

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP INTENSITAS EMESIS PADA IBU HAMIL

Wayan Sasmita Pratiwi⁽¹⁾, Ni Wayan Arimini⁽²⁾, I Gusti Agung Ayu Novya Dewi⁽³⁾

^(1,2,3)Prodi D4 Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia

*email: wayansasmitapратиwi@gmail.com, amiarmini81@gmail.com,
novyadewikebidanan@gmail.com

ABSTRAK

Mual dan muntah pada awal kehamilan merupakan hal yang fisiologis, hal ini disebabkan karena tingginya fluktuasi kadar HCG (Human Chorionic Ganandotrophin). Emesis gravidarum dapat menimbulkan berbagai dampak pada ibu hamil, salah satunya adalah penurunan nafsu makan yang mengakibatkan perubahan keseimbangan elektrolit dan perubahan metabolisme tubuh. Kondisi ini dapat berubah menjadi hiperemesis gravidarum apabila tidak segera ditangani. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap intensitas emesis pada ibu hamil. Penelitian ini menggunakan quasi eksperimental dengan desain pre-test dan post-test control group, penelitian ini dilakukan pada dua kelompok. Satu kelompok diberikan perlakuan dan kelompok lain sebagai kontrol, kemudian diobservasi sebelum (pre-test) dan sesudahnya (pos-test). Penelitian ini dilakukan pada 56 ibu hamil dengan menggunakan tehnik (consecutive sampling). Penelitian ini memperoleh hasil rerata skor intensitas mual muntah kelompok perlakuan dan kelompok kontrol analisis Uji MannWhitney yaitu didapatkan nilai p value $0,000 < 0,05$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol, dan terbukti bahwa aromaterapi lemon dapat memberikan pengaruh yang signifikan untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil. Saran peneliti agar bidan dapan menjadikan aromaterapi lemon sebagai alternatif non farmakologi untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil.

Kata kunci: Kehamilan, mual dan muntah, aromaterapi lemon

ABSTRACT

Nausea and vomiting in early pregnancy are physiological, this is caused by high fluctuations in HCG (Human Chorionic Ganandotrophin) levels. Emesis gravidarum can cause various impacts on pregnant women, one of which is a decrease in appetite which results in changes in electrolyte balance and changes in body metabolism. This condition can turn into hyperemesis gravidarum if not treated immediately. The aim of this research was to determine the effect of giving lemon aromatherapy on the intensity of emesis in pregnant women. This research used a quasi-experimental design with a pre-test and post-test control group, this research was conducted in two groups. One group was given treatment and another group as control, then observed before (pre-test) and after (post-test). This research was conducted on 56 pregnant women using a technique (consecutive sampling). This study obtained the results of the mean nausea and vomiting intensity score for the treatment group and the control group using the Mann-Whitney Test analysis, namely a p value of $0.000 < 0.05$. It can be concluded that there is a difference in the intensity of nausea and vomiting in pregnant women between the treatment group and the control group, and it is proven that lemon aromatherapy can have a significant effect on reducing nausea and vomiting in pregnant women. Researchers suggest that midwives can use lemon aromatherapy as a non-pharmacological alternative to reduce nausea and vomiting in pregnant women.

Keywords: *Pregnancy, nausea and vomiting, lemon aromatherapy*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu proses alamiah dan fisiologis yang akan dirasakan oleh wanita. Mual dan muntah adalah suatu gejala yang sangat sering terjadi pada masa kehamilan yang dirasakan oleh wanita hamil yaitu berkisar pada 60-80% kasus pada kehamilan primigravida dan juga 40-60% kasus pada kehamilan multigravida. Mual muntah biasanya terjadi pada pagi hari dan dapat dirasakan berlangsungnya hingga siang atau malam hari tergantung dari kondisi ibu hamil nya. Rasa mual dan muntah ini biasanya dimulai dari minggu pertama masa kehamilan dan berlangsung dan biasanya berakhir pada bulan keempat bisa dirasakan ibu hamil sepanjang kehamilan jika penanganan mual muntah ini tidak dilakukan dengan baik dan benar (Sitohang, Ismansyah, and Siregar 2023). Keluhan mual muntah atau emesis gravidarum merupakan salah satu hal yang fisiologis terjadi. Akan tetapi, apabila keluhan ini tidak segera diatasi dengan baik maka hal ini akan berubah menjadi hal yang patologis. Mual dan muntah juga akan menjadi penyebab cairan tubuh berkurang dan terjadi hemokonsentrasi yang dapat memperlambat peredaran darah sehingga akan dapat mempengaruhi tumbuh kembang janin (Marniarti, Rahmi, and Djokosujono 2016).

