



**EFEKTIFITAS AROMATERAPI LEMON MENGURANGI MUAL  
MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I  
DI KLINIK PRATAMA BIDDOKKES  
POLDA KALTARA TAHUN 2025**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk  
memperoleh gelar Sarjana Kebidanan(S.Keb)

**Oleh :**

**WINDA LESTARI**

**NIM: 157232002**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
TAHUN 2025**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi Berjudul :

**EFEKTIFITAS AROMATERAPI LEMON MENGURANGI  
MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I  
DI KLINIK PRATAMA BIDDOKKES  
POLDA KALTARA TAHUN 2025**

Disusun Oleh :

**WINDA LESTARI**

NIM: 157232002



PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
★ FAKULTAS KESEHATAN ★  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
2024-2025

Telah diperiksa dan disetujui oleh :

Ungaran, 24 Februari 2025

Pembimbing



Kartika Sari, S.Si.T., M.Keb  
NIDN: 0616047901

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Skripsi berjudul :  
EFEKTIFITAS AROMATERAPI LEMON MENGURANGI MUAL  
MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I  
DI KLINIK PRATAMA BIDDOKKES POLDA KALTARA TAHUN 2025**

disusun oleh:


**WINDA LESTARI  
157232002**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Kebidanan  
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Senin

Tanggal : 3 Maret 2025

**Tim Penguji : Ketua / Pembimbing**

  
Kartika Sari, S.Si.T., M.Keb  
NIDN: 0616047901

**Anggota/Penguji I**

  
Ari Andayani, S.SiT., M.Kes

NIDN. 0606048301

**Anggota/Penguji 2**

  
Isfaizah, S.Si.T., MPH

NIDN. 0608068402

**Ketua Program Studi Kebidanan**

**Program Sarjana**

  
Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M.Kes

NIDN. 0627048302

**Dekan Fakultas Kesehatan**

  
Eko Susilo, S.Kep.,Ns., M.Kep

NIDN.0627097501

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Winda Lestari

NIM : 157232002

Progam Studi/Fakultas Kesehatan


Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul **“EFEKTIFITAS AROMATERAPI LEMON MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI KLINIK PRATAMA BIDDOKKES POLDA KALTARA TAHUN 2025”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan di bantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan di dalam naskah sebagai acuan dengan menyebutkan nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.


Pembimbing

Semarang, Februari 2025

Yang membuat pernyataan



Kartika Sari, S.Si.T., M.Keb  
NIDN : 0616047901



Winda Lestari  
NIM. 157232002

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

### SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Ngudi Waluyo, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Winda Lestari  
NIM : 157232002  
Program Studi : Sarjana Kebidanan  
Fakultas : Kesehatan

Demi penghargaan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Ngudi Waluyo Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas skripsi saya yang berjudul:

**“ EFEKTIFITAS AROMATERAPI LEMON MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI KLINIK PRATAMA BIDDOKKES POLDA KALTARA TAHUN 2025”** Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalty Noneksklusif ini Universitas Nydui Waluyo berhak menyimpan, mengalihmedis/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Ungaran

Pada tanggal : Februari 2025

Menyatakan,



Winda Lestari

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

### **IDENTITAS DIRI**

Nama : Winda Lestari  
Tempat/Tanggal Lahir : Pinrang, 11 Juli 1990  
Agama : Islam  
Alamat : Jl. MT Haryono 13/3 Tanjung Selor Hulu, Tanjung  
Selor, Kab. Bulungan, Prov. Kalimantan Utara  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Anak Ke : 1 (Satu)  
Email : winda.rakhaputra1122@gmail.com

### **RIWAYAT PENDIDIKAN**

1. SDN 016 Long Nah Tahun 1996 sd 2002
2. SMP N 2 Muara Ancalong Tahun 2002 sd 2005
3. SMAN 1 Samarinda tahun 2005 sd 2008
4. Akbid Borneo Medistra Balikpapan Tahun 2008 sd 2011
5. S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Semarang (sedang pendidikan)

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO:**

“Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri” (QS. Ar Ra’d: 11)

### **PERSEMBAHAN**

Kepada Allah SWT, karena kepadaNya kami menyembah dan kepadaNya kami memohon pertolongan.

