

Penyuluhan Manfaat Aromatherapy Lemon Untuk Mengatasi Mual Muntah Trimester Awal Kehamilan

Fitri Afdhal¹, Ranida Arsi², Andre Utama Saputra³, Erik Rosadi⁴

^{1,2,3,4} Universitas Kader Bangsa Palembang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Fitri Afdhal

E-mail: afdhalfitri@gmail.com

Abstrak

Kehamilan merupakan suatu proses perubahan fisiologis seperti mual muntah, pusing, nyeri punggung, flek hitam pada wajah, kram pada kaki, kenaikan berat badan, insomnia, dan sering berkemih. Penyebab mual muntah karena peningkatan hormon estrogen dan Human Chorionik Gonadotropin (HCG). Mual muntah bisa dicegah dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan mual muntah secara non farmakologi yaitu aromatherapy lemon. Tujuan: dari kegiatan pegabdian kepada Masyarakat adalah memberikan penyuluhan tentang manfaat aromatherapy lemon dalam mengatasi mual muntah ibu hamil trimester I. Kegiatan pengabdian ini dilakukan secara langsung bertatap muka dengan sasaran sehingga hubungan lebih efektif, akrab, menyakinkan dan pemberian respon yang langsung pada ibu hamil Di Puskesmas 7 Ulu Kota Palembang. Hasil: ibu hamil memahami dan mengerti tentang manfaat aromatherapy lemon dan penggunaan aromatherapy lemon dalam mengatasi mual muntah trimester awal kehamilan. Kegiatan penyuluhan ini penting dilakukan pada ibu hamil dan ibu hamil yang mengalami mual muntah karena mereka menjadi paham bahwa aromatherapy lemon dapat mengatasi mual muntah kehamilan, ibu hamil tidak lagi mengkonsumsi obat atau bahan kimia yang lain untuk mengatasi mual muntah kehamilan. Kegiatan penyuluhan berjalan lancar, ibu hamil antusias selama kegiatan penyuluhan berlangsung.

Kata kunci – ibu hamil, mual muntah, aromatherapy lemon, kehamilan

Abstract

Pregnancy is a process of physiological changes such as nausea, vomiting, dizziness, back pain, dark spots on the face, leg cramps, weight gain, insomnia, and frequent urination. The cause of nausea and vomiting is due to increased estrogen and Human Chorionic Gonadotropin (HCG) hormones. Nausea and vomiting can be prevented by pharmacological and non-pharmacological methods. Non-pharmacological treatment of nausea and vomiting is lemon aromatherapy. Objective: The purpose of community service activities is to provide counseling on the benefits of lemon aromatherapy in overcoming nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester. This service activity is carried out directly face to face with the target so that the relationship is more effective, intimate, convincing and provides a direct response to pregnant women at the 7 Ulu Health Center, Palembang City. Results: Pregnant women understand and understand the benefits of lemon aromatherapy and the use of lemon aromatherapy in overcoming nausea and vomiting in the first trimester of pregnancy. This counseling activity is important for pregnant women and pregnant women who experience nausea and vomiting because they understand that lemon aromatherapy can overcome nausea and vomiting in pregnancy, pregnant women no longer consume drugs or other chemicals to overcome nausea and vomiting in pregnancy. The counseling activities went smoothly, pregnant women were enthusiastic during the counseling activities.

Keywords - pregnant women, nausea vomiting, lemon aromatherapy, pregnancy

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang fisiologis dan alamiah, dimana setiap perempuan yang memiliki organ reproduksi sehat, telah mengalami menstruasi, dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang sehat maka besar kemungkinan akan mengalami kehamilan (Damayanti et al. 2022) Kehamilan merupakan keadaan yang fisiologis yang mengakibatkan perubahan baik secara fisik maupun psikologi. Proses ini dimulai berdasarkan sel telur yang dibuahi sang sperma. Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester, yaitu trimester pertama dimulai dari konsepsi sampai usia kehamilan 3 bulan (0-12 minggu), trimester kedua dimulai dari usia kehamilan 4 bulan sampai 6 bulan (13-28 minggu), dan trimester ketiga dimulai dari usia kehamilan 7 bulan sampai 9 bulan (29-42 minggu) (Kresna, 2021).

Perubahan-perubahan pada kehamilan trimester I sering kali menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu berbeda-beda tiap trimesternya. Perubahan yang sering dialami ibu selama kehamilan adalah mual muntah, pusing, nyeri punggung, flek hitam pada wajah, kram pada kaki, kenaikan berat badan, insomnia, dan sering berkemih (Kresna, 2021).