Mual dan muntah selama masa kehamilan biasanya disebabkan oleh adanya perubahan yang terjadi dalam sistem endokrin yang kemudian terjadi selama masa kehamilan berlangsung dan terutama disebabkan oleh karena tingginya fluktuasi kadar HCG (Human Chorionic Ganadotrophin). Periode mual dan muntah gestasional ini paling umum bisa terjadi sekitar 12-16 minggu pertama kehamilan (Solehati et al. 2020). Karena pada saat ini HCG mencapai kadar tertinggi, sama dengan besar nya kadar LH (Lutenizing Hormone) dan di sekresikan oleh sel-sel trofoblas blastosit. HCG melewati kontrol ovarium di hipofisis dan menyebabkan korpus luteum terus memproduksi estrogen dan progesteron, suatu fungsi yang nantinya diambil alih oleh lapisan korionik plasenta. HCG dapat dideteksi dalam darah wanita dari sekitar tiga minggu gestasi yaitu satu minggu setelah fertilisasi terjadi, dimana hal ini kemudian menjadi suatu fakta yang menjadi dasar bagi sebagian tes di berbagai kehamilan (Komalasari et al. 2021).

Emesis gravidarum dapat menimbulkan berbagai dampak pada ibu hamil, salah satunya adalah penurunan nafsu makan yang mengakibatkan perubahan keseimbangan elektrolit yakni kalium, kalsium, dan natrium sehingga menyebabkan perubahan metabolisme tubuh (Rose & Neil, 2019). Kejadian emesis gravidarum memang sering terjadi umum pada setiap ibu hamil, namun jika tidak ditangani secara cepat dan tepat maka akan menyebabkan hiperemesis gravidarum. Hiperemesis gravidarum memiliki dampak pada ibu hamil antara lain keseimbangan cairan dan elektrolit di dalam tubuh, kekurangan energi, berkurangnya aliran darah ke jaringan tubuh, kekurangan kalium yang dapat menyebabkan gangguan pada saluran kencing dan ginjal, dapat terjadi robekan pada selaput lendir esofagus dan lambung. Menurut World Health Organization (WHO, 2019) jumlah kejadian emesis gravidarum mencapai 12,5%, dari seluruh jumlah kehamilan di dunia, dengan angka kejadian yang beragam yaitu mulai dari 0,3% di Swedia, 0,5% di Canada, 10,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan, dan

1,9% di Turki (Astuti and Ertiana 2022). Menurut Kemenkes (2019), Rata-rata angka kehamilan ibu dengan kejadian kasus emesis gravidarum pada tahun 2019 yaitu 67,9%. Dimana 60% sampai 80% terjadi pada ibu hamil primigravida, sedangkan 40% sampai 60% terjadi pada ibu hamil multigravida. Jika ditotalkan angka ibu hamil dengan kejadian emesis gravidarum di Indonesia selama tahun 2019, dari 2.203 angka kehamilan Ibu didapatkan sebanyak 543 ibu hamil yang menderita emesis gravidarum (Abdo et al. 2019).

