



PEMBERIAN EDUKASI DAN PELATIHAN TERAPI LEMON UNTUK MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL DI POSYANDU CEMPAKA WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUKARAYA TAHUN 2025

Afifatus Syiadatika

Kebidanan, Stikes Al-Ma'arif Baturaja, Jl. Dr.Mohammad Hatta No.687, Sukaraya, Baturaja Timur, Kab. Ogan Komering Ulu, Sumsel
 Email: iphesyiadatika@gmail.com

Abstrak	Info Artikel
<p><i>Mual dan muntah merupakan keluhan umum pada trimester pertama kehamilan. Gejala-gejala ini dapat memengaruhi kehidupan pribadi dan profesional seseorang secara signifikan. Aromaterapi merupakan salah satu jenis pengobatan komplementer yang digunakan dalam pengobatan mual dan muntah. Pengobatan komplementer untuk mengurangi mual muntah menggunakan terapi lemon. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang terapi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kepercayaan diri dan keinginan ibu hamil untuk melakukan terapi lemon dalam mengurangi mual muntah. Adapun langkah pengabdian pertama penyuluhan tentang terapi lemon untuk mengurangi muak muntah yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kepercayaan diri dan keinginan melakukan terapi, kedua melakukan terapi lemon untuk mengurangi mual muntah, ketiga evaluasi pelaksanaan program dilapangan. Program penyuluhan di Posyandu Cempaka meningkat sebesar 8.5%.</i></p>	<p>Diajukan : 05-05-2025 Diterima : 19-07-2025 Diterbitkan : 28-07-2025</p> <p>Kata kunci: <i>Edukasi, Pelatihan, Terapi Lemon, Mual Muntah, Kehamilan</i></p>
<p>Abstract</p> <p><i>Nausea and vomiting are common complaints in the first trimester of pregnancy. These symptoms can significantly impact a person's personal and professional life. Aromatherapy is a type of complementary medicine used to treat nausea and vomiting. Complementary medicine for reducing nausea and vomiting using lemon therapy. Public knowledge and awareness about lemon therapy for reducing nausea and vomiting in pregnant women is lacking. The goal is to increase the knowledge, confidence, and desire of pregnant women to use lemon therapy to reduce nausea and vomiting. The first step of the community service program is providing counseling on lemon therapy to reduce nausea and vomiting, which aims to increase knowledge, confidence, and desire to use the therapy. The second step is implementing lemon therapy to reduce nausea and vomiting. The third step is evaluating the program's implementation in the field. The counseling program at the Cempaka Integrated Health Post (Posyandu) increased by 8.5%.</i></p>	<p>Keywords: <i>Education, Training, Lemon Therapy, Nausea and Vomiting, Pregnancy</i></p>
<p>Cara mensitasi artikel: Syiadatika, A. (2025). Pemberian Edukasi dan Pelatihan Terapi Lemon untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil di Posyandu Cempaka Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraya Tahun 2025. <i>IJCD: Indonesian Journal of Community Dedication</i>, 3(2), 409-414. https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJCD</p>	

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan hal yang penuh tekanan baik secara fisiologis, fisik, maupun psikologis, ibu hamil (Abahussain *et al.*, 2022). Ibu hamil sering mengalami mual dan muntah di awal kehamilan. Ibu hamil yang mengalami mual muntah sering disebut dengan istilah 'morning sickness', yang secara umum digunakan untuk menggambarkan mual, muntah, dan muntah-muntah selama kehamilan dan gejala dapat muncul kapan saja sepanjang hari. Wanita hamil mengalami mual, muntah, dan muntah-muntah terutama pada trimester pertama, antara enam dan 12 minggu, tetapi ini dapat berlanjut hingga 20 minggu (Matthews *et al.*, 2015).

Mual dan muntah pada kehamilan (NVP) telah dikenal sebagai ciri awal kehamilan selama lebih dari 2000 tahun. Hipokrates, yang hidup dari tahun 460 hingga 370 SM, menulis "Ketika seorang wanita yang tidak mengalami rasa panas maupun demam, mengalami amenore dan rentan terhadap mual, ia hamil". Gejala mual atau muntah lebih sering di alami ibu dari HPHT pada hari ke-32 dibandingkan dengan hari ke-57, 8 minggu atau 5 minggu (Gadsby *et al.*, 2021).

Mual dan muntah selama kehamilan (NVP) adalah kondisi medis umum yang dialami oleh ibu hamil sekitar 70–85% mengalami mual dan hingga 50% mengalami muntah. Ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum sekitar 10% mengakhiri kehamilannya karena rasa tidak nyaman dan tidak tertahankan (Choi *et al.*, 2025).