Mual muntah (emesis gravidarum) merupakan hal yang biasa dialami saat kehamilan di trimester pertama, penyebab mual muntah dalam kehamilan karena peningkatan hormon estrogen dan *Human Chorionik Gonadotropin (HCG)* pola makan yang buruk sebelum maupun pada minggu-minggu awal kehamilan, kurang istirahat dan stres dapat juga memperberat mual muntah (Ginting and Melinda 2022).

World Health Organization (WHO) menyebutkan jumlah kejadian ibu hamil yang mengalami mual muntah mencapai 12,5%, dari seluruh jumlah kehamilan di dunia, dengan angka kejadian yang beragam yaitu mulai dari 0,3% di Swedia, 0,5% di Canada, 10,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan, dan 1,9% di Turki (WHO, 2022). Di Indonesia pada tahun 2022 terdapat sebanyak 5.286.959 dari data profil kesehatan ibu hamil yang mengalami mual muntah, Provinsi Jawa Barat menjadi provinsi tertinggi yaitu sebanyak 999.472 kehamilan dan yang terendah di Provinsi Gorontalo yaitu sebanyak 28.922 (Kementerian Kesehatan RI, 2020, (Safira, Yuanti, and Arlym 2022).

Data Dinas Kesehatan Sumatera Selatan pada tahun 2021 menyebutkan kehamilan mencapai 36.902 ibu hamil berdasarkan data tersebut terdapat sebanyak 89% ibu hamil mengalami mual muntah pada kehamilan pertama dan jumlah kehamilan pada tahun 2020 terdapat 109 ibu dengan kehamilan dan sekitar 90% ibu hamil mengalami mual dan muntah pada trimester pertama kehamilannya (Dinkes Sumatera Selatan, 2023, (Leni and Kusumaningsih 2022).

Data di Puskesmas 7 Ulu Kota Palembang pada tahun 2022 terdapat sebanyak 325 ibu hamil yang mengalami mual muntah pada trimester pertama, sedangkan pada tahun 2023 terdapat sebanyak 322 ibu hamil yang mengalami mual muntah pada trimester pertama (Puskesmas 7 Ulu Kota Palembang).

Mual muntah pada saat kehamilan jika tidak di atasi memiliki dampak yang signifikan, antara lain perkembangan situasi stres dan menyebabkan gejala lainnya seperti kelelahan, gangguan nutrisi, kekurangan energi, kelemahan, penurunan berat badan, serta ketidakseimbangan elektrolit. Cara mengatasi mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi biasanya di berikan oleh tenaga Kesehatan. Akan tetapi, obat-obatan memiliki efek samping seperti sakit kepala, diare, dan mengantuk. Sedangkan penatalaksanaan non farmakologi seperti menganjurkan ibu hamil untuk melakukan terapi non-farmakologi atau terapi komplementer antara lain mengubah pola diet, dukungan emosional, hipnoterapi, akupresur dan akupuntur, ekstrak Jahe, aromatherapy, dan massase. Terapi non-farmakologi yang biasanya digunakan untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil yaitu aromatherapy seperti lavender, chamomile, lemon, ginger dan papermint. Aromatherapy lemon lebih sering digunakan karena baunya tidak terlalu menyengat seperti lavender, papermint dan ginger (Ratna and Sembiring 2023).

Aromatherapy lemon merupakan pengobatan yang memanfaatkan minyak essential yang di ekstrak dari tanaman aromatik seperti bunga, rempah-rempah, buah-buahan, kayu dan daun untuk menciptakan keseimbangan dan harmoni pada tubuh, pikiran, dan jiwa (Wardani & Pratami, 2020). Aromatherapy lemon memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual. Aromatherapy dapat di gunakan sebagai solusi untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester I tanpa efek samping (Yuliani, Kadarsih, and Yulianti 2023).

Aromatherapy lemon telah banyak digunakan oleh wanita sebanyak 40% untuk meredakan mual muntah dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah (Afriyanti and Rahendza 2020). Saat aromatherapy dihirup, molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut dibawa oleh arus udara ke "atap" hidung di mana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektrokimia akan ditransmisikan melalui saluran untuk menangkap bau di rongga hidung ke dalam sistem limbik. Hal ini akan merangsang memori dan respons emosional. Hipotalamus berperan sebagai relay dan regulator, memunculkan pesan-pesan yang harus disampaikan ke bagian lain otak serta bagian badan yang lain. Pesan yang diterima itu kemudian diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa neurokimia yang menyebabkan euphoria, relaks, dan sedative (Safira et al. 2022).

