

## Kombinasi Aroma Terapi Lemon Dan Musik Rindik Untuk Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Vika Rizky Meilani<sup>1</sup>, Putu Arik Herliawati<sup>2</sup>, Anak Agung Santi Dewi<sup>3</sup>, I Gusti Ayu Raras Pramingrum<sup>4</sup>

Program Studi Sarjana Kebidanan Politeknik Kesehatan Kartini Bali <sup>1,2,3,4</sup>.

Informasi Artikel :

Diterima : 05 November 2025

Direvisi : 22 November 2025

Disetujui : 09 Desember 2025

Diterbitkan : 30 Desember 2025

\*Putu Arik Herliawati

Alamat Email :

arikherliawati@gmail.com

### ABSTRAK

Mual muntah merupakan keluhan umum yang sering terjadi pada kehamilan trimester I, karena adanya peningkatan hormon chorionic gonadotropin (HCG) serta hormon progesteron. Penanganan non farmakologi komplementer seperti aromaterapi dan musik dapat dilakukan untuk menghindari efek samping mengonsumsi obat yang dapat memengaruhi tumbuh kembang janin.

Tujuan untuk mengetahui efektifitas kombinasi aromaterapi lemon dan musik rindik untuk mual muntah pada ibu hamil trimester I di TPMB Ni Putu Sri Sumartini. Penelitian yang digunakan adalah penelitian Pre-Experimental rancangan One Group Pretest Posttest design. Populasi penelitian ibu post partum primipara. Sampel berjumlah 30 orang menggunakan teknik sampling jenuh. Pengumpulan data primer menggunakan lembar kuesioner PUQE-24. Waktu penelitian bulan Maret-april 2025. Hasil uji penelitian menggunakan aplikasi komputer.

Analisis data univariat dan analisis statistik dengan tingkat kemaknaan  $p < 0,05$ . Hasil analisis univariat yaitu ibu hamil berumur 20-35 tahun 19 responden (63,3%), <20 tahun 7 responden (23,3%) >35 tahun 4 responden (13,3%). Pendidikan yaitu pendidikan tinggi 20 responden, menengah 6 responden (20%), dasar 4 responden (13,3%). Paritas yaitu primipara 19 (63,3%) multipara 11 (36,6%). Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji Shapiro-Wilk. Data dianalisis dengan menggunakan analisis Paired t-test. Hasil analisis diperoleh nilai mean 3,1 dengan standar deviasi 1,592 dan nilai  $p=0,000$ . Karena nilai  $p < 0,05$  menunjukkan bahwa ada efektifitas kombinasi aromaterapi lemon dan musik rindik untuk mual muntah pada ibu hamil di TPMB Ni Putu Sri Sumartini. ASI Pada Ibu Post Partum di TPMB. Diharapkan kepada tenaga kesehatan selalu menyarankan kombinasi aromaterapi lemon dan musik rindik untuk alternatif terapi mengurangi mual muntah

**Kata kunci :** Mual Muntah; Aromaterapi Lemon; Musik Rindik

### ABSTRACT

*Nausea and vomiting are common complaints in the first trimester of pregnancy due to increased levels of human chorionic gonadotropin (HCG) and progesterone. Complementary non-pharmacological treatments, such as aromatherapy and music, can help prevent the side effects of medications that can affect fetal growth and development.*

*The objective was to determine the effectiveness of a combination of lemon aromatherapy and Rindik music for nausea and vomiting in first-trimester pregnant women at the Ni Putu Sri Sumartini TPMB.*

*This study used a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The study population was primiparous postpartum women. Primary data collection used the PUQE-24 questionnaire. The study period was March-April 2025. The results of the research were conducted using a computer application. Univariate data analysis and statistical analysis were performed with a significance level of  $p < 0.05$ . The results of the univariate analysis showed that 19 pregnant women (63%) were aged 20-35 years, 7 respondents (23.3%) were aged <20 years, and 4 respondents (13.3%) were aged >35 years. Education level: 20 respondents were tertiary, 6 respondents (20%), and 4*

*respondents primiparous (63.3%), and 11 respondents were multiparous (36.6%). The Shapiro-Wilk test for data*