Mual dengan atau tanpa muntah dalam tingkat tertentu terjadi pada 50 hingga 90% dari seluruh kehamilan di negara-negara Barat (Joulaerad *et al.*, 2018). Mual dan muntah terjadi di minggu-minggu awal kehamilan. Sekitar 1 dari 5 wanita melaporkan gejala bahkan sebelum mereka memiliki hasil tes kehamilan positif. tingkat mual yang lebih rendah selama minggu-minggu awal kehamilan tetapi bergantung pada gejala yang diingat di akhir trimester pertama atau bahkan pascapersalinan (Hinkle *et al.*, 2016). Ibu hamil yang mengalami mual dan muntah sekitar 50% hingga 80% dan muntah serta muntah sekitar 50% (Tsakiridis *et al.*, 2019).

Perubahan ini sering dikaitkan dengan dampak negatif pada ibu, memengaruhi kualitas hidup dan hubungan perkawinan, keibuan, dan sosial, yang mungkin menjadi penentu depresi pascapersalinan, terlepas dari status emosional ibu sebelum hamil (Bray *et al.*, 2021).

Penyebab mual dan muntah saat hamil (MVB) belum jelas karena banyaknya faktor yang terlibat, termasuk pelepasan hormon tubuh yang cepat seperti estrogen dan human chorionic gonadotropin (hCG). Penyebab patologis mual dan muntah lainnya (seperti tukak lambung, kolesistitis, gastroenteritis, radang usus buntu, hepatitis, genito-urinaria (misalnya pielonefritis), atau gangguan metabolik dan neurologis) (Khorasani *et al.*, 2020). NVP juga dapat memberikan dampak negatif terhadap kualitas hidup ibu hamil dalam hal perilaku sosial, hubungan keluarga, dan status kesehatan secara umum. Kualitas hidup fisik dan mental secara signifikan lebih tinggi pada usia kehamilan 3 minggu dibandingkan pada usia kehamilan 1 minggu dan 2 minggu.

Mual muntah tidak memiliki banyak dampak traumatis bagi ibu hamil dan janin apabila mual muntah berlanjut, akan berubah menjadi hiperemesis gravidarum yang dapat meningkatkan risiko komplikasi pada kehamilan. Angka kejadian emesis gravidarum juga cukup tinggi (Khadijah, Lail, Kurniwati, 2020).

Rasa mual dan muntah yang tidak menyenangkan dapat menjadi sumber penderitaan, ketidaknyamanan dan disabilitas sementara yang cukup besar, bahkan ketika gejalanya tidak terlalu parah. Aktivitas sehari-hari perempuan mulai berubah, dan sebagian besar waktu dan energi mereka dihabiskan untuk berkonsentrasi pada mual dan muntah (Shakiba *et al.*, 2019).

Ibu hamil dapat menggunakan pengobatan non farmakologis untuk mengurangi mual dan muntah selama kehamilan yaitu dengan lemon.

Lemon merupakan metabolit sekunder yang penting, biasanya berupa senyawa aromatik yang terdapat dalam kelenjar minyak yang terdapat pada (bunga, daun, dan kulit buah (Agarwal *et al.*, 2022).

Berdasarkan alasan tersebut, maka kami untuk melakukan pemberian edukasi dan pelatihan terapi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil di Posyandu Cempaka Masih tingginya kasus ibu hamil yang mengalami mual muntah pada trimester pertama kehamilan. Selain itu masih rendahnya pengetahuan ibu hamil tentang upaya preventif mual muntah masih rendah sehingga dengan adanya edukasi dan pelatihan dianggap perlu bayi masyarakat. Kegiatan ini diharapkan dapat berkembang dan terlaksana secara berkelanjutan sehingga manfaatnya dapat mencakup kepada masyarakat luas.

METODE

Metode pelaksanaan yang digunakan untuk sosialisasi ini dimulai dari perencanaan kegiatan dan berkoordinasi dengan pihak Posyandu Cempaka Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraya. Penetapan waktu penyuluhan tanggal 16 April 2025, sasaran ibu hamil usia 20-35 tahun, Ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah.

a. Ceramah

Metode ini untuk menyampaikan konsep yang penting untuk dimengerti dan dipahami oleh peserta. Metode ceramah yang dikombinasikan dengan gambar, animasi, dan display dapat menjadi efektif dalam menyampaikan informasi secara cepat dan mudah tentang mual muntah pada ibu hamil.

b. Presentasi

Metode ini dilakukan dengan menggunakan media laptop dan proyektor yang bertujuan untuk memberikan gambaran nyata tentang materi yang disampaikan.

c. Diskusi

Metode ini digunakan untuk memberikan pertanyaan kepada peserta mengenai setiap materi yang disampaikan serta mengevaluasi umpan balik peserta terhadap kegiatan dengan memberikan pertanyaan kepada ibu hamil dalam mencegah hipermesis gravidarum.