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil trimester pertama mengenai manfaat penggunaan aromaterapi lemon sebagai salah satu metode non-farmakologis yang aman dan alami dalam mengatasi keluhan mual dan muntah pada awal kehamilan. Melalui kegiatan penyuluhan ini, diharapkan peserta mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai penyebab terjadinya mual muntah selama kehamilan trimester awal, serta mengetahui cara penggunaan aromaterapi lemon yang tepat, baik melalui inhalasi maupun difusi, sehingga dapat membantu mengurangi keluhan tersebut tanpa efek samping berbahaya. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil terhadap pentingnya penanganan keluhan kehamilan secara mandiri dengan pendekatan yang aman, nyaman, dan mendukung kualitas hidup selama masa kehamilan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 17 Februari 2025 bertempat di Wilayah Kerja Puskesmas 7 Ulu Kota Palembang. Kegiatan ini dihadiri oleh sebanyak 26 orang peserta, yang terdiri dari ibu hamil trimester pertama. Kegiatan ini dilaksanakan dalam tiga tahapan, yaitu: tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, tim pelaksana merancang jadwal dan lokasi kegiatan penyuluhan yang mudah dijangkau oleh kelompok sasaran, serta mempersiapkan mekanisme komunikasi yang terbuka agar informasi dapat diterima dengan baik oleh para ibu hamil. Selain itu, tim juga Menyusun materi penyuluhan serta membuat leaflet yang berisi informasi tentang mual muntah pada trimester pertama dan manfaat penggunaan aromaterapi lemon. Leaflet ini dirancang agar mudah dipahami dan dapat menjadi panduan mandiri bagi peserta setelah kegiatan selesai.

2. Tahap Pelaksanaan

Setelah tahap persiapan selesai, kegiatan ini dilanjutkan ke tahap pelaksanaan. Penyuluhan dilakukan secara langsung kepada para peserta. Dalam tahap ini, peserta diberikan edukasi mengenai:

- a. Pengertian mual dan muntah pada kehamilan (morning sickness).
- b. Penyebab dan dampak mual muntah trimester pertama.
- c. Manfaat penggunaan aromaterapi lemon sebagai salah satu cara non farmakologi untuk mengurangi keluhan.

d. Cara penggunaan aromaterapi lemon yang aman dan efektif bagi ibu hamil.

Penyuluhan disampaikan secara interaktif dan disertai dengan pembagian leaflet agar peserta dapat memahami materi secara mudah. Sebelum penyuluhan dimulai, peserta mengisi pretest berupa kuesioner singkat untuk mengetahui Tingkat pengetahuan awal mereka. Setelah penyuluhan selesai, peserta kembali mengisi posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest untuk mengetahui efektivitas penyuluhan yang telah diberikan. Selain itu, tim juga melakukan sesi diskusi dan tanya jawab untuk menggali sejauh mana pemahaman peserta dan tanya jawab untuk menggali sejauh mana pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan. Umpan balik dari peserta dihimpun sebagai bahan evaluasi guna meningkatkan kualitas kegiatan pengabdian di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 17 Februari 2025 di Wilayah Kerja Puskesmas 7 Ulu Kota Palembang dan diikuti oleh 26 peserta, yang merupakan ibu hamil trimester pertama. Kegiatan berjalan lancar sesuai dengan tahapan yang direncanakan, yaitu: persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Berdasarkan hasil pretest dan posttest yang dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan, terdapat peningkatan tingkat pengetahuan peserta mengenai: penyebab mual muntah pada trimester pertama kehamilan, dampak mual muntah terhadap kesehatan ibu hamil, manfaat dan cara penggunaan aromaterapi lemon sebagai metode non farmakologis untuk mengurangi mual muntah.

Seluruh peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan aktif dalam sesi diskusi. Mereka menyampaikan pengalaman pribadi seperti mengajukan berbagai pertanyaan yang relevan dengan topik. Setiap peserta menerima leaflet edukatif berisi informasi tentang mual muntah pada kehamilan dan manfaat aromaterapi lemon. Leaflet ini membantu peserta memahami dan mengingat informasi yang disampaikan dalam penyuluhan. Peserta diperkenalkan langsung pada contoh penggunaan aromaterapi lemon melalui metode inhalasi sederhana. Beberapa peserta menyatakan bahwa aroma lemon cukup membantu mengurangi rasa mual saat itu juga.

Mual dan muntah (*nausea and vomiting of pregnancy/NVP*) merupakan keluhan utama pada trimester pertama kehamilan yang dapat mempengaruhi kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil. Penggunaan aromaterapi lemon, yang mengandung senyawa limonene dan memiliki efek menyegarkan serta menenangkan, telah terbukti dalam beberapa penelitian dapat membantu mengurangi gejala mual.

Tabel 1.

Pengetahuan Ibu Hamil Selama Kegiatan Penyuluhan Manfaat Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Mual Muntah Trimester Awal Kehamilan

Pengetahuan	Pretest	Posttest
Baik	8	24
Kurang	18	2
Jumlah	26	26

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa terjadi peningkatan hasil setelah kegiatan, ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai mual muntah trimester awal dan pemanfaatan aromaterapi lemon. Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh edukasi yang komprehensif dan solusi alternatif yang aman dan mudah dilakukan di rumah. Peningkatan hasil posttest menunjukkan bahwa penyuluhan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manajemen mual muntah secara non farmakologi.

