

## Edukasi Manfaat Aromaterapi Lemon dan Akupresure untuk Mengatasi Mual Muntah pada Ibu Hamil

Apriyanti Aini<sup>1</sup>, Rinda Lamdayani<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup> STIKES Abdurahman Palembang, Indonesia

Received : 5 Maret 2026, Revised : 16 Maret 2026, Published : 17 Maret 2026

### Corresponding Author

Nama Penulis: Apriyanti Aini

E-mail: [apriyanti.aini6@gmail.com](mailto:apriyanti.aini6@gmail.com)

### Abstrak

Mual muntah pada kehamilan merupakan gejala yang sering terjadi pada trimester pertama. Keadaan ini dapat mengurangi kualitas hidup dan mengganggu kemampuan perempuan untuk berfungsi sehari-hari. Karena kondisi demikian seorang perempuan hamil dapat mengalami tekanan atau stress, salah satu alternatif untuk mengatasinya melalui terapi non farmakologi seperti pemberian aromaterapi lemon dan akupresure. Tujuan pengabdian ini untuk memberikan edukasi tentang manfaat aromaterapi lemon dan akupresure untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Sasaran responden pengabdian yaitu ibu hamil sejumlah 24 responden. Setelah diberikan materi kesimpulan dari pengabdian ini bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan ibu hamil setelah mendapatkan penyuluhan.

**Kata Kunci** - edukasi, aromaterapi lemon, akupresure, emesis gravidarum, ibu hamil

### Abstract

Nausea and vomiting during pregnancy are common symptoms during the first trimester. This condition can reduce a woman's quality of life and interfere with her daily functioning. Because of this, pregnant women can experience stress. One alternative to addressing this is through non-pharmacological therapies such as lemon aromatherapy and acupressure. The purpose of this community service is to provide education on the benefits of lemon aromatherapy and acupressure to reduce emesis gravidarum in pregnant women. The methods used in this community service activity include preparation, implementation, and evaluation. The target respondents were 24 pregnant women. After receiving the material, the conclusion of this service was that there was a significant increase in the knowledge of pregnant women after receiving the counseling.

**Keywords** - education, lemon aromatherapy, acupressure, emesis gravidarum, pregnant women

**How To Cite** : Aini, A., & Lamdayani, R. (2026). Edukasi Manfaat Aromaterapi Lemon dan Akupresure untuk Mengatasi Mual Muntah pada Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(4), 4453 - 4457. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i4.1243>

**Copyright** ©2026 Apriyanti Aini, Rinda Lamdayani

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses dari kehidupan seorang wanita, dimana terjadi perubahan baik fisik, mental maupun social. Kehamilan merupakan suatu keadaan perkembangan janin dalam Rahim yang diawali dengan pembuahan dan diakhiri dengan persalinan. Kehamilan trimester I sering dianggap sebagai periode penyesuaian terhadap kondisi ibu yang sedang mengandung. Penyesuaian diri pada ibu hamil meliputi perubahan fisik, aktivitas dan hormon yang dapat mempengaruhi Kondisi psikologis ibu hamil (Gultom, 2020).

Perubahan-perubahan pada kehamilan trimester I sering kali menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu berbeda-beda tiap trimesternya. Perubahan yang sering dialami ibu selama kehamilan adalah mual muntah, pusing, nyeri punggung, flek hitam pada wajah, kram pada kaki, kenaikan berat badan, insomnia, dan sering berkemih (Kresna, 2021).

Mual muntah pada kehamilan merupakan gejala yang sering terjadi pada trimester pertama. Keadaan ini dapat mengurangi kualitas hidup dan mengganggu kemampuan perempuan untuk berfungsi sehari-hari. Karena kondisi demikian seorang perempuan hamil dapat Mengalami tekanan atau stress (Lazdia dan Putri, 2020).

Mual muntah pada saat kehamilan jika tidak di atasi memiliki dampak yang signifikan, antara lain perkembangan situasi stres dan menyebabkan gejala lainnya seperti kelelahan, gangguan nutrisi, kekurangan energi, kelemahan, penurunan berat badan, serta ketidakseimbangan elektrolit (Ratna and Sembiring 2023).