Hasil dari jurnal ilmu kesehatan yang melakukan wawancara bersama 4 orang ibu hamil trimester I, 3 (0,12%) orang diantaranya mengatakan mengalami mual muntah sedang, dan 1 orang mengalami mual muntah ringan. Keluhan mual muntah yang dialami ibu hamil cukup mengganggu aktivitas keseharian serta kondisi tubuh terasa lemas. Selain itu dilakukan wawancara juga dengan bidang koordinator KIA di ruangan mengatakan hampir 90% ibu hamil trimester I yang berkunjung mengalami mual muntah. Apabila terdapat pasien dengan kondisi mual muntah hanya diberi antiemesis yaitu vitamin B6 dan ondansentron, tetapi belum pernah diberikan terapi komplementer berupa aromaterapi.

Menurut Dipiro et al., (2015) keluhan mual muntah pada ibu hamil dapat diatasi dengan menghindari bau atau faktor-faktor penyebab terjadinya mual dan muntah, sediakan makanan kering seperti biskuit atau roti bakar sebelum bangun dari tempat tidur di pagi hari, jaga pola makan dengan cara makan sedikit tapi sering, hindari makanan yang mengandung lemak, dan berminyak, serta berbau tajam, bangun dari tempat tidur secara perlahan-lahan dan jangan langsung bergerak, banyak mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat, banyak minum air, dan mengonsumsi vitamin B6 yang diimbangi dengan istirahat yang cukup.

Penurunan frekuensi dan pencegahan mual dan muntah dapat juga dilakukan dengan cara pengobatan medis dan tradisional. Pengobatan medis (Farmakologi) bisa dengan pemberian anti emetic dan vitamin B6 yang bisa menangani keluhan mual muntah ringan sampai berat. Tetapi, bila ibu hamil mengonsumsi obat-obatan selama masa kehamilannya dapat menimbulkan efek samping tertentu pada ibu, kehamilan, maupun pada bayi. Efek samping bila mengonsumsi obat-obatan pada masa kehamilan yaitu, obat dapat mengganggu pertumbuhan maupun perkembangan janin dalam kandungan dan adanya resiko terjadinya cacat atau kelainan bawaan sejak lahir. Untuk itu pengobatan nonfarmakologi adalah salah satu pengobatan alternatif untuk mengurangi mual serta muntah. Salah satu tata cara nonfarmakologi yang bisa diberikan adalah dengan aromaterapi lemon (Hamlacı and Yazici 2017).

Aroma terapi lemon adalah minyak essential yang di hasilkan dari ekstraksi kulit jeruk lemon (citrus lemon) yang sering di gunakan dalam aromaterapi. Aromaterapi lemon adalah jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan. Memiliki sifat antibakteri, baik digunakan untuk menurunkan tekanan darah, menghentikan perdarahan, sariawan sumber potasium yang baik untuk jantung, meningkatkan stamina dan menambah tenaga, dapat melegakan batuk dan relaksasi terhadap lelah, menyeimbangkan pH tubuh.

Penelitian sebelumnya yang di lakukan oleh Astuti et al., (2022) yang berjudul “Pemberian Aroma Terapi Lemon dapat menurunkan Keluhan Mual dan Muntah Pada wanita Hamil Trimester I” menunjukkan bahwa ibu hamil paling banyak mengalami mual-muntah kategori berat sebelum aromaterapi lemon (73,3%) dan setelah diberikan aromaterapi lemon penurunan menjadi kategori ringan (70%). Kesimpulannya, aromaterapi lemon dapat mengurangi rasa mual dan muntah ibu hamil trimester pertama, sehingga aromaterapi lemon dapat digunakan sebagai cara sederhana untuk mengurangi intensitas mual pada ibu hamil trimester pertama.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimental dengan desain pre test post test control group*. Penelitian dilakukan di Puskesmas III Denpasar Utara. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret sampai dengan April 2024 dan telah mendapatkan *ethical clearance*. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu besar sampel yang diperlukan sebanyak 28 responden untuk setiap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik sampling yang digunakan yaitu *consecutive sampling*. Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk pengumpulan data, yang dapat berupa kuisioner, formulir observasi, formulir formulir lain yang berkaitan dengan pencatatan data dan sebagainya. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuisioner PUQE. Peneliti menggunakan instrumen *wong-baker faces pain rating scale* sebelum dan sesudah pemberian *counterpressure massage* dengan kombinasi *aromatherapy lavender*. Analisa data dibagi menjadi dua tahap yaitu analisa univariat dan bivariat. Sebelum melakukan analisis bivariat peneliti melakukan uji normalitas untuk mengetahui jenis distribusi data rasio. Peneliti menggunakan *Uji Wilcoxon* untuk menganalisis frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi dan untuk membandingkan intensitas mual muntah dengan menggunakan *Uji Mann Whitney*.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur (Tahun)				
< 20	0	0	1	3,6
20-35	23	82,1	25	89,3
> 35	5	17,9	2	7,1
Total	28	100,0	28	100,0
Pendidikan				
Menengah	24	85,7	24	85,7
Tinggi	4	14,3	4	14,3
Total	28	100,0	28	100,0
Pekerjaan				
Ibu rumah tangga/	12	42,9	13	46,4

