

**PENGARUH PEMBERIAN AIR LEMON TERHADAP PENURUNAN MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI PMB WARTINI, S.ST KECAMATAN BANTUR KABUPATEN MALANG**

Dhinita Tri Wahyu Afrilisa<sup>1</sup>, Nila Widya Keswara<sup>2</sup>

[dhinitaafрилisa@gmail.com](mailto:dhinitaafрилisa@gmail.com)<sup>1</sup>, [nilakeswara35@itsk-soepraoen.ac.id](mailto:nilakeswara35@itsk-soepraoen.ac.id)<sup>2</sup>

Prodi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan. Institut Teknologi ,Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

**ABSTRAK**

Mual dan muntah adalah gejala yang umum dan sering dialami pada trimester awal kehamilan. Rasa mual biasanya muncul di pagi hari, tetapi juga bisa terjadi kapan saja termasuk malam hari. Gejala ini umumnya mulai terlihat pada usia kehamilan 6 minggu dan dapat bertahan hingga 10 minggu. Penanganan mual dan muntah pada ibu hamil dapat dilakukan dengan metode non-farmakologis, seperti mengonsumsi air lemon yang mengandung limonene, yang dapat menghambat aktivitas prostaglandin serta mengurangi rasa nyeri termasuk mual dan muntah. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan desain pretest-posttest satu kelompok. Subjek dari penelitian ini adalah 22 ibu hamil di trimester pertama yang mengalami emesis gravidarum, yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Perubahan tingkat mual muntah sebelum dan setelah intervensi diukur menggunakan uji Wilcoxon. Analisis statistik menunjukkan nilai  $p = 0,000$ , yang berarti ada perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian air lemon yang terbukti efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di PMB Wartini, S. ST di kecamatan Bantur, kabupaten Malang.

**Kata Kunci:** Mual Muntah, Lemon, Hamil.

**PENDAHULUAN**

Lemon merupakan sumber vitamin C yang melimpah serta mengandung antioksidan yang memiliki manfaat bagi kesehatan manusia. Selain kaya akan vitamin C, lemon juga menyimpan berbagai nutrisi penting, termasuk karbohidrat (seperti gula dan serat), potasium, folat, kalsium, thiamin, niasin, vitamin B6, fosfor, magnesium, tembaga, riboflavin, asam pantotenat, serta senyawa fitokimia.

Kandungan limonene dalam lemon mampu menghambat aktivitas prostaglandin, yang bekerja untuk meredakan rasa sakit dan berkontribusi dalam pengaturan enzim siklooksigenase 1 dan 11, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri seperti mual dan muntah. Buah lemon, yang efektif dalam meredakan mual dan muntah tersebut, juga memiliki kadar vitamin C yang tinggi. Selama masa kehamilan, wanita memerlukan sekitar 85 mg vitamin C setiap hari, sedangkan lemon mengandung sekitar 40-50 mg untuk setiap 100 gram. Vitamin C yang ada dalam lemon berfungsi untuk membantu menghilangkan sisa makanan di lambung akibat makanan yang sulit dicerna, serta membersihkan lambung dan usus, sehingga membantu kelancaran proses pencernaan pada kedua organ tersebut.

Kehamilan merupakan proses yang berlangsung terus menerus, dimulai dari ovulasi, perjalanan spermatozoa menuju ovum, pembuahan dan perkembangan zigot, kemudian nidasi (implantasi) di rahim, pembentukan plasenta, dan pertumbuhan hasil pembuahan hingga mencapai masa penuh (Manuaba, 2010). Emesis Gravidarum adalah kondisi yang umum dan sering dialami oleh ibu hamil, di mana mereka biasanya mengalami morning sickness setiap pagi dan sore. Kondisi ini umumnya mulai muncul sekitar minggu keenam setelah hari pertama menstruasi terakhir hingga minggu ke-12 kehamilan, meskipun dalam beberapa kasus gejala ini bisa bertahan hingga minggu ke-20.

World Health Organization (WHO) jumlah kejadian hyperemesis gravidarum mencapai 12,5 % dari jumlah seluruh kehamilan di dunia. Angka kejadian hiperemesis gravidarum sudah mendunia dengan angka kejadian yang beragam mulai dari Negara Amerika angka prevalensi mencapai 2%, Turki 1,9%, California 0,5%, Swedia 0,9% dari seluruh jumlah kehamilan angka kejadian hiperemesis gravidarum ini terus meningkat hingga mencapai 15% (WHO, 2021).

Emesis gravidarum ialah suatu kondisi yang sering dialami pada trimester awal kehamilan. Mual biasanya terjadi di pagi hari, namun dapat juga muncul pada waktu lain termasuk malam hari. Gejala ini biasanya muncul sekitar enam minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung sekitar sepuluh minggu. Mual serta muntah dilaporkan terjadi pada 60 hingga 80 persen dari wanita hamil yang menjalani kehamilan pertama. Dalam satu dari seribu kehamilan, gejala ini bisa menjadi lebih berat.