Sekaligus sebagai ungkapan terimakasihku kepada:

Suami, anak, bapak dan ibuku sebagai inspirasi dalam hidupku, yang selalu mendukung dari segi moril atau material. Saudara-saudaraku yang selalu memberikan semangat dan dukungan serta doa-doanya untukku.

Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kesehatan  
Skrispi, Februari 2025  
Winda Lestari, Kartika Sari, S.Si.T., M.Keb

**EFEKTIFITAS AROMATERAPI LEMON MENGURANGI MUAL  
MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI KLINIK PRATAMA  
BIDDOKKES POLDA KALTARA TAHUN 2025**

**ABSTRAK**

Tingginya kejadian mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 di Indonesia lebih dari 80%. Salah satu aromaterapi yang dapat mengurangi mual muntah aromaterapi lemon. Tujuan dari penelitian ini mengetahui efektifitas aromaterapi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Klinik Pratama Biddokkes Polda Kaltara tahun 2024. Metode yang digunakan adalah *Quasi Eksperimental Design* berbentuk rancangan *pretest-posttest without control group design*. Melibatkan 32 ibu hamil trimester I pemberian kuesioner PUQE diberikan sebelum dan sesudah perlakuan, pemberian aromaterapi lemon sebanyak 3 tetes pada kapas selama 3 hari sehari sekali selama 5 menit dengan jarak 2 cm dari hidung. Analisa data yang digunakan adalah uji *wicolxon*. Seluruh ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi lemon mengeluh mual muntah dalam kategori sedang yaitu sebanyak 32 orang (100%). Sebagian besar ibu hamil setelah diberikan aromaterapi lemon merasakan mual muntah dalam kategori ringan yaitu sebanyak 26 orang (81,3%). Aromaterapi lemon efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Klinik Pratama Biddokkes Polda Kaltara tahun 2025 dengan p value 0,00 (<0,05). Diharapkan petugas kesehatan khususnya bidan di Klinik Pratama Biddokkes Polda Kaltara untuk memberikan aromaterapi lemon kepada ibu hamil yang mengalami keluhan mual muntah

**Kata Kunci:** Aromaterapi lemon, mual muntah, hamil, trimester I

Ngudi Waluyo University  
Undergraduate Midwifery Study Program, Faculty of Health Transfer  
Thesis, February 2025  
Winda Lestari, Kartika Sari, S.Si.T., M.Keb

**THE EFFECTIVENESS OF LEMON AROMATHERAPY IN REDUCING  
NAUSEA, VOMITING IN 1<sup>ST</sup> TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT  
THE PRATAMA CLINIC BIDDOKKES POLDA KALTARA, 2025**

**ABSTRACT**

The high incidence of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester in Indonesia, more than 80% of pregnant women experience nausea and vomiting. At the North Kalimantan Regional Police Pratama Biddokkes Clinic during 2023 there were 527 first trimester pregnant women who had their pregnancies checked, of which 389 people (74%) experienced complaints of nausea and vomiting. The effects of nausea and vomiting include fatigue in pregnant women, nutritional disorders, dehydration and weight loss. If this condition gets worse and cannot be treated, this condition is called hyperemesis gravidarum. If it is not treated immediately, it will endanger the mother and fetus. Efforts have been made to provide nutritional IEC to eat little but often, but complaints of vomiting are still present. One aromatherapy that can reduce nausea and vomiting is lemon aromatherapy. The aim of this research is to determine the effectiveness of lemon aromatherapy to reduce nausea and vomiting in first trimester pregnant women at the Pratama Biddokkes Polda Kaltara Clinic in 2024. The method used is Quasi Experimental Design in the form of a pretest-posttest design without control group design. Involving 32 pregnant women in the first trimester, the PUQE questionnaire was given before and after treatment, giving 3 drops of lemon aromatherapy on cotton wool for 3 days once a day for 5 minutes at a distance of 2 cm from the nose. The data analysis used was the Wicolxon test. Lemon aromatherapy is effective in reducing nausea and vomiting in first trimester pregnant women at the Pratama Biddokkes Polda Kaltara Clinic in 2025 with a p value of 0.00 (<0.05).

