

**PENERAPAN AROMATERAPI LEMON UNTUK MENGURANGI EMESIS  
GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS BAKUNASE KOTA KUPANG**

Caturing Ayu Suryaningsih Pali, Dr.Ina Debora Ratu Ludji,S.Kp.,M.Kes,  
Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang, Jurusan Keperawatan, Program Studi  
Pendidikan Profesi Ners  
[caturingpali@gmail.com](mailto:caturingpali@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Mual dan muntah, yang dikenal sebagai Emesis Gravidarum, merupakan salah satu komplikasi yang paling umum ditemui selama trimester pertama kehamilan. Gangguan ini dapat berpengaruh negatif terhadap kesehatan ibu dan janin, di mana ibu berisiko mengalami kekurangan nutrisi dan cairan, sehingga menyebabkan kondisi fisik yang lemah dan kelelahan, serta dapat mengganggu pertumbuhan janin. Gejala mual ini disebabkan oleh peningkatan kadar hormon estrogen dan hormon korionik gonadotropin (HCG) dalam serum, yang terjadi seiring dengan perkembangan plasenta. Aromaterapi dapat dipertimbangkan sebagai salah satu metode relaksasi untuk meredakan mual dan muntah pada awal kehamilan. Di antara berbagai jenis aromaterapi, minyak esensial lemon telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil.

**Metode:** Rancangan penulisan Karya Ilmiah Akhir ini menggunakan metode deskriptif. Jenis studi deskriptif yang dipakai yaitu studi kasus. Subjek dalam studi kasus ini melibatkan 2 orang ibu hamil trimester I.

**Hasil:** Setelah pemberian aromaterapi lemon selama tiga hari kepada dua responden ibu hamil trimester pertama, diperoleh hasil bahwa frekuensi mual dan muntah pada kedua responden mengalami penurunan.

**Kesimpulan:** Aromaterapi lemon mempunyai pengaruh dalam menurunkan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

**Kata Kunci :** Aromaterapi Lemon, Emesis Gravidarum, Ibu Hamil

**APPLICATION OF LEMON AROMATHERAPY TO REDUCE EMESIS GRAVIDARUM IN 1ST TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN THE REGION WORK OF BAKUNASE HEALTH CENTER IN KUPANG CITY**

Caturing Ayu Suryaningsih Pali, Dr.Ina Debora Ratu Ludji,S.Kp.,M.Kes,  
Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang, Jurusan Keperawatan, Program Studi  
Pendidikan Profesi Ners  
[caturingpali@gmail.com](mailto:caturingpali@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** Nausea and vomiting, known as Emesis Gravidarum, are one of the most common complications encountered during the first trimester of pregnancy. This disorder can have a negative effect on the health of the mother and fetus, where the mother is at risk of experiencing a lack of nutrition and fluids, causing a weak and tired physical condition, and can disrupt the growth of the fetus. This nausea symptom is caused by increased levels of the hormone estrogen and chorionic gonadotropin hormone (HCG) in the serum, which occurs along with the development of the placenta. Aromatherapy can be considered as a relaxation method to relieve nausea and vomiting in early pregnancy. Among the various types of aromatherapy, lemon essential oil has been proven to be effective in reducing symptoms of nausea and vomiting in pregnant women.

**Method:** The design for writing this Final Scientific Work uses a descriptive method. The type of descriptive study used is a case study. The subjects in this case study involved 2 pregnant women in the first trimester.

**Results:** After giving lemon aromatherapy for three days to two respondents from first trimester pregnant women, the results showed that the frequency of nausea and vomiting in both respondents had decreased.

**Conclusion:** Lemon aromatherapy has an effect in reducing emesis gravidarum in first trimester pregnant women.

**Keywords:** Lemon Aromatherapy, Emesis Gravidarum, Pregnant Women