Perawatan untuk mual dan muntah selama kehamilan melibatkan pengobatan non-farmakologis dan farmakologis. Penanganan non-farmakologis meliputi pengaturan pola makan, dukungan emosional, serta akupresur. Pengobatan non-farmakologis adalah salah satu jenis terapi tambahan yang bisa diterapkan untuk meredakan mual, termasuk di dalamnya seduhan air lemon.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen yang mengadopsi desain one group pretest-posttest. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai efek seduhan lemon terhadap frekuensi emesis gravidarum pada wanita hamil di trimester awal, sebelum dan setelah dilakukannya intervensi. Dalam studi ini, langkah pertama adalah memberikan PreTest kepada para perempuan hamil trimester pertama yang mengalami emesis gravidarum, selanjutnya akan diberikan intervensi berupa seduhan lemon sebanyak 180ml setiap hari. Pemberian ini dilakukan dua kali dalam sehari, yaitu 90ml pada pukul 7 pagi dan 6 sore, selama tujuh hari, setelah periode tersebut, akan dilakukan pengukuran ulang terhadap tingkat keparahan emesis gravidarum. Penelitian ini berlangsung di tempat praktik PMB Wartini, S.ST. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini terdiri dari 20 wanita hamil di trimester pertama yang mengalami emesis gravidarum. Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1 Identifikasi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Dan Pekerjaan**

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
1	Umur		
	< 20 tahun	1	4.5
	20-35 tahun	21	95.5
2	Pendidikan		
	SMP	12	54.5
	SMA	9	40.9
	Perguruan Tinggi	1	4.5
3	Pekerjaan		
	Tidak bekerja	13	59.1
	Bekerja	9	40.9

Berdasarkan tabel diatas terdapat 21 responden (95,5%) yang berada dalam rentang usia reproduksi yang sehat, 12 peserta ( 54,5%) memiliki latar belakang pendidikan setara

SMP dan 13 peserta (59,1) diantara mereka tidak bekerja.

**Tabel 2. Identifikasi Tingkat Mual Dan Muntah Sebelum Dan Sesudah Pemberian Air Lemon Pada Ibu Hamil Trimester I**

No	Frekuensi Mual Dan Muntah	Frekuensi	Presentase(%)
1	Sebelum Berat	3	13.6
	Sedang	15	68.2
	Ringan	4	18.2
2	Sesudah Berat	0	0
	Ringan	5	22.7
	Sedang	17	77.3

Tabel 2 menunjukkan sebelum dilakukan pemberian air lemon terdapat 3 responden (13.6%) dengan mual berat, 15 responden (68.2%) dengan mual sedang dan 4 (18.2%) responden dengan mual ringan. Setelah diberikan air lemon terdapat perubahan yaitu 5 (22.7%) responden dengan mual ringan dan 17 ( 77.3%) responden dengan mual sedang.

**Tabel 3.Efektivitas Pemberian Air Lemon Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I**

Frekuensi mual dan muntah	Mean	Mean	SD	P value
Sebelum	9,36	4,50	2,735	0,000
Sesudah	4,86		1,807	

Tabel 3. mengindikasikan frekuensi rata-rata mual dan muntah pada wanita hamil sebelum mendapatkan air lemon adalah 9,36 kali per hari, yang kemudian berkurang setelah pemberian air lemon menjadi 4,86 kali per hari. Terdapat selisih rata-rata frekuensi sebelum dan sesudah melakukan intervensi air lemon sebesar 4,50 dengan nilai  $Z=-4,123$  dan nilai  $p=0,000$ . Ini menunjukkan bahwa pemberian air lemon terbukti efektif untuk menurunkan mual dan muntah pada wanita hamil di trimester pertama.

### PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Nilai rata-rata sebagian besar partisipan dalam studi ini berada dalam rentang usia reproduksi yang sehat (20-35 tahun) dan mengalami gejala mual serta muntah. Usia seseorang dapat mempengaruhi munculnya mual dan muntah; semakin tua seseorang, frekuensi mengalami gejala tersebut cenderung menurun. Hal ini mungkin disebabkan oleh pengalaman yang lebih banyak dalam menghadapi situasi mual dan muntah, sementara individu yang lebih muda umumnya adalah ibu hamil yang pertama kali sehingga belum memiliki pengalaman tentang hal ini (Putri et al. , 2017).

