

Efektivitas Pemberian Minuman Jahe Hangat Dan Aromaterapi Lemon Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Di Wilayah Kerja Puskesmas Sobang Pandeglang

Freti ¹⁾; Ageng Septa Rini ²⁾; Aprilya Nency ³⁾; Delia Rifanti ⁴⁾; Mayang Sari Ayu Dewi ⁵⁾; Siti Nurhartati ⁶⁾; Khumaedah Novalia W ⁷⁾

^{1,4,5,6,7)} *Profesi Studi Profesi Bidan Fakultas Vokasi Universitas Indonesia Maju*

^{2,3)} *Program Sarjana Terapan Kebidanan Fakultas Vokasi Universitas Indonesia Maju*

Email: ¹⁾ aprintofreti@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [08 Juli 2026]

Revised [19 Oktober 2026]

Accepted [21 Oktober 2026]

KEYWORDS

Emesis Gravidarum, Warm Ginger, Lemon Aromatherapy.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license



ABSTRAK

Emesis gravidarum merupakan gejala awal mual yang disertai muntah yang terjadi pada awal kehamilan, gejala ini biasanya terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung kurang lebih 10 minggu, namun pada beberapa kasus dapat berlanjut sampai kehamilan trimester kedua dan ketiga. Mual muntah yang terjadi pada kehamilan bisa menurunkan cairan elektrolit didalam tubuh ibu, sehingga terjadi hemokonsentrasi yang dapat memperlambat peredaran darah, nafsu makan menurun yang mempengaruhi tumbuh kembang janin, gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, dan penurunan berat badan. Untuk mencegah menjadi hyperemesis, maka perlu adanya terapi yang dapat membantu untuk menurunkan Emesis Gravidarum pada ibu hamil. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pemberian rebusan jahe dan aromaterapi lemon dalam mengurangi Emesis Gravidarum di Puskesmas Sobang Tahun 2025. Metode Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Kegiatan ini dilaksanakan pada ibu hamil trimester 1 yang mengalami emesis gravidarum. Pada penelitian ini sampel sebanyak 10 orang dimana 5 sampel menggunakan intervensi pemberian minuman jahe hangat dan 5 sampel dengan aromaterapi lemon. Penelitian dilakukan di Puskesmas Sobang dan dilakukan pada bulan Agustus Tahun 2025. Penelitian menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan asuhan kebidanan dan untuk mengetahui efektivitas pemberian minuman jahe hangat dan aromaterapi lemon dalam mengurangi emesis gravidarum di Puskesmas Sobang Pandeglang Tahun 2025. Hasil pengamatan bahwa pemberian aromaterapi lemon oil lebih berpengaruh dalam menurunkan mual muntah bagi ibu hamil. Saran ibu hamil yang mengalami mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 untuk menerapkan intervensi minuman Jahe hangat atau aromaterapi lemon untuk menurunkan kejadian mual muntah.

ABSTRACT

Emesis gravidarum refers to early pregnancy symptoms of nausea accompanied by vomiting. These symptoms typically appear six weeks after the first day of the last menstrual period and last for approximately ten weeks, though in some cases, they may persist into the second and third trimesters. Nausea and vomiting during pregnancy can lead to a depletion of bodily electrolytes, resulting in hemoconcentration that slows blood circulation; it also causes reduced appetite affecting fetal growth and development as well as nutritional deficiencies, dehydration, weakness, and weight loss. To prevent progression to hyperemesis, therapeutic interventions are needed to alleviate emesis gravidarum in pregnant women. This study aims to determine the effectiveness of administering ginger decoction and lemon aromatherapy in reducing emesis gravidarum at the Sobang Community Health Center (Puskesmas) in 2025. A qualitative method using a case study approach was employed. The study involved pregnant women in their first trimester experiencing emesis gravidarum. The sample consisted of 10 individuals: five received an intervention of warm ginger drinks, and five received lemon aromatherapy. The study was conducted at the Sobang Community Health Center in August 2025. Univariate analysis was used to describe the midwifery care provided and to assess the effectiveness of the warm ginger drink and lemon aromatherapy interventions in reducing emesis gravidarum. Observations indicated that lemon aromatherapy oil was more effective in reducing nausea and vomiting in pregnant women. It is recommended that pregnant women in their first trimester experiencing nausea and vomiting adopt interventions such as warm ginger drinks or lemon aromatherapy to alleviate these symptoms.

