilan sekitar 8 minggu. Angka ini mengalami peningkatan pada tahun 2019, dengan jumlah kasus mencapai 137.731 atau sekitar 22,9%. Di wilayah ASEAN, khususnya di Vietnam dan Thailand, tercatat sekitar 32.148 ibu hamil mengalami kondisi ini (Elisa et al., 2024).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) tahun 2018, angka kejadian hyperemesis gravidarum mencapai sekitar 124.348 kasus atau 21,5% pada ibu hamil, terutama pada usia kehamilan sekitar 8 minggu. Angka ini mengalami peningkatan pada tahun 2019, dengan jumlah kasus mencapai 137.731 atau sekitar 22,9%. Di wilayah ASEAN, khususnya di Vietnam dan Thailand, tercatat sekitar 32.148 ibu hamil mengalami kondisi ini (Elisa et al., 2024).

Sementara itu, di Indonesia, prevalensi ibu hamil yang mengalami mual muntah berkisar antara 50-90%. Meskipun emesis gravidarum bukan penyebab utama kematian ibu di Indonesia, angka kejadiannya cukup tinggi, yaitu sekitar 60- 80% pada primigravida dan 40-60% pada multigravida, dengan satu dari 1000 kehamilan mengalami gejala yang lebih parah (Fauziah et al., 2022). Oleh karena itu, kunjungan antenatal selama kehamilan menjadi langkah penting untuk mencegah komplikasi yang dapat terjadi (Fatkhiuah & Izzatul, 2019).

Berdasarkan data dinas kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, emesis gravidarum pada ibu hamil tahun 2025 sebanyak 850 orang dan sekitar 22% terjadi hiperemesis gravidarum dan terjadi peningkatan prevalensi hiperemesis gravidarum berdasarkan hasil penelitian sebanyak 77 orang, perasaan mual ini disebabkan karena peningkatan hormone estrogen dan HCG dalam serum (Profil Dinas Kesehatan Sumsel, 2023).

Prinsip penatalaksanaan emesis gravidarum meliputi pencegahan, mengurangi mual muntah, serta koreksi kebutuhan cairan dan elektrolit. Pencegahan dan pengurangan keluhan mual muntah dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Penanganan secara farmakologi dilakukan dengan cara mengkonsumsi obat-obatan seperti obat anti mual atau vitamin B6. Namun obat-obat ini memiliki efek samping yang kemungkinan dialami oleh ibu hamil seperti sakit kepala, diare, dan mengantuk. Penatalaksanaan lain yang bisa diberikan adalah secara non farmakologi atau terapi komplementer yang mempunyai kelebihan lebih murah dan tidak mempunyai efek samping farmakologi, salah satu terapi yang aman dan bisa diberikan pada ibu hamil yang mengalami mual muntah dengan memberikan aroma terapi lemon (Saridewi, 2018).

Aromaterapi merupakan bagian dari sekian banyak metode pengobatan komplementer alami yang telah dipergunakan sejak jaman bertahun-tahun silam. Seiring dengan berkembangnya metode pengobatan modern, maka kedudukan aromaterapipun mulai meningkat dan mengalami perkembangan pasang surut hingga nyaris hilang dan dilupakan banyak orang. Namun sejak dikenalkan kembali penggunaan obatobatan alami, metode aromaterapipun mulai diminati masyarakat, bahkan semakin mendapatkan tempat yang semakin terpercaya, sejajar dengan metode pengobatan paling modern.(Agustini et al., 2022).

Aroma terapi lemon terbukti memiliki efek menguntungkan pada emesis gravidarum. Menurut penelitian Kia (2024) skor rata-rata emesis gravidarum menurun selama 4 hari menggunakan aroma terapi lemon inhalasi. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Erick dengan melakukan pengamatan penggunaan perawatan non farmakologis pada wanita untuk menghilangkan emesis gravidarum. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 40% wanita menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual muntah dan lebih dari setengah dari mereka yang pernah menggunakannya mengatakan cara tersebut efektif.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masayarakat menggunakan metode *Quasi Experimental* (Eksperimen Semu) dengan rancangan *one Group Pre Post Design.* Yaitu melibatkan kelompok perlakuan pretest dan posttest.sampel keseluruhan berjumlah 30 orang Tempat Pengabdian Masyaraka Pengabdian ini dilaksanakan di PMB Erna Fitria Dewi Waktu Pengabdian Masyarakat Pengabdian kepada masyarakat akan dilaksanakan tanggal 23 – 23 September 2025 .Sasaran Pengabdian Masyarakat Sasaran Pengabdian kepada Masyarakat, yaitu ibu hamil yang mengalami Emesis Gravidarum Di PMB Erna Fitria Dewi Pengabdian ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi frekuensi mual muntah sebelum diberikan Aroma Terapi Minyak Essesial Jeruk Lemon Terhadap Penurunan Hiperemis Gravidarum Trimester I Di Tpmb Erna Fitria Dewi Betung Banyuasin.

