

**EDUKASI PENGGUNAAN *ROLL ON AROMATERAPI LEMONGRASS* UNTUK
MENGATASI KELUHAN *EMESIS GRAVIDARUM* PADA IBU HAMIL**

Farida Utaminingtyas¹, Ana Mufidaturrosida², Serafina Damar Sasanti², Aditya Nuryanto Saputro³, Diyan Indah Sri Ambarwati⁴

¹Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan

²Dosen Program Studi Diploma Tiga Kebidanan STIKES Ar-Rum

³Dosen Program Studi Sarjana Farmasi STIKES Ar-Rum

⁴Mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Kebidanan STIKES Ar-Rum

Email: faridautaminingtyas8@gmail.com

ABSTRAK

Ketidaknyamanan fisiologis pada masa kehamilan yang sering dialami adalah mual muntah (emesis gravidarum). Penanganan emesis gravidarum dapat menggunakan terapi nonfarmakologi, salah satunya dengan Roll On Aromaterapi Lemongrass. Tujuan pengabdian, pemberian edukasi tentang penggunaan Roll On Aromaterapi Lemongrass untuk mengatasi keluhan Emesis Gravidarum pada ibu hamil. Kegiatan pengabdian ini di Kelas Ibu Hamil Kelurahan Kutowinangun Lor Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Kidul pada tanggal 28 Juni 2025. Pengabdian diikuti 11 orang yang mengikuti kelas ibu hamil, dan 6 orang diantaranya mengeluh mengalami mual muntah pada Trimester II dan III. Hasil menunjukkan bahwa, ibu hamil setelah diberikan edukasi, paham dan mengerti tentang cara penggunaan dan manfaat produk yang dijelaskan, cocok dan suka dengan bau aromaterapinya, merasakan lebih rileks setelah mencium bau aromaterapi. Hasil catatan observasi yang diperoleh tim pengabdian selama tiga hari, beberapa ibu hamil menuliskan dan menyebutkan bahwa merasa lebih rileks, merasa cocok, keluhan mual muntah yang dikeluhkan berkurang, dan tidak ada keluhan lain yang ditimbulkan.

Kata Kunci: Roll On, Aromaterapi, Lemongrass, Emesis Gravidarum

ABSTRACT

Emesis gravidarum (nausea and vomiting) is a physiological discomfort often experienced during pregnancy. Emesis gravidarum can be managed by applying non-farmacological therapy, one of which is lemongrass aromatherapy roll on. The current community service aims to provide education on the use of lemongrass aromatherapy roll on to manage emesis gravidarum among pregnant women. The community service activity was performed at the Pregnancy Class of Kutowinangun Lor Village in the Work Area of Sidorejo Kidul Community Health Center on 28 June 2025. Such activity was attended by 11 women who took part in the pregnancy class, wherein 6 of them experienced nausea and vomiting complaints during the II and III trimesters. The results revealed that after being given education, the women understood about how to use and the benefits of the product described, they liked the smell of aromatherapy, and felt more relaxed after using the aromatherapy. The observation notes obtained by the team for three days showed that some pregnant women wrote and mentioned that they felt more relaxed, they were convenient, the nausea and vomiting complaints were relieved, and no other complaints emerged.

Keywords: Roll On, Aromatherapy, Lemongrass, Emesis Gravidarum

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis, namun pada beberapa kondisi dapat berubah menjadi patologis, dan jika tidak tertangani dengan tepat akan mengakibatkan kegawatdaruratan bagi ibu dan janin (Yuliani, 2021). Ketidaknyamanan fisiologis pada masa kehamilan yang sering dialami adalah mual muntah (*emesis gravidarum*). Mual dan muntah jarang menyebabkan kematian, tetapi angka kejadiannya masih cukup tinggi. Mual dan muntah merupakan gejala yang dialami sebagian besar ibu hamil, baik primigravida maupun multigravida. *Emesis Gravidarum* terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida (Carolin, 2022).

Perbedaan prevalensi data tersebut terjadi karena pada ibu primigravida tubuh lebih cenderung tidak mampu beradaptasi terhadap hormon Estrogen dan *chorionic gonadotropin*, sehingga lebih sering terjadi *emesis gravidarum*. Sedangkan multigravida telah menyesuaikan diri dengan perubahan hormonal, mereka sudah pernah mengalami kehamilan dan persalinan (Ashebir, 2022). Pada sebagian kecil kehamilan (0,2%-5%), mual dan muntah yang terus-menerus dan berlebihan yang biasa disebut dengan *Hiperemesis gravidarum* dapat mengakibatkan ibu mengalami dehidrasi, terjadi ketidakseimbangan elektrolit, dan penurunan berat badan sehingga menjadi penyebab utama ibu hamil harus dirawat di rumah sakit pada trimester pertama (Ahmed, 2021).

Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* menyebutkan sedikitnya 14% dari seluruh wanita hamil di dunia mengalami mual dan muntah pada trimester pertama kehamilan. Angka kejadian di berbagai Negara cukup beragam yaitu 0,3% di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Canada, 10,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan dan 1,9% di Turki. Sedangkan angka kejadian mual dan muntah di Indonesia adalah sebesar 24,7 % dari 2.203 kehamilan dan 60-80% terjadi

pada primigravida dan 40-60% pada multigravida (Wulandari, 2022).

Penanganan *emesis gravidarum* dapat menggunakan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologi dilakukan dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional, akupunktur, dan aromaterapi. Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual (Muchtariadi, 2015). Penelitian yang telah dilakukan oleh Hotimah dan Rahmadhena, aromaterapi *Lemongrass* (serai) efektif dalam menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Intervensi yang diberikan adalah pemberian larutan aromaterapi sebanyak 100 ml yang dicampur dengan minyak atsiri serai/sereh sebanyak 20 tetes. Nyalakan diffuser hingga 30 menit dan lakukan setiap malam menjelang tidur selama 14 hari. (Hotimah, 2023).

Serai (*Lemongrass*) merupakan salah satu jenis rempah-rempah yang mempunyai kandungan utama minyak asitri, yang terdiri dari sitrat, sitroneral, linalool, geraniol, sitronelal, dan farsenol, yang memiliki efek menenangkan jadi diharapkan pada penelitian ini dapat mengatasi keluhan *emesis gravidarum* dan *insomnia* pada ibu hamil. Menurut Indriyani, serai atau sereh merupakan pengobatan mual dan muntah yang efektif dan murah serta aman (Indrayani, 2018).

2. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian ini dilaksanakan dengan pemberian edukasi tentang penggunaan *Roll On Aromaterapi Lemongrass* untuk mengatasi keluhan *emesis gravidarum* pada ibu hamil. Kegiatan ini sebagai bentuk kerjasama pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi kedua institusi yaitu Universitas Aufa Royhan dan STIKES Ar-Rum, khususnya dibidang PKM (Pengabdian Kepada Masyarakat). Tim pengabdian terdiri dari dosen dan mahasiswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kelas ibu hamil adalah sasaran pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, khususnya pada ibu hamil dengan keluhan *Emesis Gravidarum*. Puskesmas Sidorejo Kidul berada di wilayah kerja Dinas Kesehatan Kota Salatiga, merupakan salah satu puskesmas yang telah menjalankan program kelas Ibu Hamil. Pemberian “Edukasi Penggunaan *Roll On Aromaterapi Lemongrass* Untuk Mengatasi Keluhan *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil” ini dilaksanakan di Kelas Ibu Hamil Kelurahan Kutowinangun Lor Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Kidul pada tanggal 28 Juni 2025. Jumlah ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil adalah 11 orang, dan 6 orang diantaranya mengeluh mengalami mual muntah pada Trimester II dan III.

Sebelum *Roll On Aromaterapi Lemongrass* ini diberikan pada ibu hamil, tim pengabdian masyarakat telah mendapatkan persetujuan surat Laik Etik atau *Etical Clearance* dari Universitas Ngudi Waluyo, ijin Kesbangpol Kota Salatiga, Dinas Kesehatan Kota Salatiga, dan Puskesmas Sidorejo Kidul. Proses pembuatan *Roll On Aromaterapi Lemongrass* dilakukan di Laboratorium Farmasetika Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ar-Rum Salatiga. Botol yang digunakan ditutup dengan rapat dan dipastikan aplikator berfungsi dengan baik, sehingga aman digunakan oleh ibu hamil.

Ibu hamil yang mengalami keluhan *Emesis Gravidarum*, akan di tes alergi, sensitifitas, dan ketidakcocokan terhadap produk. Edukasi yang diberikan kepada ibu hamil adalah tentang bagaimana cara penggunaan *Roll On Aromaterapi Lemongrass* untuk mengatasi keluhan mual muntah yang dialaminya, yaitu ibu hamil dianjurkan dengan menghirup aroma atau mengoleskan di dada saat mual muncul. Penggunaan tidak harus setiap hari dilakukan, namun ketika keluhan muncul saja. Ibu hamil dan salah satu tim pengabdian dapat menyimpan nomor telepon, dan ibu hamil dapat menghubungi

jika ada keluhan setelah penggunaan *Roll On Aromaterapi Lemongrass*.