Ibu hamil yang mengalami mual muntah selama kehamilan masih tinggi di Indonesia dan Posyandu Cempaka Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraya. Masyarakat dan ibu hamil masih kurangnya pengetahuan tentang cara mengatasi intensitas mual muntah. Selain itu pentingnya penyuluhan dan Pendidikan kesehatan untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Tujuan dilakukan penyuluhan pada komunitas kecil ini menjadi awal yang baik. Kegiatan ini dapat bermanfaat dan bertumbuh bagi masyarakat. Penyuluhan dilakukan dengan memberikan materi tentang mengurangi mual muntah dengan terapi lemon pada

ibu hamil. Setelah dilakukan kegiatan maka mengevaluasi pemahaman ibu hamil tentang terapi lemon untuk mengurangi mual muntah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

PEMBERIAN EDUKASI DAN PELATIHAN TERAPI LEMON UNTUK MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL

Penyuluhan terapi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil di Posyandu Cempaka Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh Dosen dan kader desa dan ibu hamil. Pertama ibu hamil datang ke Posyandu Cempaka untuk mengikuti kegiatan, Kedua menjelaskan tujuan dilakukan kegiatan dan prosedur. Peserta dalam penyuluhan ini adalah ibu hamil trimester I dengan mual muntah. Penyuluhan tentang terapi lemon untuk mengurangi mual muntah dilakukan sebulan sekali di Posyandu Cempaka.

Penyampaian materi penyuluhan tentang edukasi terapi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Materi yang disampaikan yaitu pengertian mual muntah dan lemon, gejala, penyebab, faktor risiko, pencegahan dan deteksi dini untuk mengurangi mual muntah. Teknik pelaksanaan kegiatan yaitu penyuluhan tentang edukasi terapi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Pembukaan penyuluhan langsung oleh Kader Desa Posyandu Cempaka, bidan dan pemaparan materi oleh Dosen Stikes Al-Ma'arif Baturaja.

Hasil yang didapatkan dalam penyuluhan ini masih rendahnya pengetahuan ibu hamil tentang mengurangi mual muntah. Namun, setelah dilakukan penyuluhan dapat dilihat sekitar 75% ibu hamil memiliki pengetahuan yang cukup tentang mual muntah dan cara mengurangi dengan terapi lemon. Setelah kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan, Pemerintah dan tenaga kesehatan terutama Bidan Puskesmas melaksanakan program lanjutan kemudian dilakukan edukasi terapi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Posyandu Cempaka Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraya.

Hasil yang dicapai dengan kegiatan Posyandu Cempaka sangat mendukung dan memberikan ucapan terima kasih karena tim kebidanan telah membantu untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya terapi lemon mengurangi mual muntah pada ibu hamil.

Penggunaan pengobatan komplementer dan alternatif umum di kalangan perempuan, terutama pada usia subur. Bidan sering menggunakan terapi komplementer dalam profesi mereka. Aromaterapi adalah salah satu jenis pengobatan alternatif yang umum direkomendasikan oleh bidan (Joulaeerad *et al*, 2018). Menghirup minyak aroma terapi lemon dapat menurunkan demam, meredakan mual dan muntah, serta melancarkan pencernaan.

Perubahan pola makan yang disarankan meliputi makan dalam porsi kecil yang sering setiap 1-2 jam, cemilan kecil berprotein tinggi dan rendah lemak, dan menghindari perut kosong. Minum minuman dingin, bening, berkarbonasi, atau asam dalam jumlah kecil di antara waktu makan seperti ginger ale atau limun, dan mencium atau mengisap lemon, mint, atau jeruk juga dapat mengurangi gejala mual muntah (Brown, 2022). Ibu hamil yang mengalami mual muntah memiliki asupan buah dan sayur yang sedikit lebih tinggi dan asupan minuman ringan yang mengandung gula yang jauh lebih tinggi dibandingkan perempuan hamil lainnya (Crozier *et al*, 2017).

Minyak atsiri lemon yang berasal dari hasil ekstraksi kulit buah lemon (Citrus Lemon) merupakan salah satu jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan persalinan, sekaligus merupakan salah satu minyak herbal yang paling banyak digunakan (Fibriansari & Hayati, 2023).

Aromaterapi lemon menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil, hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian inhalasi aroma terapi lemon efektif menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil dengan penurunan 4,86 kali frekuensi mual muntah (Yusnia *et al.*, 2023).