Penanganan mual muntah bisa dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis melibatkan pemberian dukungan medis dengan menggunakan obat antiemetik ondansetron, merangsang nafsu makan, serta pemberian nutrisi parenteral dan enteral. Selain itu, bidan dapat mengambil tindakan nonfarmakologis yang dapat mengurangi mual dan muntah, salah satu tindakan yang bisa diterapkan yaitu teknik aromaterapi dan akupresure (Yassiril & Nurjayanti, 2023)

Aromaterapi adalah nama modern untuk pengetahuan dan praktik penyembuhan, meningkatkan kesehatan, menjaga keseimbangan pikiran dan tubuh, dan kecantikan menggunakan minyak esensial yang diekstrak dari bunga, daun, batang, buah, biji, akar, kulit kayu, dan getah tanaman (Dewi, 2015).

Akupresure adalah ilmu penyembuhan dengan memijat dan memijat bagian tubuh agar sirkulasi energi vital (CI) dapat diaktifkan kembali. Akupresur bisa juga disebut akupunktur tanpa jarum atau pijat akupunktur. Teori akupunktur adalah dasar dari akupunktur dan akupunktur (Juwita, 2018). Titik ke-6 perikardium adalah 3 cun dari garis pergelangan tangan di garis tengah jari. Titik akupresur untuk meredakan mual dan muntah dirawat selama 15 menit setiap pagi selama 3 hari (Hartono, 2012).

Kegiatan ini ditujukan kepada ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat aromaterapi lemon dan akupresure sebagai terapi komplementer dalam mengurangi mual muntah yang terjadi pada kehamilan. Melalui kegiatan penyuluhan ini, diharapkan peserta mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai penyebab terjadinya mual muntah selama kehamilan trimester awal, serta mengetahui cara penggunaan aromaterapi lemon yang tepat, baik melalui inhalasi maupun difusi, serta teknik akupresure yang tepat sehingga dapat membantu mengurangi keluhan tersebut tanpa efek samping berbahaya. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil terhadap pentingnya penanganan keluhan kehamilan secara mandiri dengan pendekatan yang aman, nyaman, dan mendukung kualitas hidup selama masa kehamilan.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 03 Maret 2026 bertempat di PMB. Kegiatan ini dihadiri oleh sebanyak 24 orang peserta, yang terdiri dari ibu hamil trimester pertama. Kegiatan ini dilaksanakan dalam tiga tahapan, yaitu: tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

### 1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, tim pelaksana merancang jadwal dan lokasi kegiatan penyuluhan yang mudah dijangkau oleh kelompok sasaran, serta mempersiapkan mekanisme komunikasi yang

terbuka agar informasi dapat diterima dengan baik oleh para ibu hamil. Selain itu, tim juga menyusun materi penyuluhan serta membuat leaflet yang berisi informasi tentang manfaat aromaterapi lemon dan akupresure untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil. Leaflet ini dirancang agar mudah dipahami dan dapat menjadi panduan mandiri bagi peserta setelah kegiatan selesai.

## 2. Tahap Pelaksanaan

Setelah tahap persiapan selesai, kegiatan ini dilanjutkan ke tahap pelaksanaan. Penyuluhan dilakukan secara langsung kepada para peserta. Dalam tahap ini, peserta diberikan edukasi mengenai:

- a. Pengertian aromaterapi lemon dan akupresure
- b. Penyebab dan dampak mual muntah trimester pertama.
- c. Manfaat aromaterapi lemon dan akupresure
- d. Teknik aromaterapi lemon dan akupresure

Penyuluhan disampaikan secara interaktif dan disertai dengan pembagian leaflet agar peserta dapat memahami materi secara mudah. Sebelum penyuluhan dimulai, peserta mengisi pretest berupa kuesioner singkat untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mereka. Setelah penyuluhan selesai, peserta kembali mengisi posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi.

## 3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest untuk mengetahui efektivitas penyuluhan yang telah diberikan. Selain itu, tim juga melakukan sesi diskusi dan tanya jawab untuk menggali sejauh mana pemahaman peserta dan tanya jawab untuk menggali sejauh mana pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan. Umpan balik dari peserta dihimpun sebagai bahan evaluasi guna meningkatkan kualitas kegiatan pengabdian di masa mendatang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Emesis gravidarum merupakan kondisi yang lazim dialami ibu hamil trimester I yang disebabkan oleh peningkatan hormon selama kehamilan. Kondisi ini bisa diatasi dengan terapi komplementer yaitu aromaterapi lemon dan akupresure yang telah terbukti dapat mengurangi skala mual muntah pada ibu hamil.