PENDAHULUAN

Mual muntah (emesis gravidarum) merupakan salah satu gejala kehamilan dan sering terjadi pada kehamilan muda atau pada trimester 1 kehamilan. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat juga timbul setiap saat dan malam hari. Gejala mual ini biasanya berlangsung selama sekitar 10 minggu dan dirasakan sekitar 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir. Mual dan muntah sering terjadi, sekitar 60% - 70% kehamilan pada trimester pertama. Mual dan muntah pada masa kehamilan sering disebut dengan morning sickness karena sering terjadi pada pagi hari, namun mual dan muntah dapat terjadi setiap saat, bahkan sepanjang hari (Kartikaningsih dkk., 2024). Hal ini disebabkan karena adanya

perubahan hormon pada ibu hamil yaitu adanya peningkatan hormon chorionic gonadotropin (HCG) serta hormon progesteron yang menyebabkan pergerakan dari usus kecil, kerongkongan, dan perut yang menyebabkan rasa mual selain itu mual dan muntah juga dapat disebabkan karena kekurangan vitamin B6 (Belay, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) emesis gravidarum terjadi diseluruh dunia dengan angka kejadian mencapai 12,5%. Angka kejadian emesis gravidarum yang terjadi di dunia sangat beragam yaitu 10,8% di China, 2,2% di Pakistan, 1-3% di Indonesia, 1,9% di Turki, 0,9% di Norwegia, 0,8% di Canada, 0,5% di California, dan 0,5-2% di Amerika (Hernawati dkk., 2025). Sedangkan di Indonesia, jumlah ibu hamil trimester 1 data dari cakupan K1 dalam Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020 sebanyak 4.873.441 ibu dengan kurang lebih 50% mengalami emesis gravidarum sebanyak 2.436.721 orang (50%) (Kurniasari dkk., 2024).

Angka kejadian emesis gravidarum pada wanita hamil yaitu 50-90%, sedangkan hiperemesis gravidarum mencapai 10-15% di Provinsi Banten dari jumlah ibu hamil yang ada yaitu sebanyak 182.815 orang pada kehamilan trimester I. Provinsi Banten sendiri angka emesis gravidarum yaitu sebesar 50-90% dari kehamilan, sedangkan dari angka emesis tersebut berkembang menjadi hiperemesis sekitar 10.6/1000 kehamilan (Alifah & Sugiantini, 2024).

Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Pandeglang, sebanyak 13% yang mengalami mual muntah, berdasarkan Badan Pusat Statistik Kabupaten Pandeglang 2023 sebanyak 1.005.997 orang. Tingginya angka kejadian emesis gravidarum pada Wanita hamil yaitu 40-90%, sedangkan hiperemesis gravidarum mencapai 10-20% data Dinas Kesehatan Kabupaten Pandeglang.(Fazriah & Febriyani, 2025) Berdasarkan data profil puskesmas Sobang tahun 2024, angka kejadian emesis gravidarum yaitu 70-80 % atau 452/712 wanita hamil di trimester 1 mengalami emesis gravidarum dengan skala sedang (Profil Puskesmas Sobang, 2024). Emesis gravidarum biasanya ditemukan pada awal kehamilan dan tanda awal kehamilan ini biasanya ditemukan setelah pembuahan pada minggu kedelapan dan kedua. Aliran darah terjadi peningkatan dari hormone tiba-tiba pada kehamilan juga memicu rasa mual. Rasa mual dapat dirasakan dalam sepanjang hari baik pagi ataupun malam. Wanita hamil biasanya kehilangan nafsu makan yang menyebabkan keterbatasan asupan makanan yang diterima, akan tetapi kondisi ini lazim sehingga kesehatan janin tidak akan berpengaruh karena emesis gravidarum menandakan tubuh wanita hamil bereaksi terhadap hormone dalam kehamilan. Mual muntah biasanya menghilang pada kehamilan trimester kedua. Tiga bulan pertama atau trimester pertama hampir 50-90 persen terjadi emesis gravidarum. Pada kehamilan usia 8 minggu sampai 12 minggu lazim terjadi emesis gravidarum dan secara bertahap semakin berkurang dan di usia kehamilan 16 minggu biasanya berhenti (YU, 2024).