Selain itu, keterlibatan aktif peserta menandakan bahwa topik yang diangkat sangat relevan dan dibutuhkan. Adanya praktik langsung penggunaan aromaterapi juga memperkuat pemahaman peserta serta membuka peluang untuk penerapan mandiri di rumah.



Gambar 1.
Pemaparan Materi Aromaterapi Lemon

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang bertemakan “Penyuluhan Manfaat Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Mual Muntah Trimester Awal Kehamilan” telah dilaksanakan dengan baik pada tanggal 17 Februari 2025 di Wilayah Kerja Puskesmas 7 Ulu Kota Palembang dan diikuti oleh 26 peserta. Kegiatan ini memberikan edukasi kepada ibu hamil trimester pertama mengenai pentingnya penanganan mual dan muntah dengan metode non farmakologis yang aman dan alami, yaitu menggunakan aromaterapi lemon.

Melalui tahapan kegiatan yang meliputi persiapan, pelaksanaan dan evaluasi, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai penyebab mual muntah pada awal kehamilan, serta manfaat dan cara penggunaan aromaterapi lemon. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan, yang terlihat dari perbandingan hasil pretest dan posttest.

Kegiatan ini memberikan dampak positif bagi peserta dalam hal peningkatan pengetahuan dan kesiapan menghadapi keluhan mual muntah selama kehamilan awal. Diharapkan informasi yang diberikan dapat diterapkan secara mandiri oleh peserta untuk menunjang kenyamanan dan Kesehatan selama masa kehamilan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada:

1. Kepala Puskesmas 7 Ulu Kota Palembang dan seluruh pegawai puskesmas, yang telah memberikan izin dan fasilitas sehingga kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dapat terlaksanakan dengan baik.
2. Para peserta, khususnya ibu hamil trimester pertama, yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan dan praktik penggunaan aromaterapi lemon.
3. Tim pelaksana dan panitia kegiatan, yang telah bekerja keras dalam perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan ini dengan penuh dedikasi.
4. Pihak-pihak lain yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam mendukung kelancaran kegiatan ini

Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat jangka Panjang bagi masyarakat, khususnya

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

dalam meningkatkan pengetahuan dan upaya mandiri ibu hamil dalam mengatasi keluhan mual muntah di awal kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, R., Nurdianti, D., Novayanti, N., & Nuryuniarti, R. (2022). Penatalaksanaan Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 6(2), 86-92. doi: 10.35568/bimtas.v6i2.2919.
- Kemendes, R. I. (2020). Data dan Informasi Kesehatan Profil Kesehatan Indonesia 2020.
- Kusuma Wardani, P., Mukhlis, H., & Pratami, R. (2021). Pengaruh Essensial Lemon Terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Trimester I di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Wellness and Healthy Magazine*, 1 (2), 131–138.
- Oktaviani, L., Kusumaningsih, D., & Rilyani, R. (2022). Efektifitas Penerapan Aroma Terapi Lemon Terhadap Pasien Pada Kehamilan Trimester Pertama Untuk Menurunkan Mual Dan Muntah Di Desa Mulyo Agung Sumatera Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(6), 1951-1956.
- Putri, D. R., Arsi, R., Afdhal, F., & Alkhusari, A. (2025). Pengaruh Aromatherapy Lemon Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas 7 Ulu Kota Palembang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan SHT*, 20(1), 30-38.
- Rukiyah, Ai Yeyeh, dkk. (2021). Asuhan Kebidanan I Kehamilan. *Trans Info Media: Jakarta*.
- Safira, T., Yuanti, Y., & Arlym, L. T. (2022). Pengaruh Aromatherapy Lemon Terhadap Mual Pada Ibu Hamil Systematic Literature Review. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 10(2), 54-62. doi: 10.36973/jkih.v10i2.411.
- Sembiring, D. R. S. (2023). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon (Citrus Limon Per) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum (Mual Dan Muntah) Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Ciputat Jakarta Selatan Tahun 2023. *Jurnal Ventilator*, 1(2), 267-275.
- Wati, P. K., Susanti, V. D., & Karo, M. B. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Klinik Paramitra The Effect of Lemon Aromatherapy, Nausea and Vomiting on Trimester I Pregnant Women in Paramitra Clinic. *PLACENTUM J. Ilm. Kesehat. dan Apl*, 9(2), 2021.
- Yuliani, S. R., Kadarsih, M., & Yulianti, S. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Dalam Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Teras Terunjam. *KEMASKIA: Jurnal Imu Kesehatan*, 1(2), 197-203.