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 03 Maret 2026 bertempat di PMB dan diikuti oleh 24 peserta, yang merupakan ibu hamil trimester pertama. Kegiatan berjalan lancar sesuai dengan tahapan yang direncanakan, yaitu: persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan aktif dalam sesi diskusi. Mereka menyampaikan pengalaman pribadi seperti mengajukan berbagai pertanyaan yang relevan dengan topik. Setiap peserta menerima leaflet edukatif berisi informasi tentang mual muntah pada kehamilan, manfaat aromaterapi lemon dan akupresure. Leaflet ini membantu peserta memahami dan mengingat informasi yang disampaikan dalam penyuluhan. Peserta diperkenalkan langsung pada contoh penggunaan aromaterapi lemon melalui metode inhalasi sederhana dan contoh Teknik akupresure. Beberapa peserta menyatakan bahwa aroma lemon dan akupresure cukup membantu mengurangi rasa mual saat itu juga.

Setelah dilakukan program pengabdian mengenai manfaat aromaterapi lemon dan akupresure untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan tentang cara mengatasi ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil. Perubahan ini dapat dengan jelas dilihat melalui perbandingan nilai pre-test dan post-test, yang disajikan di bawah ini :

**Tabel 1.** Pengetahuan Ibu Hamil Selama Kegiatan Edukasi Manfaat Aromaterapi Lemon dan Akupresure untuk Mengurangi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil

Pengetahuan	Pretest	Posttest
Baik	4	22
Kurang	20	2
Jumlah	24	24

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan ibu hamil setelah mendapatkan penyuluhan. Hasil dari wawancara dengan ibu hamil

yang telah menerima informasi menunjukkan bahwa ibu hamil pada trimester pertama dapat mengalami kehamilannya dengan lebih nyaman dan mampu mengurangi ketidaknyamanan mual muntah dengan menggunakan terapi alami. Terapi komplementer ini digunakan sebagai metode non-farmakologi untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

Berdasarkan hasil evaluasi setelah kegiatan berlangsung yang dilakukan dengan pemantauan melalui whatsapp grup yang beranggotakan ibu hamil dengan emesis gravidarum, didapatkan hasil bahwa ibu hamil telah mencoba melakukan terapi komplementer di rumah dengan menghirup aroma lemon dan teknik akupresure yang dibuktikan bisa untuk mengurangi mual dan muntah.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan pada ibu hamil tentang manfaat aromaterapi lemon dan akupresure untuk mengurangi emesis gravidarum dan Ibu hamil merasa terbantu dengan edukasi yang diberikan sehingga mereka yakin untuk melakukan terapi komplementer di rumah. Saran untuk Bidan perlu meningkatkan keterampilan dengan pendekatan komplementer sebagai upaya preventif non farmakologis khususnya kepada Ibu hamil sebagai penguatan dalam mengurangi mual muntah dan meminimalisir penggunaan farmakolog.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih sebesar-besarnya kepada STIKES Abdurahman Palembang, PMB serta seluruh responden yang telah membantu dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga kegiatan ini dapat terlaksana sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. (2015). Aneka Tanaman Apotek Hidup Di Sekitar Kita (1st ed.). *One Books*.
- Balíková, M., & Bužgová, R. (2014). Quality of womens life with nausea and vomiting during pregnancy. *Ošetrovatelství a Porodní Asistence*, 5(1), 29–35.
- Cholifah, S., & Nuriyanah, T. E. (2019). Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 4 (1), 36. <https://doi.org/10.21070/Mid.V4i1.184>
- Dewi SR, Ners SK(2015),Buku Ajar Keperawatan Gerontik, Deepublish.
- Fitria, A., Prawita, A. A., & Yana, S. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Trimester I. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(3), 96–102. <https://doi.org/10.33860/Jbc.V3i3.445>
- Handayani, N., & Khairiyatul, R. K. A. (2019). Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Di Praktek Mandiri Bidan Sidoarjo. *Embrio* 11 (2), 102-109. <https://doi.org/10.36456/Embrio.Vol11.No2.A2046>
- Hartono RIW. (2012). Akupresur Untuk Berbagai Penyakit. *Rapha Publ: Yogyakarta*.
- Herdiansyah, D. A., Afrina, R., & Mintasih, S. (2024). Pengaruh Akupresure PC6 dengan Aromaterapi Lemon terhadap Kejadian Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I dengan Hiperemesis