Mual dan muntah pada ibu trimester pertama di masyarakat masih terjadi dan cara penanggulangannya sebagian masih menggunakan terapi farmakologis atau di diamkan saja. *Emesis gravidarum* ini menyebabkan penurunan nafsu makan sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh. Pengobatan Emesis Gravidarum bisa dilakukan melalui metode non-farmakologis atau terapi tambahan, yang terkenal dengan keunggulan biayanya yang ekonomis serta minim efek farmakologis.(Kartikaningsih dkk., 2024)

Jahe merupakan bahan yang mampu mengeluarkan gas dari dalam perut, hal ini akan meredakan perut kembung. Jahe juga merupakan stimulan aromatik yang kuat, disamping dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltik usus. Sekitar enam senyawa di dalam jahe telah terbukti memiliki aktivitas antiemetik (anti muntah) yang manjur. Kerja senyawasenyawa tersebut lebih mengarah pada dinding lambung dari pada sistem saraf pusat.(Felina & Ariani, 2021)

Secara farmakologis jahe (ginger) memiliki manfaat sebagai antiemetik (anti muntah). Jahe merupakan stimulasi aromatik yang kuat dan dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltik usus. Produk utama tanaman jahe (ginger) adalah rimpang jahe yang menghasilkan minyak atsiri dengan kandungan sekitar 6 senyawa yaitu minyak atsiri zingiberena (zingirona), zingiberol, bisabilena, kurkuman, gingereol, dan flandrena di dalam jahe yang telah terbukti memiliki aktivitas antiemetik (anti muntah) yang manjur.(Fitria dkk., 2021)

Jika Ibu hamil cenderung malas untuk meminum seduhan jahe dengan alasan malas membuatnya dan kurang menyukai rasanya yang sedikit pedas, maka ibu dapat menggunakan aromatherapy. Aromaterapi merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi gejala morning sickness. Aromaterapi adalah tindakan terapeutik dengan menggunakan essensial oil yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologis menjadi lebih baik. (Ermawati & Noviyani, 2024). Lemon minyak essensial (Citruslemon) adalah salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Aromaterapi lemon juga 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.(Alaeni & Faulina, 2024)

LANDASAN TEORI

Emesis gravidarum atau morning sickness merupakan suatu keadaan mual yang terkadang disertai muntah (frekuensi kurang dari 5 kali). Emesis gravidarum merupakan perasaan pusing, perut kembung, dan badan terasa lemas disertai keluarnya isi perut melalui mulut dengan frekuensi kurang dari 5 kali sehari pada ibu hamil trimester I. Emesis gravidarum merupakan salah satu gejala paling awal, dan paling menyebabkan stress pada ibu hamil, meskipun emesis gravidarum bersifat fisiologis, emesis gravidarum bukanlah suatu gangguan ringan, dapat terjadi pada 85% ibu hamil, dapat berlangsung sepanjang hari, serta dapat menetap selama kehamilan (Sarwono Prawirohardjo, 2010).

Penyebab mual dan muntah dianggap sebagai masalah multi faktoral. Teori yang berkaitan adalah faktor hormonal, sistem vestibular, pencernaan, psikologis, hiperolfaction, genetik dan faktor evolusi. Berdasarkan suatu studi prospektif pada 9000 wanita hamil yang mengalami mual muntah, didapatkan hasil risiko mual muntah meningkat pada primigravida, wanita yang berpendidikan kurang, merokok, kelebihan berat badan atau obesitas, memiliki riwayat mual muntah pada kehamilan sebelumnya. Emesis gravidarum (morning sickness) berhubungan dengan level hCG. hCG menstimulasi produksi esterogen pada ovarium. Esterogen diketahui meningkatkan mual dan muntah. Peningkatan esterogen dapat memancing peningkatan keasaman lambung yang membuat ibu merasa mual

Teori lain mengatakan bahwa mual dan muntah untah terjadi karena stimulasi pusat muntah yang berada di batang otak (medulla oblongata), melalui beberapa mekanisme yang salah satunya adalah rangsangan langsung pada Zona Pemicu Kimia (Chemoreceptor Trigger Zone -CTZ). Rasa mual muntah muncul dari rangsangan beragam terhadap pusat muntah di medulla oblongata. Impuls ke pusat tersebut bisa datang dari Chemoreceptor Trigger Zone (CTZ) melalui cara yang langsung maupun tidak langsung mempengaruhi saluran pencernaan (Novianita dkk., 2023).

Jahe termasuk tanaman yang berasal dari daerah Asia Tropik, yang tersebar di berbagai wilayah dari India sampai Cina. Sejak zaman Kong Hu (551-479 SM), jahe sudah dibudidayakan di India, dan diekspor ke Cina. Di kawasan Asia, tanaman jahe tersebar hampir di seluruh daerah tropika basah. Saat ini, tanaman jahe dibudidayakan di berbagai daerah di Indonesia, antara lain adalah Sumatera Utara, Bengkulu, Jawa Barat, Jawa Tengah, dan Jawa Timur.