*normality was used. Data were analyzed using the Parried t-test. The analysis yielded a mean of 3.1 with a standard deviation of 1.592 and a p-value of 0.000. Because the p value <0.05 indicates that there is an effectiveness of the combination of lemon aromatherapy and rindik music for nausea and vomiting in pregnant women at TPMB Ni Putu Sri Sumartin. Breastfeeding in Postpartum Mothers at TPMB. It is hoped that health workers will always recommend the combination of lemon aromatherapy and rindik music as an alternative therapy to reduce nausea and vomiting.*

**Keywords:** Nausea and Vomiting; Lemon Aromatherapy; Rindik Music

## PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023 jumlah kejadian mual muntah mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia. Sekitar 8 juta mengalami komplikasi yang mengancam jiwa dan sebanyak 240.000 jumlah ini hampir 50% terjadi di negara-negara Asia Selatan dan Tenggara, termasuk Indonesia. Di Amerika Serikat dan Kanada 400.000 dan 350.000 wanita hamil mengalami kejadian mual dan muntah setiap tahunnya. Pada Negara-negara Barat dan penduduk kota (WHO, 2024).

Mual muntah juga merupakan keluhan umum yang disampaikan pada kehamilan trimester I. 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 (Rahajeng *et al.*, 2023).

Di Indonesia terdapat 50-90% jumlah kejadian mual muntah yang dialami oleh ibu hamil. Walaupun faktor utama penyebab kematian ibu di Indonesia memang bukan mual muntah (*emesis gravidarum*), tetapi kejadian mual dan muntah cukup besar yaitu 60-80% pada primigravida dan 40-60% pada multigravida serta satu diantara 1000 kehamilan mengalami gejala yang lebih berat (Herliawati *et al.*, 2022). Maka dari itu penting untuk ibu hamil melakukan kunjungan antenatal saat kehamilan untuk mencegah terjadinya komplikasi kehamilan. Apabila mual dan muntah terjadi terus menerus dan tidak diatasi dengan baik akan berlanjut menjadi *hiperemesis gravidarum* yang

memiliki efek buruk bagi kesehatan ibu dan janin, sehingga dibutuhkan penanganan yang

tepat untuk menangani mual muntah pada ibu hamil (Faizah, 2019).

Mual dan muntah bisa dicegah dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Metode farmakologi bisa dengan pemberian vitamin B6 dan anti emetic untuk meringankan mual dan muntah ringan atau mual dan muntah berat. Namun, penggunaan obat-obatan farmakologi dapat menyebabkan efek samping baik pada ibu, kehamilan, maupun pada bayi efek samping dari ibu mengonsumsi obat adalah dapat memengaruhi tumbuh kembang janin dalam kandungan dan dapat meningkatkan resiko terjadinya kelainan bawaan lahir. Untuk itu pengobatan nonfarmakologi merupakan salah satu pengobatan alternative untuk mengurangi mual dan muntah. Selain itu efeknya dapat mengurangi mual dan muntah (Tania *et al.*, 2022). Sedangkan penanganan secara non farmakologis dapat dilakukan dengan memberikan perubandiet, pengobatan herbal, terapi komplementer.

Riset terdahulu yang dilakukan oleh (Rofi'ah, Widatiningsih and Sukini, 2019) menyatakan ada relasi yang muncul pada penciuman aroma sitrus terutama lemon dengan mual dan muntah yang dialami ibu hamil pada fase trimester paling awal (*p value* 0,000). Penelitian ini menyatakan inhalasi aroma tersebut terbukti sangkil guna mereduksi mual-muntah dengan frekuensi reduksi 4,86 kali. Studi tersebut dikuatkan dengan studi oleh (Magfirah, Fatma and Idwar, 2020). Hasil riset ini mendemonstrasikan manfaat terapi aroma lemon pada ibu hamil. Berdasarkan indeks Rhodes, rerata skor mual-muntah menyentuh angka 22,1 pada awalnya. Namun, setelah diberikan

aromaterapi, angka tersebut turun jadi 19,8. Implikasinya: pemanfaatan aromaterapi lemon cukup berpengaruh ( $p\text{-value} = 0.017$ ). Berangkat dari fenomena yang telah dipaparkan, peneliti akhirnya tertarik melaksanakan riset pengaruh aromaterapi lemon pada gangguan mual muntah terhadap ibu hamil trimester I.