Temuan menunjukkan bahwa ada 12 partisipan (54,5%) yang mengalami mual dan muntah dengan latar pendidikan dasar. Pendidikan yang rendah, seperti dari SD hingga SMP, berpotensi membuat para ibu kurang mendapatkan informasi yang memadai, selain itu, kurangnya motivasi untuk memperoleh pengetahuan tambahan juga berkontribusi terhadap tingkat pemahaman mereka. Meskipun ibu dengan pendidikan SMA atau lebih tinggi tidak berarti mereka akan selalu kekurangan informasi, komunikasi dan berbagi pengalaman antar ibu sangat berpengaruh pada informasi yang mereka dapatkan (Isnaini dan Refiani, 2018).

Data penelitian menunjukkan bahwa 13 partisipan (59,1%) tidak bekerja. Sebagai ibu rumah tangga yang tidak dapat berkontribusi dalam ekonomi keluarga, hal ini dapat

menambah kekhawatiran bagi ibu hamil akibat merasa cemas tentang kondisi keuangan yang sekarang dan di masa mendatang. Kekhawatiran ini dapat menyebabkan ibu hamil merasa tidak nyaman dan berpotensi membawa pada masalah mual dan muntah selama kehamilan (Putri et al. , 2017).

Dari analisis distribusi emesis sebelum dan sesudah pemberian air lemon, ditemukan bahwa 15 partisipan (68,2%) mengalami emesis pada level sedang. Frekuensi mual dan muntah ini mungkin muncul karena ibu hamil belum mengetahui cara yang tepat untuk mengatasi mual dan muntah (emesis gravidarum) yang dialaminya. Setelah pemberian air lemon, 17 partisipan (77,3%) melaporkan mengalami emesis gravidarum yang lebih ringan. Kehamilan adalah bagian normal dari kehidupan seorang wanita. Proses ini membawa perubahan fisik serta berdampak pada kesehatan mental dan sosial yang dipengaruhi oleh aspek fisik, psikologis, serta faktor lingkungan dan ekonomi. Kehamilan sering diiringi dengan ketidaknyamanan yang biasa dirasakan oleh ibu hamil, terutama pada trimester pertama, seperti mual dan muntah.

Mual dan muntah selama masa kehamilan disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi, terutama peningkatan hormon hCG, dan merupakan keluhan yang dialami oleh hampir 50-80% wanita hamil. Secara psikologis, lebih dari 80% wanita hamil mengalami mual dan muntah, yang membawa dampak signifikan terhadap kualitas hidup. Beberapa ibu hamil menganggap mual dan muntah sebagai hal yang wajar selama kehamilan, sementara yang lain merasakannya sebagai gangguan yang tidak nyaman dan menghambat aktivitas sehari-hari.

Ada beberapa faktor yang memengaruhi mual dan muntah, termasuk meningkatnya hormon estrogen, jumlah kelahiran sebelumnya, psikologi, faktor psikososial, hubungan pasangan yang negatif, berat badan yang rendah, usia, dan disfungsi tiroid. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Susanti, Lainsamputty, dan Ilestari pada tahun 2021, salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya mual dan muntah adalah stres. Stres menjadi salah satu bentuk psikologis yang berperan penting dalam gejala ini, dan dapat melibatkan mekanisme regulasi integratif yang dapat mempengaruhi proses biokimia dalam sel-sel di seluruh tubuh, termasuk di otak serta aspek psikologis. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya Emesis gravidarum adalah sebagai berikut (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019)

#### **a. Usia**

Mual dan muntah dapat muncul pada individu di bawah usia 20 tahun disebabkan oleh ketidakmatangan fisik, mental, dan sosial dari calon ibu, yang menghindarkan mereka dari keyakinan jasmani, kasih sayang, dan perhatian terhadap anak yang akan dilahirkan. Di sisi lain, mual dan muntah pada wanita di atas usia 35 tahun biasanya terkait dengan masalah psikologis, di mana ibu mungkin tidak siap atau tidak menginginkan kehamilan sehingga mengalami tekanan dan stres (Rudiyanti dan Rosmadewi, 2019).

#### **b. Pendidikan**

Tingkat pendidikan merupakan salah satu aspek sosial yang dapat mempengaruhi respons seseorang terhadap berbagai hal. Pendidikan kesehatan berfungsi untuk menghubungkan informasi kesehatan dengan praktik yang dapat mendorong individu agar berupaya menjaga kesehatan mereka dengan menghindari kebiasaan yang merugikan (Notoatmodjo, 2012). Pendidikan juga dapat memengaruhi perilaku seseorang dalam gaya hidup dan mendorong partisipasi dalam perbaikan kesehatan. Semakin tinggi pendidikan yang dimiliki, semakin mudah seseorang mengakses informasi, yang berdampak pada pengetahuan yang lebih luas. Sebaliknya, apabila pendidikan seseorang rendah, hal ini dapat menghambat perkembangan pemahaman terhadap nilai-nilai yang ada.