Secara rata-rata, jahe kering mengandung kelembaban (6,9%), protein (8,6%), lemak (6,4%), serat (6,9%), karbohidrat (6,6%), abu (5,7%), kalsium (0,1%), fosfor (0,15%), zat besi (0,01), natrium (0,03%), kalium (1,4%), vitamin A (175 iu), vitamin B (0,05mg), vitamin B2 (0,13mg), niacin (1,9mg), vitamin C (12mg), nilai 28 kalori sekitar 380 kalori. Jahe mengandung 1-2% minyak asiri dan 5-8% bahan resin, pati, dan getah.

Jahe mengandung monoterpen (beta- felandren positif, kamfen sineon, sitral, dan borneol), seskuiterpen, hidrokarbon (zingiberen, beta bisabolin, (e,e)-alfa-fervesen, beta- seskuifelandren dan kurkumin) dan siskuitergen alkohol zingiberol. Zingerol adalah cairan berminyak yang mengandung renol homolo, yang memberi rasa tajam pada jahe. Salah satu fenol utama, yaitu {6}- singerol (dimana n=4), fenilalmin malonat dan heksonat, dibutuhkan untuk pembentukan zingerol. Sejumlah kecil zingerol dengan rangkai lainnya mungkin ada. Ada 4 analog (6 zingerdiol yang dapat dikelompokkan sebagai komponen minor rimpang. Sejumlah diari heptonoid-zingerenon A, B, C, dan 0-zingerenon-beta. Baru baru ini telah di periksa oleh endo dan koleganya. Metil zingedeol, gingerdiasetat, metilgoingerdiasetat, dan karbondioksida aldehida adalah komponen-komponen minor lainnya (Girsang, 2023).

Aromaterapi merupakan pengobatan yang holistic, memanfaatkan minyak esensial yang diekstrak dari tanaman aromatic seperti bunga, rempah-rempah, buah-buahan, kayu, dan daun untuk menciptakan keseimbangan dan harmoni pada tubuh, pikiran, dan jiwa. Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual. Aromaterapi dapat digunakan sebagai solusi untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama tanpa efek samping (Novianita dkk., 2023).

Minyak lemon bermanfaat untuk mengatasi masalah pencernaan, meredakan mual, sakit nyeri persendian pada kondisi rematik dan asam urat, menurunkan tekanan darah tinggi dan membantu menurunkan sakit kepala. Selain itu, lemon minyak esensial (cirus lemon) adalah salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Menurut sebuah study, 40% wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual dan muntah, dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual dan muntah. Adapun Efek samping yang ditimbulkan dari penggunaan minyak esensial jarang terjadi, tapi pada beberapa orang bisa menyebabkan alergi seperti gatal dan kemerahan pada kulit (Rita dkk., 2025).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang berbentuk deskriptif atau menggambarkan fenomena atau fakta penelitian secara apa adanya. Sedangkan studi kasus secara sederhana diartikan sebagai proses penyelidikan atau pemeriksaan secara mendalam, terperinci dan detail pada suatu peristiwa tertentu yang terjadi. Studi kasus di batasi oleh tempat dan waktu serta kasus yang dipelajari berupa peristiwa, aktivitas atau individu (Riyanto, 2017).

Pada penelitian ini memberikan terapi berupa pemberian minuman jahe hangat dan aromatherapy lemon kepada 10 orang ibu hamil primigravida trimester 1 yang mengalami emesis gravidarum yang dibagi menjadi 2 kelompok, 1 kelompok berjumlah 5 orang yang diberikan minuman jahe hangat dan kelompok ke-2 berjumlah 5 orang ibu hamil yang diberikan aroma terapi lemon. Masing-masing kelompok diberikan intervensi selama 7 hari di pagi dan sore hari. Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Sobang Pandeglang dan dilakukan pada bulan Agustus Tahun 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 Dan Kasus 2

Tabel 1. Hasil Asuhan Kebidanan Kasus 1 (Intervensi Jahe Hangat)