**Keywords:** Lemon aromatherapy, nausea, vomiting, pregnancy, first trimester

## **PRAKATA**

Segala puji bagi Allah SWT yang telah mencurahkan nikmat dan karunianya yang telah diberikan kepada hambanya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Efektifitas Aromaterapi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Pratama Biddokkes Poldak Kaltara Tahun 2025”. Adapun maksud dan tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kebidanan di Universitas Ngudi Waluyo.

Dalam menyusun Skripsi ini, penulis mendapatkan pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum. selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Luvi Dian Afriyani, S,SiT, M.Kes., sebagai Ketua Program Studi Kebidanan.
4. Kartika Sari, S.SiT., M.Keb sebagai pembimbing I yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Dosen dan Staf Prodi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo atas dukungannya
6. Suami, anak, Orang tua dan keluarga yang telah memberikan doa restu dan dukungan moril maupun materil selama ini. Terimakasih yang tidak terhingga atas limpahan kasih sayang, dorongan do’a, nasihat, motivasi dan perhatiannya
7. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo yang banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dengan kerendahan hati penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dikatakan sempurna, maka dari itu kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan. Akhir hata, semoga Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Ungaran, Februari 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR .....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
PERNYATAAN ORISINILITAS .....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	vii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	viii
ABSTRAK .....	ix
ABSTRACT .....	x
PRAKATA .....	xi
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
DAFTAR SINGKATAN .....	xviii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat Praktis .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	7
A. Tinjauan Teori .....	7
1. Konsep Mual Muntah (Emesis Gravidarum) .....	7

2.	Konsep Aromaterapi .....	12
3.	Aromaterapi Lemon .....	14
4.	Konsep Kehamilan.....	17
5.	Efektivitas Aromaterapi Lemon pada Mual muntah.....	18
B.	Kerangka Teori .....	19
C.	Kerangka Konsep.....	20
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN .....</b>		<b>21</b>
A.	Desain Penelitian .....	21
B.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	22
C.	Subyek Penelitian .....	22
D.	Definisi Operasional .....	24
E.	Pengumpulan Data.....	25
F.	Pengolahan Data .....	29
G.	Analisa Data .....	31
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>33</b>
A.	Gambaran Umum.....	33
B.	Hasil dan Pembahasan .....	34
<b>BAB V PENUTUP .....</b>		<b>46</b>
A.	Kesimpulan.....	46
B.	Saran.....	46
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 <i>Desain One-Group Pretest-Posttest Design</i> .....	21
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu Hamil di Klinik Pratama Biddokkes Poldas Kaltara Tahun 2025 .....	34
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum Diberikan Aromaterapi Lemon di Klinik Pratama .....	38
Biddokkes Poldas Kaltara. tahun 2025.....	38
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Setelah Diberikan Aromaterapi Lemon di Klinik Pratama .....	39
Biddokkes Poldas Kaltara. tahun 2025.....	39
Tabel 4.4 Tabel Deskriptif Skor Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon di Klinik Pratama Biddokkes Poldas Kaltara .....	39
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas.....	42
Tabel 4.6 Hasil Analisa Efektifitas Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Klinik Pratama Biddokkes Poldas Kaltara.....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	20
----------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat ijin studi pendahuluan
- Lampiran 2 : Surat balasan ijin studi pendahuluan.
- Lampiran 3 : Surat ijin Penelitian dan mencari data
- Lampiran 4 : Surat balasan ijin penelitian daan mencari data
- Lampiran 5 : *Etchial Clearning*
- Lampiran 6 : Hasil Turnitin dan Plagiarisme
- Lampiran 7 : TOUFLE
- Lampiran 8 : Lembar Permohonan Responden
- Lampiran 9 : Lembar Infomend consent
- Lampiran 10 : Kuesioner Penelitian
- Lampiran 11 : Data Tabulasi Penelitian
- Lampiran 12 : Hasil Data SPSS
- Lampiran 13 : Lembar Konsultasi
- Lampiran 14 : Dukumentasi

## DAFTAR SINGKATAN

AKI	: Angka Kematian Ibu
WHO	: <i>World Health Organization</i>
RI	: Republik Indonesia
Hb	: Hemoglobin
SOP	: Standar Operasional Prosedur
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
OR	: <i>Odds Ratio</i>
MS	: <i>Microsoft</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>