Hasil yang diperoleh setelah ibu hamil mendapatkan edukasi dan tes alergi, sensitifitas, dan ketidakcocokan terhadap produk *Roll On Aromaterapi Lemongrass* yang diberikan oleh tim pengabdian, menyatakan bahwa paham dan mengerti tentang cara penggunaan dan manfaat produk yang dijelaskan, cocok dan suka dengan bau aromaterapinya, merasakan lebih rileks setelah mencium bau aromaterapi. Selain ibu merasakan cocok dengan *Roll On Aromaterapi Lemongrass*, ibu hamil juga bersedia untuk menggunakan produk yang diberikan selama keluhan muncul, sesuai anjuran yang diberikan. Berdasarkan catatan observasi yang diperoleh tim pengabdian selama tiga hari, beberapa ibu hamil menuliskan dan menyebutkan bahwa merasa lebih rileks, merasa cocok, keluhan mual muntah yang dikeluhkan berkurang, dan tidak ada keluhan lain yang ditimbulkan.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan penelitian Rini dan Maryani (2025), yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemongrass dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Hal ini disebabkan oleh karena serai memiliki kandungan minyak seperti geraniol sehingga memiliki daya untuk menguap dengan kategori sedang hingga cepat. Kandungan dalam minyak ini memiliki efek potensi secara biologis seperti berperan sebagai analgesik sehingga memberikan efek menenangkan dan meredakan dari nyeri yang ada, disamping itu serai memiliki bau yang ringan dan segar seperti lemon serta diketahui dapat memicu relaksasi dan keseimbangan. Senyawa yang terkandung dalam minyak minyak sereh juga dikenal memiliki sifat anti-inflamasi dan sedatif sehingga dapat menurunkan rasa mual dan muntah. Ketika aromaterapi digunakan secara inhalasi, molekul pada minyak akan mengalami penguapan dan bersentuhan dengan sillia yang terdapat di mukosa hidung. Akibat

interaksi ini akan mempengaruhi sistem limbik dan hipotalamus yang menghasilkan efek sedatif pada sistem saraf dan endokrin, sehingga partikel yang ditransfer akan menghasilkan produk dari neurotransmitter seperti hormon dopamin dan serotonin yang akan memberikan efek sedasi, relaksasi, stimulasi, dan kegembiraan (Rini, 2025).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa ibu hamil paham dan mengerti tentang cara penggunaan dan manfaat produk yang dijelaskan, cocok dan suka dengan bau aromaterapinya, merasakan lebih rileks setelah mencium bau aromaterapi. Hasil catatan observasi yang diperoleh tim pengabdian selama tiga hari, beberapa ibu hamil menuliskan dan menyebutkan bahwa merasa lebih rileks, merasa cocok, keluhan mual muntah yang dikeluhkan berkurang, dan tidak ada keluhan lain yang ditimbulkan. Dengan *Roll On Aromatherapy Lemongrass* ini diharapkan, dapat menjadi alternatif penanganan non farmakologi pada keluhan *emesis gravidarum* pada ibu hamil karena minim efek samping yang ditimbulkan dan aman digunakan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed Shaheen, A. G.-O. 2021. *Effect of high levels of human chorionic gonadotropin and estradiol on degree of hyperemesis gravidarum*. Al-Azhar International Medical Journal;2(7):17-23.
- Ashebir, G. N. 2022. *Determinants of hyperemesis gravidarum among pregnant women attending health care service in public hospitals of Southern Ethiopia*. Plos one;17(4):e0266054.
- Carolin, B. T. 2022. *Overcoming Emesis Gravidarum By Consuming Ginger (*Zingiber Officinale Var. Rubrum*)*. Nveo-Natural Volatiles & Essential Oils Journal NVEO:59-65.
- Hotimah U. H dan Rahmadhena M. P. 2023. *The Effectiveness of Lemongrass Aromatherapy In Reducing Nausea And Vomiting In Pregnant Women*.

Indonesian Journal of Global Health Research;6(1):96-102.

Indrayani, T. 2018. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Di Rsud Dr. Drajat Prawiranegara Kabupaten Serang Tahun 2017*. Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya;4(1).

Muchtariadi. 2015. *Aroma Terapi; Tinjauan Aspek Kimia Medisinal*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Rini dan Maryani. 2025. *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemongrass Dalam Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Cimarga Tahun 2024*. Jurnal Ners;9(2):2290 – 2295.

Wulandari, C. L., Jannah, M., & Risqiana, A. 2022. *Efektivitas Pijat Akupresur Terhadap Kejadian Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*. Visikes Jurnal Kesehatan;21(2):510-517.

Yuliani, D. R., Saragih, E., & Astuti, A. 2021. *Asuhan Kehamilan (Abdul Karim, Ed.)*. Yayasan Kita Menulis.

6. DOKUMENTASI