Responden	Hasil Asuhan kebidanan Minuman Jahe Hangat		
	Sebelum Intervensi (Kunjungan 1)	Setelah Intervensi (Kunjungan 2)	Setelah Intervensi (Kunjungan 3)
1.	Mual muntah 5 kali Skor (PUQE) 12 (Kategori sedang)	Mual muntah 3 kali Skor (PUQE) 8 (Kategori sedang)	Mual muntah 2 kali Skor (PUQE) 6 (Kategori Ringan)
2.	Mual muntah 4 kali Skor (PUQE) 12 (Kategori sedang)	Mual muntah 3 kali Skor (PUQE) 9 (Kategori sedang)	Mual muntah 2 kali Skor (PUQE) 6 (Kategori ringan)
3.	Mual muntah 4 kali Skor (PUQE) 12 (Kategori sedang)	Mual muntah 3 kali Skor (PUQE) 9 (Kategori sedang)	Mual muntah 1 kali Skor (PUQE) 6 (Kategori ringan)
4.	Mual muntah 5 kali Skor (PUQE) 12 (Kategori sedang)	Mual muntah 3 kali Skor (PUQE) 8 (Kategori sedang)	Mual muntah 2 kali Skor (PUQE) 6 (Kategori Ringan)
5.	Mual muntah 4 kali Skor (PUQE) 10 (Kategori sedang)	Mual muntah 3 kali Skor (PUQE) 8 (Kategori sedang)	Mual muntah 2 kali Skor (PUQE) 6 (Kategori Ringan)

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil pengamatan pengaruh pemberian seduhan jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil di Puskesmas Sobang Tahun 2025 diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi Minuman jahe,kunjungan menurut rekapitulasi observasi selama 7 hari didapatkan Gambaran skor mual muntah PUQE-24 scoring system yaitu sebelum dilakukan intervensi pemberian minuman jahe skor PUQE dengan kategori sedang sebanyak 5 orang dan setelah di berikan inytervensi pada kunjungan kedua didapatkan hasil 3 responden dengan kategori sedang dan 2 responden dengan kategori ringan, pada kunjungan ke 3, didapatkan hasil 4 responden dengan kategori ringan. Dan 1 responden dengan kategori sedang.

Tabel 2. Hasil Asuhan Kebidanan Kasus 2 (Intervensi Aromatherapy Lemon)

Responden	Hasil Asuhan kebidanan Minuman Jahe Hangat		
	Sebelum Intervensi (Kunjungan 1)	Setelah Intervensi (Kunjungan 2)	Setelah Intervensi (Kunjungan 3)
1.	Mual muntah 5 kali Skor (PUQE) 12 (Kategori sedang)	Mual muntah 4 kali Skor (PUQE) 8 (Kategori sedang)	Mual muntah 2 kali Skor (PUQE) 6 (Kategori Ringan)
2.	Mual muntah 5 kali Skor (PUQE) 12 (Kategori sedang)	Mual muntah 4 kali Skor (PUQE) 8 (Kategori sedang)	Mual muntah 2 kali Skor (PUQE) 6 (Kategori ringan)

3.	Mual muntah 5 kali Skor (PUQE) 12 (Kategori sedang)	Mual muntah 3 kali Skor (PUQE) 9 (Kategori sedang)	Mual muntah 2 kali Skor (PUQE) 5 (Kategori ringan)
4.	Mual muntah 5 kali Skor (PUQE) 12 (Kategori sedang)	Mual muntah 3 kali Skor (PUQE) 8 (Kategori sedang)	Mual muntah 2 kali Skor (PUQE) 4 (Kategori Ringan)
5.	Mual muntah 4 kali Skor (PUQE) 10 (Kategori sedang)	Mual muntah 3 kali Skor (PUQE) 8 (Kategori sedang)	Mual muntah 2 kali Skor (PUQE) 6 (Kategori Ringan)

Berdasarkan hasil pengamatan pengaruh pemberian Aromatherapy Lemon Oil terhadap Emesis Gravidarum pada ibu hamil di Puskesmas Sobang Tahun 2025 diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi, menurut rekapitulasi observasi selama 7 hari didapatkan Gambaran skor mual muntah PUQE-24 scoring system yaitu sebelum dilakukan intervensi pemberian Aromatherapy Lemon Oil skor PUQE dengan kategori sedang sebanyak 5 orang dan setelah di berikan intervensi pada kunjungan kedua didapatkan hasil semua responden dengan kategori sedang, pada kunjungan ketiga didapatkan hasil semua responden mengalami emesis gravidarum dengan kategori ringan.

Pembahasan

Mengetahui gambaran Emesis Gravidarum sebelum dan sesudah diberikan Minuman Jahe Hangat pada ibu hamil di Wilayah kerja Puskesmas Sobang Tahun 2025

Berdasarkan hasil pengamatan pengaruh pemberian minuman jahe hangat terhadap mual muntah pada ibu hamil di Puskesmas SobangTahun 2025 diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi minuman jahe hangat, mual muntah dengan kategori sedang berjumlah 5 orang dan setelah dilakukan intervensi selama tujuh hari berturut turut mual muntah menjadi kategori ringan 4 responden dan 1 responen masih katagori sedang.