Tidak bekerja				
Swasta/Wiraswasta	15	53,6	15	53,6
PNS	1	3,6	0	0
Total	28	100,0	28	100,0
Paritas				
Primipara	7	25,0	13	46,4
Multipara	21	75,0	14	50,0
Grandemultipara	0	0	1	3,6
Total	28	100,0	28	100,0

Tabel 1 atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok perlakuan berada pada umur 20-35 tahun sebanyak 23 (82,1%) dan pada kelompok kontrol sebagian besar berada pada umur 20-35 tahun sebanyak 25 (89,3%). Sebagian besar responden memiliki riwayat pendidikan menengah pada kelompok perlakuan sebanyak 24 (85,7%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 24 (85,7%). Sebagian besar pekerjaan responden pada kelompok perlakuan sebagai pegawai swasta/wiraswasta sebanyak 15 (53,6%) dan sebagian besar pekerjaan responden pada kelompok kontrol sebagai pegawai swasta/wiraswasta 15 (53,6%). Jumlah paritas pada responden pada kelompok perlakuan sebagian besar adalah multipara sebanyak 21 (75,0%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 14 (50,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intensitas Mual dan Muntah Sebelum dan Setelah diberikan Intervensi pada Kelompok Perlakuan

Frekuensi Mual dan Muntah	Pretest		Posttes	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan (≤ 6)	0	0	9	32,1
Sedang (7-12)	28	100,0	19	67,9
Berat (≥ 13)	0	0	0	0
Total	28	100,0	28	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa frekuensi mual dan muntah sebelum diberikan intervensi pada kelompok perlakuan semua responden termasuk dalam kategori sedang sebanyak 28 (100%) dan setelah diberikan intervensi dengan menggunakan aromaterapi lemon sebagian besar termasuk dalam kategori sedang sebanyak 19 (67,9%) dan termasuk dalam kategori ringan sebanyak 9 (32,1%).%) serta 15 responden (42,86%) yang mengalami intensitas nyeri dengan nilai 8.

Tabel 3. Analisis Perbedaan Rata-Rata Sebelum Dan Sesudah Pemberian Vitamin B6 Dan Tablet Fe Pada Kelompok Kontrol Kombinasi Counterpressure Massage dengan Aromatherapy Lavender

Kelompok	n	Min-Max	Median	Mean	Mean Difference	Negatif Ranks	Ties	Z	p value
Kontrol									

Pretest	28	7-12	9,00	9,68	0,97	17	11	-3,716	0,000
Posttest	28	6-11	9,00	8,71					

Tabel 3 menunjukkan bahwa negative ranks 17 hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi 17 orang mengalami penurunan intensitas mual muntah berdasarkan skor PUQE dan 11 orang responden dengan skor PUQE tetap setelah diberikan intervensi. Hasil uji wilcoxon menunjukkan p value 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tetapi tidak signifikan antara hasil pretest ibu hamil yang diberikan vitamin B6 (Median = 9,00, Mean = 9,68) dengan hasil posttest ibu hamil yang diberikan vitamin B6 (Median = 9,00, Mean = 8,71). sehingga diperoleh hasil mean difference 0,97. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata hasil pretest dan posttest pada kelompok kontrol. dengan nilai 4 sebanyak 24 orang (68,57%), nilai 6 sebanyak 11 orang (31,43%).