Status psikologis wanita merupakan faktor yang sangat berpengaruh dalam menyebabkan mual dan muntah saat hamil. Rasa takut, menolak kehamilan dan menolak untuk mengambil peran ibu, kehamilan yang tidak diinginkan, dan kecemasan bermanifestasi melalui mual dan muntah. Mual dan muntah dikendalikan oleh sistem saraf dan kecemasan dapat berperan dalam mengaktifkan kondisi tersebut (Shakiba *et al.*, 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam kegiatan yaitu adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang terapi lemon untuk mengurangi mual muntah. Diharapkan kepada seluruh bidan melakukan kegiatan ini dengan memberikan pengetahuan dan pemberdayaan perempuan untuk mempertahankan relaksasi dan afirmasi positif selama kehamilan untuk mengurangi gejala mual muntah pada ibu. Metode pernafasan dan teknik relaksasi dapat menjadi program dalam kelas ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Stikes Al-Ma'arif Baturaja dan Posyandu Cempaka Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraya telah membantu pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- Bray, N., Grasby, K. L., Lind, P. A., Painter, J. N., Colodro-Conde, L., & Medland, S. E. (2021). The psychosocial impact of nausea and vomiting during pregnancy as a predictor of postpartum depression. *Journal of Health Psychology, 26*(7), 1061–1072. <https://doi.org/10.1177/1359105319859048>
- Brown, J. T. R. & H. L. (2022). Nausea and Vomiting. *The Bedside Palliative Medicine Handbook, Second Edition*, 49–53. https://doi.org/10.1142/9789811249945_0011
- Choi, S. J., Choi, S., & Kim, D. Il. (2025). Acupuncture and Herbal Medicine for Nausea and Vomiting in Pregnancy: An Overview and Quality Assessment of Systematic Reviews. *International Journal of Women's Health, 17*(May), 1343–1361. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S512247>
- Crozier, S. R., Inskip, H. M., Godfrey, K. M., Cooper, C., & Robinson, S. M. (2017). Nausea and vomiting in early pregnancy: Effects on food intake and diet quality. *Maternal and Child Nutrition, 13*(4), 1–10. <https://doi.org/10.1111/mcn.12389>
- Fibriansari, R. D., & Hayati, N. (2023). Effect of Lemon Aromatherapy in Pregnant Women on Emesis Gravidarum: a Literature Review. *Journal of Vocational Nursing, 4*(1), 13–20. <https://doi.org/10.20473/jovin.v4i1.43437>
- Gadsby, R., Ivanova, D., Trevelyan, E., Hutton, J. L., & Johnson, S. (2021). The onset of

- nausea and vomiting of pregnancy: a prospective cohort study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12884-020-03478-7>
- Joulaeerad, N., OZgoli, G., Hajimehdipoor, H., Ghasemi, E., & Salehimoghaddam, F. (2018). Effect of aromatherapy with peppermint oil on the severity of nausea and vomiting in pregnancy: A single-blind, randomized, placebo-controlled trial. *Journal of Reproduction and Infertility*, 19(1), 32–38.
- Khorasani, F., Aryan, H., Sobhi, A., Aryan, R., Abavi-Sani, A., Ghazanfarpour, M., Saeidi, M., & Rajab Dizavandi, F. (2020). A systematic review of the efficacy of alternative medicine in the treatment of nausea and vomiting of pregnancy. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 40(1), 10–19. <https://doi.org/10.1080/01443615.2019.1587392>
- Matthews, A., Haas, D. M., O'Mathúna, D. P., & Dowswell, T. (2015). Interventions for nausea and vomiting in early pregnancy. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2015(9). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007575.pub4>
- Shakiba, M., Parsi, H., Pahlavani Shikhi, Z., & Navidian, A. (2019). The Effect of Psycho-Education Intervention Based on Relaxation Methods and Guided Imagery on Nausea and Vomiting of Pregnant Women. *Journal of Family & Reproductive Health*, 13(1), 47–55. <https://doi.org/10.18502/jfrh.v13i1.1612>
- Sitti Rizco, Khadijah, Nurul Husnul Lail, D. K. (2020). Perbedaan Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Ibu Hamil Dengan Mual Muntah Trimester I di BPM Nina Marlina Bogor, Jawa Barat, Tahun 2020. *Jurnal Health Sains*, 1(2), 79–86.
- Stefanie N. Hinkle, Sunni L. Mumford, Katherine L. Grantz, Robert M. Silver, Emily M. Mitchell, Lindsey A. Sjaarda, R. G. R. (2016). Association of Nausea and Vomiting During Pregnancy With Pregnancy Loss. *Physiology & Behavior*, 176(1), 139–148. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2016.5641.Association>
- Tsakiridis, I., Mamopoulos, A., Athanasiadis, A., & Dagklis, T. (2019). The management of nausea and vomiting of pregnancy: Synthesis of national guidelines. *Obstetrical and Gynecological Survey*, 74(3), 161–169. <https://doi.org/10.1097/OGX.0000000000000654>
- Yusnia, R., Kesumadewi, T., Dewi, N. R., Dharma, A. K., & Metro, W. (2023). Penerapan Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Dan Muntah (Emesis Gravidarum) Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 2023.