**Tabel 4. 1 Tabel Frekuensi Emesis Gravidarum**

| Karakteristik | Frekuensi (f) | Presentase (%) | Frekuensi (f) | Presentase (%) |
|---|---|---|---|---|
| Tidak Mengalami Mual Muntah | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| Mual Dan Muntah Ringan | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| Mual Dan Muntah Sedang | 11 | 73.3 | 9 | 60.0 |
| Mual Dan Munta Berat | 4 | 26.7 | 6 | 40.0 |
| **Total** | 15 | 100.0 | 15 | 100.0 |

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa sebagian besar frekuensi mual muntah sebelum intervensi adalah berat dengan frekuensi mual muntah sedang yaitu sebanyak 27 orang (90%). Sedangkan pada kelompok kontrol frekuensi mual muntah sebagian besar mual muntah sedang sebanyak 9 orang (60.0 %). Distribusi frekuensi mual muntah sesudah diberikan Aroma Terapi Minyak Essesial Jeruk Lemon Terhadap Penurunan Hiperemis Gravidarum Trimester I Di TPMB Erna Fitria Dewi Betung Banyuasin

**Tabel 4. 2 Frekuensi Emesis Gravidarum**

| Karakteristik | Frekuensi (f) | Presentase (%) | Frekuensi (f) | Presentase (%) |
|---|---|---|---|---|
| Tidak Mengalami Mual Muntah | 7 | 46.7 | 0 | 0.0 |
| Mual Dan Muntah Ringan | 8 | 53.3 | 3 | 20.0 |
| Mual Dan Muntah Sedang | 0 | 0.0 | 7 | 46.7 |
| Mual Dan Munta Berat | 0 | 0.0 | 5 | 33.3 |
| **Total** | 15 | 100.0 | 15 | 100.0 |

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa sebagian besar frekuensi mual muntah setelah intervensi adalah yaitu ringan dengan frekuensi mual muntah ringan sebanyak 8 orang (75%). Sedangkan pada kelompok kontrol frekuensi mual muntah sebagian besar mual muntah sedang sebanyak 7 orang (46.7%).

Uji normalitas dilakukan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel yaitu untuk melihat sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji statistik normalitas yang dapat digunakan salah satunya dengan uji Shapiro-Wilk. Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel

**Tabel 4. 3 Uji normalitas data**

| Kelompok | Kolmogorov smirnov | | | Shapiro wilk | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Statistic | Df | Sig | Statistic | Df | Sig |
| Pretest | .523 | 18 | .000 | .373 | 18 | .000 |
| posttest | .530 | 12 | .000 | .327 | 12 | .000 |

Sumber: Data Primer, 2025

Dari hasil uji normalitas data dengan uji Shapiro-wilk diperoleh angka signifikansi mual muntah pre-test adalah 0,000 (sig < 0,05) dan angka signifikansi mual muntah post-test adalah 0,000 (sig < 0,05). Dari hasil uji normalitas diperoleh data mual muntah pre-test dan data

mual muntah post-test berdistribusi tidak normal sehingga dilakukan analisis bivariat dengan uji parametrik (*wilcoxon).*

Pengaruh Aroma Terapi Minyak Essesial Jeruk Lemon Terhadap Penurunan Hiperemis Gravidarum Trimester I Di TPMB Erna Fitria Dewi Betung Banyuasin

**Tabel 4. 4 Uji wilcoxon**

| | | POSTEST INTERVENSI - PRETEST INTERVENSI |
|---|---|---|
| **Penurunan Hiperemis Gravidarum Trimester I** | Z | -3.508[b] |
| | Asymp. Sig. (2-tailed) | .000 |

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 4.5 Secara uji statistik diperoleh nilai p-value = 0,010 atau lebih kecil dari nilai α (0,05). Berdasarkan hasil statistik dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak artinya terdapat Aroma Terapi Minyak Essesial Jeruk Lemon Terhadap Penurunan Hiperemis Gravidarum Trimester I Di TPMB Erna Fitria Dewi Betung Banyuasin.

