

ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu peristiwa alamiah yang terjadi pada perempuan. Rata-rata angka kejadian mual dan muntah pada tahun 2019 yaitu sebanyak 67,9%. Dimana angka kejadian ini terjadi pada ibu hamil primigravida dan multigravida. Mual dan muntah dalam bahasa medis disebut emesis. Emesis merupakan suatu keadaan mual yang kadang disertai muntah dengan jumlah frekuensi kurang dari 5 kali. Mual dan muntah disebabkan karena terjadinya peningkatan hormon HCG. Mual dan muntah bisa diatasi menggunakan terapi farmakologi maupun non-farmakologi, salah satu terapi non-farmakologi yaitu aromaterapi lemon. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *deskriptif* dengan pendekatan *one group pre-test and post-test*. Populasi yang digunakan yaitu sebanyak 30 ibu hamil yang mengalami mual dan muntah di Puskesmas Ibum Kabupaten Bandung tahun 2022 dan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Variabel pada penelitian ini yaitu inhalasi aromaterapi lemon untuk penurunan mual dan muntah pada ibu hamil. Data yang digunakan adalah data primer dengan melakukan wawancara menggunakan instrumen penelitian kuesioner *PUQE-24*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis *univariat*. Hasil penelitian didapatkan bahwa frekuensi sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon yaitu sebagian besar mengalami mual dan muntah ringan sebanyak 20 orang (66,7%) dan sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon sebagian besar mengalami mual dan muntah ringan sebanyak 17 orang (56,7%). Rata-rata penurunan sebelum diberikan yaitu 6,37 dan sesudah diberikan yaitu 4,37. Sehingga terdapat penurunan sebelum dan sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon. Saran bagi tenaga kesehatan untuk dapat memberikan edukasi mengenai pemberian terapi alternatif ini kepada ibu hamil yang melakukan pemeriksaan untuk mengatasi mual dan muntah tersebut.

Kata Kunci : Aromaterapi Lemon, Inhalasi, Mual, Muntah

ABSTRACT

Pregnancy is a natural event that occurs in women. The average incidence of nausea and vomiting in 2019 was 67.9%. Where this incidence occurs in primigravida and multigravida pregnant women. Nausea and vomiting in medical parlance is called emesis. Emesis is a state of nausea that is sometimes accompanied by vomiting with a frequency of less than 5 times. Nausea and vomiting are caused by an increase in the HCG hormone. Nausea and vomiting can be overcome using pharmacological or non-pharmacological therapy, one of the non-pharmacological therapies is lemon aromatherapy. This study uses a descriptive type of research with a one group pre-test and post-test approach. The population used was 30 pregnant women who experienced nausea and vomiting at the Ibun Health Center in Bandung Regency in 2022 and the sample used was total sampling. The variable in this study is inhalation of lemon aromatherapy to reduce nausea and vomiting in pregnant women. The data used are primary data by conducting interviews using the PUQE-24 questionnaire research instrument. Data analysis in this study used univariate analysis. The results showed that the frequency before being given inhalation of lemon aromatherapy was that most experienced mild nausea and vomiting as many as 20 people (66.7%) and after being given inhalation of lemon aromatherapy most experienced mild nausea and vomiting as many as 17 people (56.7%). The average decrease before being given is 6.37 and after being given is 4.37. So that there is a decrease before and after being given lemon aromatherapy inhalation. Suggestions for health workers to be able to provide education regarding the provision of this alternative therapy to pregnant women who carry out examinations to overcome the nausea and vomiting.

Keywords: *Inhalation, Lemon Aromatherapy, Nausea, Vomiting*