Penelitian ini menggabungkan dua intervensi yang diberikan yaitu intervensi inhalasi aromaterapi lemon dan intervensi terapi musik rindik. Berdasarkan paparan pada latar belakang ini, peneliti tertarik untuk meneliti “Efektifitas Kombinasi Aromaterapi Lemon Dan Musik Rindik Untuk Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I”

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Desain Quasi Eksperimental* yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pretest - posttest design. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I sebanyak 30 responden.

Penelitian ini dilakukan di PMB Ni Putu Sri Sumartini pada Maret sampai April 2025. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah Lembar kuesioner *Pregnancy Unique Quantification Of Emesis And Nausea* (PUQE) tentang mual muntah dalam kehamilan. d.

Peneliti memutar musik rindik yang sudah dipilih oleh peneliti pada handphone yang kemudian diputar selama 10 menit, kemudian dilanjutkan dengan menuangkan sebanyak 1-2 tetes minyak aromaterapi lemon ke selembat tissue. Tissue tersebut kemudian diletakkan di dada responden dan dihirup selama 2-3 kali tarikan napas yang berjarak 2 cm dari hidung selama kurang lebih 5 menit. Dan meminta ibu saat menghirup tissue sembari relaksasi dengan musik rindik. Dilakukan 1 kali sehari yaitu pada pagi atau sore hari. Uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji deskriptif dan komparatif. Penelitian ini telah melalui proses uji etik dan dinyatakan lulus uji etik di KEPK Politeknik Kesehatan Kartini Bali dengan nomor 430/KEPK-MI/ PKKB/2025.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Analisis Deskriptif

**Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Umur, Paritas, Pendidikan Dengan Kondisi Mual Muntah**

No	Variabel	f	%
----	----------	---	---

1	Umur		
	< 20 tahun	7	23,3
	20-35 tahun	19	63,3
	> 35 tahun	4	13,3
	Total	30	100
2	Paritas		
	Primipara	19	63,3
	Multipara	11	36,7
	Total	30	100
3	Pendidikan		
	Dasar	4	13,3
	Menengah	6	20
	Tinggi	20	66,7
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 diatas dari 30 responden didapatkan bahwa sebagian besar yaitu 19 responden berumur 20-35 tahun (63,3%), sebagian kecil dari responden yaitu 7 responden berumur <20 Tahun (23,3%), sebagian kecil dari responden yaitu 4 responden berumur > 35 tahun (13,3%). Berdasarkan paritas dari 30 responden didapatkan sebagian besar primipara yaitu 19 responden (63,3%), hampir setengahnya multipara yaitu 11 responden (36,6%). Berdasarkan Pendidikan sebagian besar ibu hamil memiliki Pendidikan tinggi yaitu 20 responden (66,7%), sebagian kecil dari responden yaitu 6 responden memiliki pendidikan menengah (20%), sebagian kecil dari responden yaitu 4 responden memiliki pendidikan dasar (13,3%).

### 2. Uji Normalitas Data

**Tabel 2. Uji Normalitas Data Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon dan Musik Rindik Dengan Kondisi Mual Muntah**

Ibu Hamil TMI	<i>Shapiro-Wilk</i>		<i>Median</i>
	<i>F</i>	<i>Pvalue</i>	
Pretest	30	0.106	0.943
Posttest	30	0.083	0.939

Berdasarkan tabel 2 diatas, uji normalitas ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi lemon dan musik rindik diperoleh nilai p yaitu 0,106, sedangkan uji normalitas ibu hamil sesudah diberikan aromaterapi lemon

dan musik rindik diperoleh nilai  $p$  yaitu 0,083. Karena nilai  $p$  sebelum dan sesudah  $>0,05$  hal ini berarti berdistribusi normal . Data yang terdistribusi normal maka analisis data menggunakan uji Paried t-test.

