

## **ABSTRAK**

### **Penerapan Aromaterapi Lemon Untuk Menurunkan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1**

**Andini Ali Auliya, Isyti'aroh**

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang kadang disertai dengan ketidaknyamanan, salah satunya mual dan muntah (*morning sickness*) yang umum terjadi pada trimester pertama. Gejala ini dapat mengganggu asupan nutrisi ibu hamil dan berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin. Salah satu alternatif untuk mengurangi mual adalah penggunaan aromaterapi lemon. Karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan aromaterapi lemon untuk menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Metode karya tulis ilmiah ini adalah studi kasus pada dua ibu hamil trimester I yang mengalami mual dan muntah. Instrumen studi kasus berupa kuesioner PUQE (*Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea*). Hasil studi kasus menunjukkan bahwa pada dua kasus ibu hamil, terdapat penurunan skor PUQE dari 10 (Sedang) menjadi 4 (Ringan) dan dari 9 (Sedang) menjadi 3 (Tidak mual). Simpulan studi kasus adalah penerapan aromaterapi lemon dapat menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Saran bagi tenaga kesehatan dapat menjadikan terapi lemon untuk menangani ibu hamil trimester I yang mengalami mual.

Kata Kunci: *aromaterapi lemon, kehamilan, mual muntah, puqe-24, trimester pertama.*

## ABSTRACT

### **The Application of Lemon Aromatherapy to Reduce the Frequency of Nausea and Vomiting in Pregnant Women in the First Trimester**

**Andini Ali Auliya<sup>1</sup>, Isyti'aroh<sup>2</sup>**

Vocational Program in Nursing Faculty of Health and Science University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Pregnancy is a physiological process that is sometimes accompanied by discomfort, one of which is nausea and vomiting (morning sickness), which commonly occurs in the first trimester. These symptoms can disrupt nutrient intake in pregnant women and have negative effects on the health of both the mother and the fetus. One alternative to reduce nausea is the use of lemon aromatherapy. This scientific paper aims to describe the application of lemon aromatherapy to reduce the frequency of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester. The method used in this scientific paper is a case study on two pregnant women in the first trimester who experienced nausea and vomiting. The case study instrument was the PUQE questionnaire (Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea). The results of the case study showed that in both cases, there was a decrease in PUQE scores from 10 (moderate) to 4 (mild) and from 9 (moderate) to 3 (no nausea). The conclusion of the case study is that the application of lemon aromatherapy can reduce the frequency of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester. Recommendations for healthcare professionals include considering lemon therapy for managing nausea in pregnant women in the first trimester.

**Keywords:** *lemon aromatherapy, pregnancy, nausea and vomiting, PUQE-24, first trimester*