Sejalan Penelitian Tiara Nurul Fazriah, Putri Agus Febriyanti (2025) berjudul efektivitas pemberian rebusan jahe dan air perasan jeruk nipis madu terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester i di pmb R di pandeglang tahun 2024 Hasil penelitian Peneliti membuktikan Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa pada saat kunjungan awal kedua responden mengalami derajat emesis yang sama, yakni pada kategori derajat sedang. Namun perbedaan skor perhitungan derajat emesis berdasarkan kuesioner PUQE-24 Hours terlihat bahwa responden 1 yang diberi intervensi rebusan jahe memiliki skor lebih tinggi dibandingkan responden 2 yang diberi intervensi air perasan jeruk nipis madu. Secara teori bahwa Fungsi farmakologis jahe salah satunya adalah antiemetik (anti muntah). Jahe memiliki kegunaan sebagai antiemetik atau penghambat mual dan muntah berkat sifatnya yang memblokir neurotransmitter serotonin, yang diproduksi dalam sistem saraf pusat serta sel enterokromafin di saluran pencernaan. Komposisi jahe termasuk minyak esensial seperti zingiberene(zingirona), zingiberol, bisabolene, curcumin, gingerol, falandrene, vitamin A, dan resin dengan rasa pahit, yang bersama-sama memberi efek menenangkan pada perut, membantu meredakan mual dan muntah (Prastika et al., 2021).

Menurut asumsi peneliti bahwa Jahe merupakan salah satu rempah-rempah yang banyak digunakan untuk dikonsumsi dan juga untuk kesehatan salah satunya adalah untuk mengatasi mual muntah. Jahe juga memiliki efek farmakologis menambah nafsu makan, memperkuat lambung, peluruh kentut, peluruh keringat, pelancar sirkulasi darah, penurun kolesterol, anti muntah, anti radang, anti batuk, dan memperbaiki pencernaan. Serta memiliki komposisi yang memberi efek menenangkan pada perut dan membantu meredakan mual dan muntah.

Mengetahui gambaran mual dan muntah sebelum dan sesudah diberikan Aromatherapy Lemon Oil pada ibu hamil di Puskesmas Sobang Tahun 2025

Berdasarkan hasil pengamatan pengaruh pemberian aromatherapy Lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil di Puskesmas Sobang Tahun 2025 diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi Aromatherapy Lemon mual muntah sebanyak 4 kali dan setelah dilakukan intervensi mual muntah pada gambaran skor mual muntah PUQE-24 scoring system yaitu sebelum dilakukan intervensi pemberian Aromatherapy Lemon oil skor PUQE dengan nilai sedang sebanyak 5 orang dan setelah dilakukan intervensi selama tujuh hari berturut- turut maka Skor PUQE dengan kategori ringan dialami oleh semua responden.

Sejalan dengan Penelitian Dian Sri Rahayu (2024) menyatakan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dalam satu minggu observasi pada kehamilan trimester 1, Dimana pada kunjungan k-1 responden masih merasakan mual muntah dengan nilai dari lembar observasi

PUQE bernilai 12 dengan kategori mual dan muntah sedang, setelah responden 2 diberikan intervensi pemberian aromaterapi lemon responden merasakan lebih baik, menghirup aromaterapi membuat responden lebih relax dan tenang menghadapi mual dan dapat mencegah muntah. Secara teori Aroma terapi lemon memiliki banyak kandungan gizi yang bermanfaat untuk tubuh terutama bagi ibu hamil emesis gravidarum seperti vitamin c, kalium zeng, magnesium untuk di hirup oleh ibu hamil dalam keadaan emesis gravidarum. Ketika minyak esensial dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hiposis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormson, dan pernafasan. Sehingga aromaterapi lemon baik untuk mengurangi mual dan muntah (Wardani et al, 2019).

Menurut asumsi peneliti bahwa Aromatherapy lemon memiliki manfaat untuk mengurangi mual muntah pada kehamilan. Aromaterapi lemon juga memiliki kandungan yang dapat membunuh bakteri meningokokus (*meningococcus*), bakteri tipus, memiliki efek anti jamur dan efektif untuk menetralsir bau yang tidak menyenangkan, serta menghasilkan efek anti cemas, anti depresi, anti stress, dan untuk mengangkat dan memfokuskan pikiran.

Mengetahui perbandingan efektivitas pemberian Minuman Jahe Hangat dan Aromatherapy Lemon Oil terhadap mual muntah pada ibu hamil di Puskesmas Sobang Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa adanya efektivitas intervensi minuman jahe hangat dengan intervensi Aromatherapy Lemon Oil terhadap mual muntah pada ibu hamil di Puskesmas Sobang Tahun 2025. Hasil pengamatan bahwa pemberian aromatherapy lemon oil lebih berpengaruh dalam menurunkan mual muntah bagi ibu hamil.