**Tabel 3. Efektifitas Pemberian Kombinasi Aromaterapi Lemon dan Musik Rindik Untuk Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I**

Mual Muntah	Rata-rata	Nilai Max	Nilai Min	SD	<i>P Value</i>
Pretest	9.03	12	5	2.189	0,000
Posttest	5.73	9	3	2.016	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata mual muntah ibu hamil trimester I sebelum diberikan kombinasi aromaterapi lemon dan musik rindik yaitu 9,03 dan terjadi penurunan rata rata mual muntah pada ibu hamil trimester I setelah diberikan kombinasi aromaterapi lemon dan musik rindik menjadi 5,73. Besarnya penurunan rata-rata mual muntah sebelum dan sesudah diberikan kombinasi aromaterapi lemon dan musik rindik adalah 3,3. Berdasarkan uji statistik dengan uji *Paried t-test* diperoleh nilai  $p$  value 0,000 yang berarti ada efektifitas pemberian kombinasi aromaterapi lemon dan musik rindik terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik ibu hamil yaitu umur, paritas, pendidikan di Ni Putu Sri Sumartini

Faktor risiko usia ibu merupakan faktor risiko yang paling sering dikaitkan pada mual muntah karena berhubungan dengan kondisi psikologis ibu hamil. Literatur menyebutkan bahwa ibu dengan usia kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun lebih sering mengalami hiperemesis gravidarum dimana usia ibu yang kurang dari 20 tahun belum siap secara mental dan psikis untuk menjalani kehamilan dan usia lebih dari 35 tahun merupakan usia berisiko bagi ibu hamil (Atiqoh, 2020).

Teori menyatakan bahwa ibu hamil lebih berisiko menderita mual muntah pada umur  $<20$  dan  $>35$  tahun. Pada ibu yang terlalu muda atau berumur  $<20$  tahun, masih terlalu muda secara fisiologis dan fungsional rahim seorang ibu

belum sepenuhnya berfungsi secara optimal dan secara psikologis belum siap untuk hamil dan menjadi orang tua, sehingga terjadi konflik mental yang membuat ibu tidak memperhatikan asupan nutrisinya yang menyebabkan terjadinya iritasi lambung sehingga menimbulkan reaksi pada impuls motorik untuk memberi rangsangan pada pusat muntah. Sedangkan untuk ibu yang umurnya semakin tua atau  $>35$  tahun mengakibatkan terjadinya penurunan fungsi termasuk organ reproduksi dan secara psikologis ibu merasa tidak sanggup lagi untuk hamil yang dapat memacu stres dan merangsang hipotalamus serta merangsang pusat muntah di otak (Herliawati, Harnandari, *et al.*, 2023).

Kehamilan dikatakan berisiko tinggi adalah kurang dari 20 tahun dan diatas 35 tahun. Usia dibawah 20 tahun bukan masa yang baik untuk hamil karena organ-organ reproduksi belum sempurna, hal ini tentu menyulitkan proses kehamilan dan persalinan. Sedangkan kehamilan diatas usai 35 tahun mempunyai resiko untuk mengalami komplikasi dalam kehamilan dan persalina antara lain pendarahan ,gestosis,atau hipertensi dalam kehamilan distosia dan partus lama (Notoatmodjo, 2018). Hendaknya bagi ibu melakukan perencanaan kehamilan diwaktu yang tepat. Mempertimbangkan kondisi umur dengan menghindari kehamilan di usia berisiko ( $<20$  tahun dan  $>35$  tahun).

Berdasarkan paritas dari 30 responden didapatkan sebagian besar primipara yaitu 19 responden (63,3%), hampir setengahnya multipara yaitu 11 responden (36,6%). Paritas adalah banyaknya kelahiran hidup yang dipunyai oleh seorang wanita (BKKBN, 2021). Menurut Prawirohardjo (2018), paritas dapat dibedakan menjadi primipara, multipara dan grandemultipara. Gravida ialah seorang wanita yang hamil (Damayanti, Ginting and Sari, 2024).