- Gravidarum di Wilayah Puskesmas Karangtengah Cianjur Tahun 2023. *Nursing Applied Journal*, 2(4), 39-51.
- Isnaini, Y. S., & Mintaningtyas, S. I. (2022). Pengaruh Akupresure Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Pengurangan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1. *Malahayati Nursing Journal* 4(7), 1888–1900. <https://doi.org/10.33024/Mnj.V4i7.6984>
- Juwita, L. (2015). Literature Review: Terapi Komplementer Akupresur Pada Titik Perikardium 6 Dalam Mengatasi Mual Dan Muntah Pada Kehamilan (Literature Review: Complementary Therapy of Acupressure on Point of Pericardium 6 for Overcoming Nausea and Vomiting in Early Pregn. *Jurnal Ners Lentera*, 3(1), 40-50.
- Lazdia, W., & Putri, N. E. (2020). Pengaruh Jahe Hangat Dalam Mengurangi Mual, Muntah Ibu Hamil Dengan Hiperemesis Gravidarum. *REAL in Nursing Journal*, 3(1), 30-39.
- Lusiana Gultom JH (2020). Asuhan Kebidanan Kehamilan. *Sidoarjo: Zifatama Jawara*
- Oktaviani, L., Kusumaningsih, D., & Rilyani, R. (2022). Efektifitas Penerapan Aroma Terapi Lemon Terhadap Pasien Pada Kehamilan Trimester Pertama Untuk Menurunkan Mual Dan Muntah Di Desa Mulyo Agung Sumatera Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(6), 1951-1956.
- Polpa, S., Barsan, M., Caziuc, A., Polp, C., Murelsan, L., Polpa, L., & Pelrju-Dumbrava, L. (2021). Lifel-threlatening colmplicationls olf hypelrelmelsis gravidarum. *Elxpelrimelntal and Thelrapelutic Meldicinel*, 21(6). <https://doli.org/10.3892/eltm.2021.10074>
- Prawirohardjo, S. (2016). Ilmu Kebidanan Cetakan Kelima. *Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono*.
- Ranade, S. S., & Thiagarajan, P. (2015). Lemon grass. *Int. J. Pharm. Sci. Rev. Res*, 35(2), 162–167.
- Retnowati, Y. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Kehamilan Trimester I Di Puskesmas Pantai Amal. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(1), 40–59.
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Sukini, T. (2019). Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 9–16.
- Sembiring, D. R. S. (2023). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon (Citrus Limon Per) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum (Mual Dan Muntah) Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Ciputat Jakarta Selatan Tahun 2023. *Jurnal Ventilator*, 1(2), 267-275.
- Tamar, M., Nursanti, I., & Nugroho, N. (2020). Efek Inhalasi Aromaterapi Lemon, Jahe Dan Kombinasi Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Journal Of Islamic Nursing* 5(1), 41. <https://doi.org/10.24252/Join.V5i1.10395>
- Tanjung, W. W., Wari, Y., & Antoni, A. (2020). Pengaruh Akupresur Pada Titik Perikardium 6 Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Education And Development* 8(4), 265–270.
- Wati, P. K., Susanti, V. D., & Karo, M. B. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Klinik Paramitra The Effect of Lemon Aromatherapy, Nausea and Vomiting on Trimester I Pregnant aWomen in Paramitra Clinic. *PLACENTUM J. Ilm. Kesehat. dan Apl*, 9(2), 2021.
- Yassiril, A., & Nurjayanti, I. (2023). Pemberian Aromaterapi Jahe terhadap Pasien Gangguan Pemenuhan Nutrisi dengan Mual Muntah Post Apendektomi. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 7(1), 90–106.
- Yeni, H. H. (2020). Pengaruh Pijat Akupresur Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Pmb Niyet. *Zona Kebidanan* 10(3), 7–13