Sejalan Penelitian Asniah, F.N dkk tahun 2024 yaitu Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Kegiatan ini dilaksanakan pada ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum. Pada penelitian ini sampel sebanyak 2 orang dimana 1 sampel menggunakan intervensi pemberian aromaterapi lemon dan 1 sampel dengan air rebusan jahe. Penelitian dilakukan di Puskesmas Sekarwangi dan dilakukan pada bulan Juni Tahun 2024. Hasil penelitian menunjukan bahwa secara non farmakologi bisa menyembuhkan emesis gravidarum ringan dengan memberikan aromaterapi diffuser lemon dan air rebusan jahe sangat efektif untuk ibu hamil yang sedang hamil pada trimester pertama (Asniah dkk., t.t.). Sesuai dengan hasil penelitian Kartikaningsih (2024) bahwa ada dampak signifikan pada pemberian kombinasi aromaterapi lemon dan konsumsi minuman jahe terhadap penurunan emesis gravidarum di TPMB wilayah kecamatan Songgon Banyuwangi.

Secara teori bahwa Mual dan muntah pada ibu trimester pertama di masyarakat masih terjadi dan cara penanggulangannya sebagian masih menggunakan terapi farmakologis atau di diamkan saja. Mual muntah ini menyebabkan penurunan nafsu makan sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh. Rasa mual pada awal kehamilan dapat di kurangi dengan menggunakan terapi komplementer antara lain dengan tanaman herbal atau tradisional yang bisa dilakukan dan mudah di dapatkan seperti daun peppermint, lemon, jahe, salak dan lain-lain. Fungsi farmakologis salak salah satunya adalah antiemetik (anti muntah) (Felina & Ariani, 2021). Jahe merupakan bahan yang mampu mengeluarkan gas dari dalam perut, hal ini akan meredakan perut kembung. Jahe juga merupakan stimulan aromatik yang kuat, disamping dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltik usus. Sekitar enam senyawa di dalam jahe telah terbukti memiliki aktivitas antiemetik (anti muntah) yang manjur. Kerja senyawasenyawa tersebut lebih mengarah pada dinding lambung dari pada sistem saraf pusat (Felina & Ariani, 2021). Aromaterapi merupakan pengobatan yang holistic, memanfaatkan minyak esensial yang diekstrak dari tanaman aromatic seperti bunga, rempah-rempah, buah-buahan, kayu, dan daun untuk menciptakan keseimbangan dan harmoni pada tubuh, pikiran, dan jiwa (Yuliani, 2024).

Menurut asumsi peneliti Minuman Jahe Hangat dan aromatherapy lemon sama-sama efektif untuk mengurangi derita mual dan muntah. Pengguna jahe untuk mengatasi mual muntah tidak akan meningkatkan resiko negatif pada janin. Fungsi farmakologis jahe salah satunya adalah antiemetik (anti muntah). Jahe merupakan bahan yang mampu mengeluarkan gas dari dalam perut, hal ini akan meredakan perut kembung. Jahe juga merupakan stimulan aromatic yang kuat, disamping dapat mengendalikan muntah dengan meningkatkan gerakan peristaltic usus. Sedangkan Aromaterapi lemon memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual. Aromaterapi dapat digunakan sebagai solusi untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama tanpa efek samping.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil observasi selama 7 hari pada ibu hamil dengan emesis gravidarum di Puskesmas Sobang Tahun 2025, pemberian minuman jahe hangat dan aromaterapi lemon oil sama-sama menunjukkan efektivitas dalam menurunkan tingkat keparahan mual muntah berdasarkan skor Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE-24). Sebelum intervensi, seluruh responden pada kedua kelompok berada dalam kategori sedang. Setelah pemberian minuman jahe hangat, terjadi penurunan skor PUQE-24 yang ditunjukkan dengan meningkatnya jumlah responden pada kategori ringan hingga akhir pengamatan, meskipun masih terdapat satu responden yang berada pada kategori sedang. Sementara itu, pada kelompok yang mendapatkan aromaterapi lemon oil, seluruh responden mencapai kategori ringan pada akhir periode observasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua intervensi nonfarmakologis efektif dalam mengurangi gejala emesis gravidarum, namun aromaterapi lemon oil memiliki efektivitas yang lebih baik dibandingkan minuman jahe hangat dalam menurunkan tingkat keparahan mual dan muntah pada ibu hamil di Puskesmas Sobang Tahun 2025.

