# ABSTRAK


**Abstract**

*Nausea occurs due to increased estrogen and human chorionic gonadotropin(HCG) levels in the blood, which trigger the vomiting response. The psychological effects of estrogen may originate from the central nervous system due to gastric emptying. One way to treat nausea and vomiting and reduce anxiety levels is through non-pharmacological therapy, namely lemon aromatherapy. The purpose of this study was to determine the effect of lemon aromatherapy (Citrus) in reducing nausea, vomiting, and anxiety levels in pregnant women. The research method used was a Quasi Experiment through a One Group Pre-Test and Post-Test approach with a sample of 30 pregnant women in the first trimester. The results of the study using the Wilcoxon Signed Rank Test showed changes in the intensity of nausea and vomiting using the PUQE score experienced a decrease in the mean Pre-Test value of 7.27 to a mean Post-Test value of 6.30 with a p-value of 0.01, at the level of anxiety using the DASS21 score the mean Pre-Test value of 9.63 decreased to a mean Post-Test value of 7.67 with a p-value of 0.001. Based on these statistical tests, it can be concluded that lemon aromatherapy has an effect on reducing the intensity of nausea and vomiting and anxiety levels in pregnant women.*



**Keywords:** *Pregnancy, Nausea and Vomiting, Anxiety, First Trimester, Lemon Aromatherapy*



**Abstrak**

Perasaan mual terjadi karena peningkatan Hormon *Estrogen* dan peningkatan kadar HCG (*Human Chorionic Gonodotropin*) dalam darah yang memicu respon muntah. Pengaruh psikologik Hormon *Estrogen* mungkin berasal dari sistem saraf pusat akibat dari pengosongan lambung. Penangangan mual muntah dan penurunan Tingkat kecemasan salah satunya dengan terapi non farmakologi yaitu aroma terapi lemon. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan aromaterapi lemon (*Lemon Citrus*) dalam mengurangi mual muntah dan menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Metode penelitian yang digunakan yaitu *Quasi Eksperimen* melalui pendekatan *One Group Pre Test* dan *Post Test* dengan sampel berjumlah 30 ibu hamil trimester I. Hasil penelitian menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan perubahan intensitas mual muntah dengan menggunakan skor *PUQE* mengalami penurunan nilai *Pre Test* mean 7.27 menjadi nilai *Post Test* mean 6.30 dengan p *value* 0.01, pada tingkat kecemasan dengan menggunakan skor *DASS21* nilai *Pre Test* mean 9.63 menurun menjadi nilai *Post Test* mean 7.67 dengan *p value* 0.001. Berdasarkan uji statistik tersebut maka dapat disimpulkan bahwa aromaterpi lemon memiliki pengaruh terhadap penurunan intensitas mual muntah dan tingkat kecemasan pada ibu hamil.



**Kata Kunci** : Kehamilan, Mual muntah, Kecemasan, Trimester I, Aromaterapi lemon