### **c. Pekerjaan**

Perjalanan ke tempat kerja yang terburu-buru di pagi hari tanpa sempat sarapan bisa menyebabkan mual dan muntah. Bergantung pada jenis pekerjaan yang diemban wanita, bau, bahan kimia, atau lingkungan kerja mungkin menambah rasa tidak nyaman dan memicu muntah.

### **d. Stres**

Stres adalah keadaan ketegangan baik dalam aspek fisik maupun psikologis yang muncul akibat tuntutan lingkungan yang dirasakan sebagai ancaman. Namun, tekanan berlebih dapat menurunkan kinerja kita (distres). Stres berkaitan erat dengan keadaan psikis dan dapat memengaruhi sistem hormonal. Secara fisiologis, ibu hamil pada trimester pertama memproduksi hormon HCG yang menyebabkan mual dan muntah.

Lemon memiliki limonene yang berperan dalam menghambat prostaglandin, yang dapat membantu meredakan nyeri serta berperan dalam pengaturan siklooksigenase I dan II, menghalangi aktivitas prostaglandin, dan meredakan nyeri termasuk mual dan muntah. Zat linail asetat dalam aromaterapi lemon adalah senyawa ester yang dihasilkan dari gabungan asam organik dengan alkohol. Ester ini bermanfaat dalam menyeimbangkan emosi dan kondisi fisik yang kurang stabil serta memiliki efek menenangkan. Komponen terpinol dalam aromaterapi lemon mampu menyeimbangkan sistem saraf pusat, menghasilkan perasaan senang, meningkatkan nafsu makan, memperlancar sirkulasi darah, dan berfungsi sebagai agen penenang. Sebuah studi membandingkan dua tipe jeruk, yaitu jeruk nipis dan lemon. Temuan menunjukkan bahwa lemon memiliki kandungan vitamin C yang lebih tinggi dibandingkan jeruk nipis. Hal ini terlihat dari peningkatan kadar hemoglobin yang lebih tinggi setelah mengonsumsi perasan lemon selama tiga minggu dibandingkan dengan jeruk nipis. Hasil ini juga sejalan dengan pendapat bahwa mengonsumsi sayuran dan buah-buahan yang kaya vitamin C sangat bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi di usus, yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya efektivitas pemberian air lemon dalam mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di lingkungan PMB. Bidan diharapkan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat air lemon yang dapat digunakan sebagai alternatif menurunkan frekuensi emesis (mual dan muntah) dengan cara memberikan KIE pada kunjungan pemeriksaan kehamilan.

## **SARAN**

### **1. Bagi Penulis**

Dengan adanya penelitian secara langsung dapat menambah wawasan, pengetahuan, serta pengalaman bagi peneliti.

### **2. Bagi Responden**

Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta wawasan klien mengenai manfaat air lemon terhadap penurunan mual dan muntah.

### **3. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan**

Dapat dimanfaatkan sebagai bahan untuk referensi atau pengembangan bagi peneliti selanjutnya.

### **4. Bagi Tenaga Kesehatan**

Dapat digunakan sebagai bahan referensi serta pengembangan pelayanan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan masalah mual dan muntah pada trimester I.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayudia, F., & Ramadhani, I. P. (2020). Pengaruh Aromaterapy Lemon Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Medika Sainika*, 11(2), 76-81
- Susiloningtyas, I., & Suhartinah, S. (2021). Mengkaji Pengaruh Pemberian Lemon Terhadap Emesis Gravidarum. *Jurnal Health Sains*, 2(4), 486-493
- Purba, N. H., & Julianawati, T. (2023). PENGARUH SEDUHAN LEMON TERHADAP INTENSITAS EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI PRAKTEK MANDIRI BIDAN (PMB) WILAYAH KERJA PUSKESMAS BOTANIA. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 9(2), 98-104.
- Manuaba, I. A. C. (2010). *I Bagus, Dan IbGde. 2010. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan Dan Kb Untuk Pendidikan Bidan. Edisi Kedua. Jakarta: Egc*
- Lubis, B., Hanim, L., Bangun, S. B., & Ajartha, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Wilayah Puskesmas Tanjung Pasir 2020. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (Jkg)*, 3(2), 123-130.
- Mutia, F., & Harahap, M. (2024). GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG HYPEREMESIS GRAVIDARUM DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BATANGTORU TAHUN 2024. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 9(1), 138-144.
- Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020.*
- Jannah, M., & Rahmawati, A. (2021). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon untuk Menurunkan Frekuensi Mual & Muntah pada Ibu Hamil Trimester I: Literatur Review. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 191-195.
- Sutrisminah, E., & Wulandari, R. C. L. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 778-786.
- Rejeki, S., Khayati, N., Fitriyani, I. R., & Hidayati, E. (2022). Bukti Korespondensi FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI HIPEREMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1: LITERATURE REVIEW.
- Maternity, D., Ariska, P., & Sari, D. Y. (2017). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 11(3), 10-15