Menurut teori yang ada, pada sebagian besar primigravida belum mampu beradaptasi dengan hormon estrogen dan koreonik gonadotropin sehingga lebih sering terjadi emesis gravidarum. Sedangkan pada multigravida dan grandemultigravida sudah mampu beradaptasi dengan hormon estrogen dan koreonik gonadotropin karena sudah

mempunyai pengalaman terhadap kehamilan dan melahirkan. Menurut teori didapatkan bahwa pada sebagian besar primigravida belum mampu beradaptasi dengan hormon estrogen dan koreonik gonadotropin sehingga lebih sering terjadi emesis gravidarum. Sedangkan pada multigravida dan grandemultigravida sudah mampu beradaptasi dengan hormon estrogen dan koreonik gonadotropin karena sudah mempunyai pengalaman terhadap kehamilan dan melahirkan (Herliawati, 2024).

Mual dan muntah dapat terjadi pada 60-80% primigravida dan 40- 60% pada multigravida, satu diantara seribu kehamilanyang belum mampu untuk beradaptasi dengan hormone estrogen dan koreonik gonadotropin sehingga lebih sering terjadi emesis gravidarum. Sedangkan pada multigravida dan grandemultigravida sudah mampu beradaptasi dengan 48 hormone estrogen dan koreonik gonadotropin karena sudah mempunyai pengalaman terhadap kehamilan dan melahirkan (Wahyuningsih *et al.*, 2025).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang telah dikemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa ibu hamil primipara trimester I dimungkinkan akan mengalami emesis gravidarum, hal ini terjadi karena adanya perubahan hormon yang berbeda dari saat sebelum hamil dan saat hamil yang menyebabkan terjadinya emesis gravidarum. Selain itu hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa ibu yang mempunyai paritas multi dan grandemultipara masih ada yang mengalami emesis gravidarum hal ini dapat saja terjadi karena adanya faktor lain yang mempengaruhi emesis gravidarum seperti usia, pekerjaan, psikososial, perubahan hormon, jarak kehamilan dan faktor-faktor lainnya.

Berdasarkan Pendidikan sebagian besar ibu hamil memiliki Pendidikan tinggi yaitu 20 responden (66,7%), sebagian kecil dari responden yaitu 6 responden memiliki pendidikan menengah (20%), sebagian kecil dari responden yaitu 4 responden memiliki pendidikan dasar (13,3%). Pendidikan adalah suatu bentuk intervensi yang ditunjukkan pada individu atau masyarakat yang dapat berpengaruh positif terhadap pemeliharaan kesehatan (Dewi *et al.*, 2024). Data dalam

penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah terbanyak tingkat pendidikan responden adalah tingkat pendidikan dasar dibandingkan dengan tingkat perguruan tinggi.

Pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi, sehingga makin baik pengetahuannya, akan tetapi seseorang yang berpendidikan rendah belum tentu berpengetahuan rendah. Pengetahuan tidak hanya bisa diperoleh dari pendidikan formal akan tetapi bisa diperoleh melalui pendidikan non formal seperti pengalaman pribadi, media, lingkungan, dan penyuluhan kesehatan (Wulandary, Sitorus and Rismawati, 2020).

## 2. Efektifitas Pemberian Kombinasi Aromaterapi Lemon dan Musik Rindik Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I

Menunjukkan nilai rata-rata mual muntah ibu hamil trimester I sebelum diberikan kombinasi aromaterapi lemon dan musik rindik yaitu 9,03 dengan nilai maksimum 12 dan nilai minimum 5 dan standar deviasi 2,189. Kejadian mual muntah atau dipengaruhi oleh beberapa faktor pencetus diantaranya peningkatan hormon progesteron, peningkatan hormon HCG, kekurangan vitamin B6, meningkatnya sensitivitas terhadap bau, stress yang meningkat juga merupakan salah satu pencetus munculnya kondisi emesis gravidarum (Ariyanti *et al.*, 2023).