**Tabel 4. 5 Uji Mann whitney**

| | | POST TETS KONTROL |
|---|---|---|
| **Hiperemis Gravidarum Trimester I kelompok kontrol dan kelompok intervensi** | Mann-Whitney U | 8.000 |
| | *Wilcoxon* W | 44.000 |
| | Z | -2.565 |
| | Asymp. Sig. (2-tailed) | .010 |
| | Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | .021[b] |

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 4.5 Secara uji statistik diperoleh nilai p-value = 0,010 atau lebih kecil dari nilai α (0,05). Berdasarkan hasil statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan anatar frekuensi mual muntah antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

## 4. KESIMPULAN

Frekuensi emesis gravidarum responden sebelum diberikan aromaterapi Essesial Jeruk Lemon yaitu mayoritas berada pada kategori berat.Frekuensi emesis gravidarum responden setelah diberikan aromaterapi Essesial Jeruk Lemon yaitu mayoritas berada pada kategori ringan. Pemberian aromaterapi Essesial Jeruk Lemon terbukti efektif menurunkan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil dengan hasil uji 0,000<0,05.

## DAFTAR PUSTAKA

Amiliano, S. (2018). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender (lavandula angustifolia) terhadap Penurunan Mual dan Muntah Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Dangung-Dangung Kabupaten Lima Puluh Kota. JOM FKp, 7 No. 1, 7–13.

Andriani, Agnes Widdya. (2017). Pengaruh Aromaterapi Essesial Jeruk Lemon terhadap Kejadian Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta. Journal. Universitas „

Aisyiyah Yogyakarta Bartini, I. (2012). ANC:Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Normal (ASKEB II) Dilengkapi Panduan Praktikum dan Senam Hamil. Yogyakarta: Nuha Medika. Buckle, J. (2023). Clinical Aromatheraphy (second edition).

United States: Churchill Livingstone. Cavanagh, H. M. A. dan Wilkinson, J. M. (2002).Biological Activities of Lavender Essential Oil. Pytotherapy Research, Vol. 16, No. 4, hal. 301-308

Dewi, V. N., & Sunarsih, T. (2012). Asuhan Kehamilan Untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika.

Irianti, Bayu dkk. 2023. Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti. Jakarta:

Sagung Seto. Isnaini, N., & Refiani, R. (2018). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I Tentang Hiperemesis Gravidarum di BPM Wirahayu Panjang Bandar Lampung Tahun 2017. Jurnal Kebidanan, 4(1), 11-14. Jannah, N. (2012). Buku Ajar Asuhan Kebidanan:Kehamilan. Yogyakarta: Penerbit Andi. Jurnal Ilmu Kesehatan, 1 (4). Vol. 4.

Marianti dkk. (2024). Hubungan Dukungan. Suami, Usia Ibu dan Gravida terhadap. Kejadian Emesis Gravidarum. Kaviani et al. (2024) Konsentrasi Pemberian Aromaterapi Lemon Secara Inhalasi dengan menggunakan tissue.

Kia, P.Y., Safajou, F., Shahnazi, M. & Nazemiyeh, H. (2023) The effect of Lemon Inhalation Aromatherapy on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A DOuble-Blinded, Randomized Contrlled Clinical Trial. Iraninan Red Crescent Medical Journal. 204 Marrch 16 (3) el4360 Kusmiyati Y, dan Heni, 2023. Asuhan Ibu Hamil. Yogyakarta:

Fitramaya Lemone, P., & Burke. M.K (2011). Medical-Surgical Nursing : Critical Thinking In Clien Care. New Jersey: Pearson education Inc. Lontaan,

Anita, & Korah, B. H. (2023). Pengaruh Promosi Kesehatan Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil di Puskesmas Amurang Kabupaten Minahasa Selatan. In A. M. Pratiwi, & Fatimah, Patologi Kehamilan:Memahami Berbagai Komplikasi Kehamilan (pp. 29- 34). Manado: Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Manado.