Tabel 4. Analisis Perbedaan Rata-Rata Sebelum Dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lemon, Vitamin B6 Dan Tablet Fe Pada Kelompok Perlakuan

Kelompok Perlakuan	n	Min-Max	Median	Mean	Mean Difference	Negatif Ranks	Positif Range	Ties	Z	p value
Pretest	28	7-12	10,00	10,04	3,04	28	0	0	-4,647	0,000
Posttest	28	5-9	7,00	7,00						

Tabel 4 negative ranks 28 yang berarti bahwa setelah diberikan intervensi berupa aromaterapi lemon, 28 responden mengalami penurunan skor PUQE. Hasil p value 0,000 ($p < 0,05$) hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan antara pretest ibu hamil yang diberikan aromaterapi lemon (median = 10,00, mean = 10,04) dengan posttest ibu hamil yang diberikan aromaterapi lemon (median = 7,00, mean = 7,00) sehingga diperoleh hasil mean difference 3,04. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata hasil pretest dan posttest pada kelompok perlakuan

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada 28 ibu hamil kelompok kontrol yang mengalami mual dan muntah yang hanya diberikan intervensi tablet tambah darah dan vitamin B6. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi pada kelompok kelompok kontrol (pemberian tablet tambah darah dan vitamin B6) diperoleh frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil sebagian besar termasuk dalam kategori sedang sebanyak 26 (92,9%) dan kategori ringan sebanyak 2 (7,1%). Setelah dilakukan intervensi pada kelompok kontrol hasil posttest menunjukkan bahwa frekuensi mual dan muntah ibu hamil masih tetap sama dalam kategori sedang sebanyak 26 (92,9%). Hasil analisis data yaitu negative ranks 17 menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi 17 orang mengalami penurunan intensitas mual muntah berdasarkan skor PUQE dan 11 orang responden dengan skor PUQE tetap setelah diberikan intervensi. Hasil P value 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tetapi tidak signifikan antara

hasil pretest ibu hamil yang diberikan vitamin B6 (Median = 9,00, SD = 1,565) dengan hasil posttest ibu hamil yang diberikan vitamin B6 (Median = 9,00, SD = 1,213).

Penelitian yang dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas III Denpasar Utara pada ibu hamil yang mengalami mual muntah. hal ini umumnya dialami ibu pada saat pagi hari, saat-saat tertentu pada waktu mencium aroma yang sangat menyengat atau aroma bumbu masakan tertentu, beberapa ibu hamil juga merasakan mual dan muntah saat merasa lelah dan kurang beristirahat. Mual dan muntah atau biasa disebut dengan emesis gravidarum adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester 1. Mual biasanya terjadi pada pagi hari dengan frekuensi kurang dari 5 kali. Gejala-gejala ini terjadi setelah 6 minggu dari hari pertama haid dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu (Isnaini & Reflani, 2018). Mual dan muntah selama masa kehamilan biasanya disebabkan oleh adanya perubahan yang terjadi dalam sistem endokrin yang kemudian terjadi selama masa kehamilan berlangsung dan terutama disebabkan oleh karena tingginya fluktuasi kadar HCG (Human Chorionic Ganadotrophin). Periode mual dan muntah gestasional ini paling umum bisa terjadi sekitar 12-16 minggu pertama kehamilan (Halimatusyadiah 2023).