Saran

Disarankan tenaga kesehatan, khususnya bidan, diharapkan dapat mengoptimalkan pemanfaatan kedua intervensi nonfarmakologis tersebut sebagai terapi komplementer dalam penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan, dengan tetap memperhatikan kondisi klinis dan kebutuhan masing-masing ibu hamil dan disarankan untuk menerapkan minuman jahe hangat atau aromaterapi lemon oil sebagai salah satu upaya mandiri yang aman untuk membantu mengurangi keluhan mual dan muntah selama kehamilan. Namun, apabila keluhan tidak membaik atau semakin berat, ibu hamil dianjurkan segera berkonsultasi dengan tenaga kesehatan untuk mendapatkan penanganan yang tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alaeni, M., & Faulina, R. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Inhaler Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Pmb Siti Nurwendah. *Malahayati Nursing Journal*, 6(5), 1741–1752. <https://doi.org/10.33024/Mnj.V6i5.11212>
- Alifah, S., & Sugiantini, T. E. (2024). Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Pmb Hadijah Kabupaten Tangerang Provinsi Banten.
- Asniah, F. N., Rini, A. S., & Nency, A. (T.T.). The Effect Of Administration Of Lemon Aromatherapy And Ginger Drinks On Emesis Gravidarum At Sekarwangi Health Center Year 2024. . . Vol., 6(2).
- Belay, B. S. (2022). No Title5, הארץ, הכי קשה לראות את מה שבאמת לנגד העינים (8.5.2017), 2005–2003.
- Ermawati, C., & Noviyani, E. P. (2024). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Pemberian Seduhan Jahe Merah Hangat Pada Hiperemesis Gravidarum Ibu Hamil Trimester I Di Pmb Cahyani Tahun *Innovative: Journal Of Social Science* ..., 4, 2860–2869.
- Fazriah, T. N., & Febriyani, P. A. (2025). Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe Dan Air Perasan Jeruk Nipis Madu Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Pmb R Di Pandeglang Tahun 2024. *Sinergi : Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1793–1803. <https://doi.org/10.62335/Sinergi.V2i4.1091>
- Felina, M., & Ariani, Leli. (2021). Efektifitas Pemberian Seduhan Jahe Dengan Jus Jeruk Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis E*, 4(2), 2622–2256.
- Fitria, A., Prawita, A. A., & Yana, S. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Trimester I. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(3), 96–102. <https://doi.org/10.33860/Jbc.V3i3.445>
- Girsang, R. Y. (2023). Efektifitas Aromaterapi Lemon Dalam Mengurangi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Tahun 2023. *Journal Of Midwifery Tiara Bunda*, 1(2). <https://doi.org/10.62619/Jmtb.V1i2.133>
- Hernawati, Y., Herlina, L., & Sumiati, E. (2025). Pencegahan Hiper Emesis Gravidarum Pada Ibu. 9(2), 86–94.
- Kartikaningsih, Renita, R. R. D., & Christiana, I. (2024). Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lemon Dan Air Jahe Pada Emesis Gravidarum. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 11(2), 142–153. <https://doi.org/10.35316/Oksitosin.V11i2.4861>

- Kurniasari, D., Mona Lisca, S., Br. Ginting, A. S., Rahayu, D. A., Rahayu, D. A., Handayani, D. S., Marlina, I., & Janah, M. (2024). Hubungan Sikap Ibu Hamil, Peran Bidan Dan Dukungan Keluarga Dengan Emesis Gravidarum Pada Kehamilan Trimester I Di Puskesmas Cigeulis Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4), 10328–10337. <https://doi.org/10.31004/Jkt.V5i4.34646>
- Novianita, D. L., Corniawati, I., & Andrianur, F. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Minuman Jahe Terhadap Pengurangan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Journal Of Pharmaceutical And Health Research*, 4(3), 404–412. <https://doi.org/10.47065/Jharma.V4i3.4375>
- Rita, N., Lisviarose, L., Nadia, F., & Novera Yenita, R. (2025). Efektivitas Aromaterapi Lemon Terhadap Tingkat Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Sei Alam Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis Provinsi Riau. *Ensiklopedia Research And Community Service Review*, 4(2), 149–158. <https://doi.org/10.33559/Err.V4i2.2951>
- Riyanto, A. (2017). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Nuha Medika.
- Sarwono Prawirohardjo. (2010). *Ilmu Kebidanan*. Edisi Ke-Empat. Jakarta: Pt Bina Pustaka .
- Yu, D. S. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Ginger Oil Dan Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Pmb Dian Sri Rahayu Tahun 2024. *Journal Of Midwifery*, 12(2), 1–23.
- Yuliani, E. (2024). Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.