Menunjukkan nilai rata-rata mual muntah ibu hamil trimester I sesudah diberikan kombinasi aromaterapi lemon dan musik rindik yaitu 5,73 dengan nilai maksimum 9 dan nilai minimum 3 dan standar deviasi 5,73. Dengan kondisi mual muntah yang tidak lagi mengganggu maka semua aktivitas dan saat makan para responden tidak lagi terganggu. Pemberian aromaterapi lemon melalui hidung (nasal passages) dan sambil mendengarkan musik rindik merupakan cara yang paling efektif karena hidung mempunyai kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan oleh aromaterapi. Saraf otak cranial bertanggung jawab terhadap indera pembau dan menyampaikannya pada sel- sel reseptor.

Ketika aromaterapi lemon dihirup dan sambil mendengarkan musik rindik, molekul aromaterapi lemon yang mudah menguap (volatile) 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 membran mukosa, selanjutnya bersirkulasi ke organ lambung (Herliawati, Wintariani., 2023). Di lambung molekul-molekul aroma yang terkandung di lemon menurunkan kadar hormon HCG, selanjutnya molekul-molekul menuju usus mempengaruhi efek hormon progesteron, steroid yang menyebabkan perlambatan pengosongan lambung dan menormalkan motilitas usus, sehingga emesis gravidarum berkurang (Safajou *et al.*, 2020).

Sebelumnya penelitian ini dilakukan analisis uji normalitas data dengan nilai  $p$  0,106 dan 0,101  $>0,05$  yang artinya data berdistribusi normal, sehingga analisis yang digunakan dengan uji *Paried t-test*. Data menunjukkan bahwa rata-rata mual muntah ibu hamil trimester I sebelum diberikan kombinasi aromaterapi lemon dan musik rindik yaitu 9,03 dan terjadi penurunan rata rata mual muntah pada ibu hamil trimester I setelah diberikan kombinasi aromaterapi lemon dan musik rindik menjadi 5,73. Besarnya penurunan rata-rata mual muntah sebelum dan sesudah diberikan kombinasi aromaterapi lemon dan musik rindik adalah 3,3. Berdasarkan uji statistik dengan uji *Paried t-test* diperoleh nilai  $p$  value 0,000 yang berarti ada efektifitas pemberian kombinasi aromaterapi lemon dan musik rindik terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Responden menyatakan bahwa kombinasi aromaterapi lemon dan musik rindik selain menurunkan mual muntah juga dapat memberikan efek relaksasi saat menggunakannya. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Magfirah, Fatma and Idwar, 2020) hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa peneliti membagi 24 responden menjadi dua kelompok (kelompok intervensi dan kelompok perlakuan) 12 orang diberikan perlakuan dan 12 orang lainnya tidak diberikan perlakuan. Hasil penelitian yang didapatkan peneliti bahwa aromaterapi lemon berpengaruh dalam menurunkan frekuensi mual dan muntah

karena bau dari aromaterapi segar sehingga membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan merangsang proses penyembuhan. Berdasarkan hasil penelitian (Putri and BR, 2020) tentang pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap kejadian mual muntah pada ibu hamil dimana sebelum diberikan aromaterapi menunjukkan bahwa nilai rata-rata responden kelompok intervensi adalah mean 1,83 dengan standar deviasi 0,389 dimana nilai mual muntah sebelum diberikan perlakuan adalah sebanyak 10 responden dan skor nilai terendah sebanyak 2 responden. Setelah diberikan perlakuan menunjukkan bahwa nilai rata-rata responden pada kelompok intervensi sebelum adalah mean 1,42 dengan standar deviasi 0,515 dimana pada responden yang sudah tidak mual muntah sebanyak 7 orang dan yang masih mengalami mual muntah sebanyak 5 orang.