Dalam mengatasi mual dan muntah pada kehamilan salah satu cara farmakologis yang bisa dilakukan ialah dengan mengonsumsi piridoksin (vitamin B6). Suplementasi multivitamin secara khusus dapat menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil. Vitamin B6 merupakan koenzim yang berperan dalam metabolisme lipid, karbohidrat dan asam amino, Vitamin B6 merupakan ko-enzim berbagai jalur metabolisme protein dimana peningkatan kebutuhan protein pada trimester I diikuti peningkatan asupan vitamin B6 (Saodah, Pangaribuan, and Rostianingsih 2024). Pengobatan medis (Farmakologi) bisa dengan pemberian anti emetic dan vitamin B6 yang bisa menangani keluhan mual muntah ringan sampai berat. Tetapi, bila ibu hamil mengonsumsi obat-obatan selama masa kehamilannya dapat menimbulkan efek samping tertentu pada ibu, kehamilan, maupun pada bayi. Efek samping bila mengonsumsi obat-obatan pada masa kehamilan yaitu, obat dapat mengganggu pertumbuhan maupun perkembangan janin dalam kandungan dan adanya resiko terjadinya cacat atau kelainan bawaan sejak lahir.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Dewi and Rahmi (2020) dengan judul penelitian Efektivitas pemberian pisang kepok (*Musa paradisiaca formatipya*) dan vitamin B6 dalam menurunkan intensitas emesis gravidarum pada ibu hamil di puskesmas Ingin Jaya, mendapatkan hasil nilai rata-rata mual dan muntah sebelum diberikan vitamin B6 adalah 18.20 berada pada kategori sedang mengalami penurunan emesis saat post menjadi 8.35 berada pada kategori ringan. Dengan pemberian Vitamin B6 terkait penurunan intensitas emesis gravidarum pada ibu hamil (nilai $p = 0.045$), dapat disimpulkan terdapat penurunan intensitas emesis gravidarum pada ibu hamil. Salah satu cara farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi mual dan muntah pada kehamilan, Suplementasi multivitamin secara bermakna mampu mengurangi kejadian mencegah insidensi hiperemesis gravidarum. Vitamin B6 merupakan koenzim yang berperan dalam metabolisme lipid, karbohidrat dan asam amino.

Menurut Dipiro et al., (2015) keluhan mual dan muntah pada ibu hamil dapat diatasi dengan menghindari bau atau faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya mual dan muntah, ibu juga dapat mengonsumsi makan kering seperti biskuit atau roti bakar sebelum bangun dari tempat tidur di pagi hari, ibu juga dapat menjaga pola makan dengan cara makan sedikit tapi sering, menghindari makanan yang mengandung lemak, dan berminyak, serta bumbu-bumbu keras, bangun dari tempat tidur secara perlahan-lahan dan jangan langsung bergerak, banyak mengonsumsi makanan yang tinggi karbohidrat, banyak minum air, dan ibu juga dapat mengonsumsi vitamin B6 yang diimbangi dengan istirahat yang cukup. Mengatasi mual dan muntah pada kehamilan selain dengan terapi farmakologi dapat juga dilakukan dengan terapi non farmakologi. Tetapi non farmakologi dilakukan dengan cara pengaturan diet pada Ibu Hamil, dukungan emosional, dan akupresure. Terapi non farmakologi lainnya dengan mengonsumsi lemon, pisang, jahe, daun mint, yang banyak kandungan flavonoid serta vitamin B6 yang mampu mengatasi mual dan muntah pada kehamilan.

