

**PENGARUH AROMATERAPI LEMON TERHADAP
PENURUNAN DERAJAT EMESIS GRAVIDARUM
PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI
PUSKESMAS PUCANGSAWIT**

Rama Rasila.NP¹, Kamidah²
ramarasilanp.students@aiska-university.ac.id
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang; Awal kehamilan memicu perubahan hormonal yang menyebabkan emesis gravidarum, terutama pada trimester pertama. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat menurunkan nafsu makan dan mengganggu keseimbangan elektrolit, manifestasi terberat dari mual dan muntah menyebabkan hiperemesis gravidarum. Di Jawa Tengah, prevalensinya 40–60%. Terapi farmakologis meliputi vitamin B6 dan antihistamin, namun sebagian ibu hamil enggan minum obat karena efek samping. Sebagai alternatif, aromaterapi lemon dapat digunakan. Molekul volatil dari aromaterapi merangsang sistem limbik di otak, memicu pelepasan neurotransmitter seperti endorfin, serotonin, dan dopamin, yang memberi efek senang, rileks. **Tujuan ;** Mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan derajat Emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Pucangsawit. **Metode ;** Penelitian pre eksperimen dengan desain *one group pretest posttest* dengan populasi 30 ibu hamil, sampel 26, *consecutive sampling*. Intervensi dilakukan dengan menghirup 5 tetes aromaterapi lemon selama 10 menit selama 4 hari. **Hasil ;** Sebelum intervensi mayoritas ibu hamil mengalami mual dan muntah ringan (58%) setelah intervensi mayoritas tidak mengalami mual dan muntah (89%). Uji statistik yaitu *wilcoxon P-value* 0,000 (<0,05) **Kesimpulan;** Ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan derajat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Pucangsawit.

Kata kunci : *Aromaterapi lemon, emesis gravidarum, trimester I*