## KESIMPULAN

Ada efektifitas dalam pemberian kombinasi aromaterapi lemon dan musik rindik untuk mual muntah ibu hamil trimester I dengan  $p$ value 0,000. Tenaga kesehatan dapat menyarankan kombinasi aromaterapi lemon dan musik rindik untuk alternatif terapi mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, K.S. *Et Al.* (2023) 'Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Manfaat Yoga Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Di Desa Gadungan', *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 6(2), Pp. 233–242.
- Atiqoh, R.N. And Keb, S.T. (2020) *Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah Berlebih Dalam Kehamilan)*. One Peach Media.
- Damayanti, W.T., Ginting, A.S.B. And Sari, A. (2024) 'Perbandingan Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Akupresure Perikardium 6 Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Pmb Ny. W Kabupaten Garut Tahun 2024', *Journal Of Innovation Research And Knowledge*, 4(6), Pp. 3293–3302.
- Dewi, T. *Et Al.* (2024) 'Pengaruh Promosi

- Kesehatan Audiovisual Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Stunting Di Desa Gadungan Tabanan Bali', *Hope (The Journal Of Health Promotion And Education)*, 1(1), Pp. 40–46.
- Faizah, U. (2019) 'Pengaruh Pemberian Aromaterapi Inhalasi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta'. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Herliawati, P.A. *Et Al.* (2022) 'Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Terhadap Konsumsi Tablet Zat Besi Untuk Mencegah Anemia Dan Stunting Di Rumah Sakit Puri Bunda Tabanan', *Jurnal Genta Kebidanan*, 12(1), Pp. 20–25.
- Herliawati, P.A., Wintariani, N.P., *Et Al.* (2023) 'Effect Of Black Garlic Extract In Feminine Liquid Soap As Antibacterial (Escherichia Coli): Effect Of Black Garlic Extract In Feminine Liquid Soap As Antibacterial (Escherichia Coli)', *Tropical Health And Medical Research*, 5(2).
- Herliawati, P.A., Harnandari, D.E.P., *Et Al.* (2023) 'Malignancy Risk Index 4 (Rmi 4) Is Better Than Rmi 3 As A Predictor Advanced Epithelial Ovarian Carcinoma Was Used For Nact', *Jurnal Ners*, 7(1), Pp. 536–542.
- Herliawati, P.A. (2024) *Keterampilan Dasar Kebidanan*. Sumatera Barat: Get Press Indonesia.
- Magfirah, M., Fatma, S. And Idwar, I. (2020) 'The Effectiveness Of Acupressure Therapy And Aromatherapy Of Lemon On The Ability Of Coping And Emesis Gravidarum In Trimester I Pregnant Women At Langsa City Community Health Centre, Aceh, Indonesia', *Open Access Macedonian Journal Of Medical Sciences*, 8(E), Pp. 188–192.
- Notoatmodjo, S. (2018) 'Metodologi Penelitian Kesehatan Cetakan Ke-3', *Pt Rineka Cipta* [Preprint].
- Organization, W.H. (2024) *Who Expert Committee On Specifications For Pharmaceutical Preparations: Fifty-Seventh Report*. World Health Organization.
- Putri, Y. And Br Situmorang, R. (2020) 'Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Bpm Indra Iswari, Sst, Skm, Mm Kota Bengkulu'.
- Rahajeng, R. *Et Al.* (2023) 'Effect Of Vitamin C Exposure To Fibroblast Cells On Woman Uterosacral Ligament Culture', *Medical Laboratory Technology Journal*, 9(2).
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S. And Sukini, T. (2019) 'Efektivitas Aromaterapi Lemon Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum', *Jurnal Kebidanan*, 9(1), Pp. 9–16.
- Safajou, F. *Et Al.* (2020) 'The Effect Of Combined Inhalation Aromatherapy With Lemon And Peppermint On Nausea And Vomiting Of Pregnancy: A Double-Blind, Randomized Clinical Trial', *Iranian Journal Of Nursing And Midwifery Research*, 25(5), Pp. 401–406. Available At: <https://doi.org/10.4103/ijnmr.ijnmr-11-19>.
- Tania, A.A. *Et Al.* (2022) 'The Effect Of Herbal Therapy On Emesis Gravidarum', *Indonesian Journal Of Sport Management And Physical Education*, 1(1), Pp. 11–38.
- Wahyuningsih, S.S.T. *Et Al.* (2025) *Buku Masalah Dalam Pemberian Asi*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Wulandary, H., Sitorus, R.A. And Rismawati, R. (2020) 'Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Desa Sei Serindan', *Jurnal Kebidanan*, Pp. 146–154.