Aromatherapy lemon yang mengandung citral, limonen, linalyl, linalool, terpineol bisa menguatkan sistem syaraf pusat, meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah, menumbuhkan perasaan senang, meningkatkan nafsu makan serta sebagai penenang dan dapat mengurangi mual muntah (Rosmiarti, Maya, and Nopitasari 2021). Aroma terapi lemon adalah minyak essential yang di hasilkan dari ekstraksi kulit jeruk lemon (citrus lemon) yang sering di gunakan dalam aromaterapi. Aromaterapi lemon adalah jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan. Memiliki sifat antibakteri, baik digunakan untuk menurunkan tekanan darah, menghentikan perdarahan, sariawan sumber potasium yang baik untuk jantung, meningkatkan stamina dan menambah tenaga, dapat melegakan batuk dan relaksasi terhadap lelah, menyeimbangkan pH tubuh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Rofi'ah (2019) bahwa adanya perbedaan derajat emesis gravidarum terhadap ibu hamil setelah diberikan intervensi aromaterapi lemon dengan tingkat emesis gravidarum, rentang skor sebelum diberikan aromaterapi lemon yaitu 3-10 dan rentang skor sesudah diberikan aromaterapi lemon yaitu 0-19. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lainnya yang di dilakukan oleh Wiulin Setiowati & Nor Aida Arianti (2019), yang menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon (citrus lemon) terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I. Penelitian lain juga mengemukakan bahwa Ada pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap morning sickness pada ibu hamil (Dainty Maternity et.al, 2017).

Keluhan mual muntah yang terjadi pada ibu hamil merupakan adaptasi fisiologis yang artinya merupakan hal yang sangat wajar terjadi, namun hal ini perlu segera diatasi. Jika tidak segera diatasi, situasi ini bisa berubah menjadi situasi yang berbahaya. Mual dan muntah selama kehamilan terjadi pada 70-80% ibu hamil dan merupakan fenomena yang umum terjadi pada usia kehamilan 5-12 minggu. Penanganan emesis gravidarum dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Penanganan mual dan muntah secara farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian vitamin, antihistamin, antiemetic, antikolergik, antagonis serotonin, antagonis

dopamine, fenotiazin dan kortikos teroid. Terapi nonfarmakologis bersifat non-instruktif, non-infasif, sederhana, dan efektif. Upaya terapi non farmakologi diantaranya adalah mengubah pola diet, dukungan emosional, akupresur, hipnoterapi, ekstra jahe, aromaterapi lemon dan aromaterapi lavender (Sunarsih and Sari 2020; Yakoeb et al. 2022).

Salah satu aromaterapi yang dapat menurunkan mual muntah dalam kehamilan adalah aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual. Kandungan jeruk lemon antara lain flavonoid (flavanones), limonen, asam folat, tanin, vitamin (C, A, B1, dan P), dan mineral (kalium dan mngesium). Kandungan flavonoid inilah yang meningkatkan produksi empedu, flavonoid akan menetralkan cairan pencernaan asam yang dapat mengurangi rasa mual. Menghirup aromaterapi lemon dengan cepat mengangkut senyawa yang diserap ke atap hidung, di mana sel reseptor menghasilkan silia halus. Sinyal elektrokimia dikirim ke organ perut ketika bahan kimia mengikat rambut. Molekul di usus mempengaruhi progesteron dan steroid, yang menghambat pengosongan lambung dan mengontrol motilitas usus.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa Frekuensi mual dan muntah sebelum diberikan intervensi pada kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi termasuk dalam frekuensi mual dan muntah dalam kategori sedang sebanyak 26 (92,9%). Pada kelompok kontrol frekuensi mual muntah pada ibu hamil setelah diberikan perlakuan menetap dimana frekuensi mual dan muntah dalam kategori sedang sebanyak 26 (92,9%). Terdapat perbedaan yang signifikan pada intensitas mual dan muntah pada ibu hamil antara kelompok perlakuan yang diberikan aromaterapi lemon, tablet tambah darah dan Vitamin B6 dengan kelompok kontrol yang di berikan tablet tambah darah dan vitamin B6. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa adanya efektifitas aromaterapi lemon dalam mengurangi intensitas mual dan muntah pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas III Denpasar Utara.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdo, Ritbano Ahmed, Hassen Mosa Halil, Biruk Assefa Kebede, Abebe Alemu Anshebo, and Negeso Gebeyehu Gejo. 2019. "Prevalence and Contributing Factors of Birth Asphyxia among the Neonates Delivered at Nigist Eleni Mohammed Memorial Teaching Hospital, Southern Ethiopia: A Cross-Sectional Study." *BMC Pregnancy and Childbirth* 19 (1): 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2696-6>.
- Astuti, Reni Yuli, and Dwi Ertiana. 2022. "Buku Anemia Dalam Kehamilan," no. December 2018: 5–6.
- Dewi, Ratna, and Rahmi Rahmi. 2020. "Efektivitas Pemberian Pisang Kepok (Musa Paradisiaca Formatipyca) Dan Vitamin B 6 Dalam Menurunkan Intensitas Emisis Gravidarum Pada Ibu Hamil." *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan* 1 (2): 180. <https://doi.org/10.30867/gikes.v1i2.413>.
- Halimatusyadiah, Leni. 2023. "Efektivitas Minuman Jahe Terhadap Emesis Gravidarum

- Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Kilasah Provinsi Banten Tahun 2019.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima* 2 (1): 131–38. <https://doi.org/10.60010/jikd.v2i1.18>.
- Hamlacı, Yasemin, and Saadet Yazici. 2017. “The Effect of Acupressure Applied to Point LI4 on Perceived Labor Pains.” *Holistic Nursing Practice* 31 (3): 167–76. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000205>.
- Komalasari, Komalasari, Nur Alfi Fauziah, Lusiah Asih Wulandari, and Heni Suryani. 2021. “Hubungan Usia Dan Paritas Dengan Kejadian Preeklamsi Pada Kehamilan.” *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan* 6 (April 2020): 183–86. <https://doi.org/10.30604/jika.v6is1.783>.
- Marniarti, Nuzulul Rahmi, and Kusharisupeni Djokosujono. 2016. “Analisis Hubungan Usia, Status Gravida Dan Usia Kehamilan Dengan Pre-Eklampsia Pada Ibu Hamil Di Rumah Sakit Umum Dr . Zaionel Abidin Provinsi Aceh.” *Journal of Healthcare Technology and Medicine* 2 (1): 99–109. <http://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/353>.
- Rosmiarti, Aminah Maya, and Cica Nopitasari. 2021. “Aromaterapy Lemon Dan Minuman Jahe Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I.” *Jurnal Delima Harapan* 8 (Maret): 12–20.
- Saadah, Lilis, Maslan Pangaribuan, and Dewi Rostianingsih. 2024. “Efektivitas Mengonsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I.” *Jurnal Malahayati* 6: 1–23.
- Sitohang, Yeni Maria Rosalina, Ismansyah Ismansyah, and Nursyahid Siregar. 2023. “Hubungan Usia Kehamilan, Riwayat Abortus Dan Paritas Terhadap Kejadian Preeklampsia Berat Di RSUD Abdoel Wahab Sjahranie Tahun 2022.” *Jurnal Skala Kesehatan* 14 (1): 57–65. <https://doi.org/10.31964/jsk.v14i1.379>.
- Solehati, Tetti, Hana Giriutami, Meideline Chintya, Siti Haiva Alawiyah, Selvia Nurfauzan, Riftania Aulia Puri, Muhammad Iqbal Assafa, and Cecep Eli Kosasih. 2020. “Intervensi Selama Kehamilan Untuk Mencegah Kelahiran Prematur: Systematic Literature Review.” *Holistik Jurnal Kesehatan* 14 (2): 210–18. <https://doi.org/10.33024/hjk.v14i2.2685>.
- Sunarsih, Sunarsih, and Tuti Puspita Sari. 2020. “Nyeri Persalinan Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif.” *Holistik Jurnal Kesehatan* 13 (4): 327–32. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i4.1365>.
- Yakoeb, Amanda Rapipta, Fitriana, Eka Vicky Yulivantina, and Evy Ernawati. 2022. “The Effectiveness of Giving Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Aromatherapy to Reduce Labor Pain: A Systematic Literature Review.” *Journal of Health* 9 (1): 17–23.