

PENGARUH INHALASI AROMATERAPI LEMON TERHADAP KELUHAN MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI KLINIK KARAWANG PERDANA HUSADA

Imelda Diana Marsilia¹, Nina Tresnayanti², Tuti Alawiyah³

Program studi Profesi Bidan, Sarjana Terapan Kebidanan
STIKes Mitra RIA Husada, Jakarta Timur

Email: Imeldadiana33@gmail.com

ABSTRAK

Mual dan muntah atau dalam bahasa medis disebut emesis gravidarum atau *moming sickness* merupakan suatu keadaan mual yang terkadang disertai muntah (frekuensi kurang dari 5 kali). Meskipun kondisi ini biasanya berhenti pada trimester pertama namun gejalanya dapat menimbulkan gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan, serta ketidakseimbangan elektrolit, jika hal ini tidak ditangani bisa mengakibatkan hiperemesis gravidarum yang dilaporkan terjadi sekitar 0,05-2% dari semua kehamilan, 78,47% mual muntah terjadi pada trimester pertama, dengan derajat mual muntah yaitu 52,2% mengalami mual muntah ringan, 45,3% mengalami mual muntah sedang dan 2,5% mengalami mual muntah berat. Pada trimester dua, 40,1% mengalami mual muntah ringan 35,9% mengalami mual muntah sedang dan 0,8% mengalami mual muntah berat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh inhalasi aromaterapi lemon terhadap keluhan mual muntah pada ibu hamil trimester I di Klinik Karawang Perdana Husada. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain *Quasi eksperiment* dengan *one group pre tes pos test*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 responden yaitu pasien di Klinik Karawang Perdana Husada yang ditentukan dengan total *sampling*. Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner, Instrument yang digunakan adalah Standar Operasional Prosedur (SOP) dan kuisisioner PUQE SCORE menggunakan uji Paired Samples T-test dengan taraf signifikan 0,05. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh antara mual dan muntah dengan inhalasi aromaterapi lemon ($p=0,000$). Lemon dapat di rekomendasikan sebagai intervensi dalam asuhan kebidanan terhadap ibu hamil dengan emesis gravidarum.

Kata Kunci: Aromaterapi Lemon, Mual Muntah

THE EFFECT OF LEMON AROMATHERAY INHALATION ON COMPLAINTS NAUSEA AND VOMITING IN TRIMESTER I PREGNANT WOMAN AT THE KARAWANG PERDANA HUSADA CLINIK IN 2020

ABSTRACT

Nausea and vomiting or in medical language is called emesis gravidarum or moming sickness is a condition of nausea which is sometimes accompanied by vomiting (frequency less than 5 times). Although this condition usually stops in the first trimester, the symptoms can cause nutritional disturbances, dehydration, weakness, weight loss, and electrolyte imbalance, if this is not treated it can lead to hyperemesis gravidarum which is reported to occur in about 0.05-2% of all pregnancies. 78.47% of nausea and vomiting occurred in the first trimester, with the degree of nausea and vomiting, namely 52.2% experienced mild nausea and vomiting, 45.3% experienced moderate nausea and vomiting and 2.5% experienced severe nausea and vomiting. In the second trimester, 40.1% experienced mild nausea and vomiting, 35.9% experienced moderate nausea and vomiting and 0.8% experienced severe nausea and vomiting. The purpose of this study was to determine the effect of inhalation of lemon aromatherapy on complaints of nausea and vomiting in first trimester pregnant women at the Karawang Perdana Husada Clinic. This type of research is quantitative with a Quasi-experimental design with one group pre test post test. The sample in this study amounted to 35 respondents, namely patients at the Clinic Karawang Perdana Husada who were determined by total sampling. The research data were collected using a questionnaire. The instrument used is the Standard Operating Procedure (SOP) and the PUQE SCORE questionnaire using the Paired Samples T-test with a significant level of 0.05. The results showed that there was an effect between nausea and vomiting with inhalation of lemon aromatherapy ($p = 0.000$). lemon can be recommended as an intervention in the obstetric care of pregnant women with emesis gravidarum.

Keywords: Lemon aromatherapy, nausea vomiting

1. PENDAHULUAN

Mual dan muntah merupakan gangguan yang paling sering di jumpai pada kehamilan muda dan dikeluarkan oleh 50-70% wanita hamil dalam 16 minggu pertama. Kurang lebih 66% wanita hamil trimester pertama mengalami mual dan 44% mengalami muntah. Mual dan muntah terjadi pada 60 - 80% pada primigravida dan 40 - 60% pada multigravida.¹ Mual dan muntah atau dalam bahasa medis disebut emesis gravidarum atau *morning sickness* merupakan suatu keadaan mual yang terkadang disertai muntah (frekuensi kurang dari 5 kali). Selama kehamilan, sebanyak 70-85% wanita mengalami mual muntah.²

Penyebab pasti mual dan muntah yang dirasakan ibu hamil belum diketahui, tetapi terdapat beberapa faktor yang menyebabkan mual dan muntah selama kehamilan antara lain peningkatan hormon Human Chorionic Gonadotropin (HCG) pada kehamilan, hormon estrogen dan progesteron, riwayat hiperemesis gravidarum pada kehamilan sebelumnya, status nutrisi, dan faktor psikologis. Emesis gravidarum dapat berdampak pada beberapa tingkatan seperti fungsi fisik (gangguan kerja, kegiatan rumah tangga), fungsi psikologis (kecemasan, depresi), dan fungsi sosial (gangguan kegiatan social).³ Mual dan muntah (Emesis gravidarum) merupakan keluhan umum yang menyertai kehamilan namun jika mual dan muntah berkelanjutan dapat menjadi hiperemesis gravidarum yang akan berdampak buruk pada ibu maupun janin. Hiperemesis gravidarum jarang menjadi sumber kematian, tetapi merupakan sumber morbiditas yang signifikan. Dampak dari hiperemesis gravidarum yaitu malnutrisi pada ibu dan janin, hingga terjadinya komplikasi selama kehamilan. Pengalaman traumatis kehamilan sebelumnya dengan riwayat hiperemesis gravidarum dapat menyebabkan wanita untuk mengakhiri kehamilan atau memutuskan untuk tidak memiliki anak lagi

Mual muntah pada kehamilan (*morning sickness*) dialami oleh sekitar 70-80% wanita hamil dan merupakan fenomena yang sering terjadi pada umur kehamilan 5-12 minggu. Berdasarkan data kesehatan republik indonesia angka kehamilan ibu pada tahun 2017 sebanyak 5.320.550 dengan kunjungan Ibu Hamil Pertama pada umur kehamilan 0-3 bulan (K1) sebesar 95,41% (5.076.349) dengan rata – rata 3.0% mengalami keluhan mual muntah dan tidak nafsu makan. Sedangkan di Provinsi Jawa Barat tahun 2017, sebanyak 997,479 ibu hamil dan kunjungan Ibu Hamil Pertama pada umur kehamilan 0-3 bulan (K1) 971.458⁴

Mual dan muntah merupakan interaksi yang kompleks dari pengaruh endokrin, pencernaan, faktor vestibular, penciuman, genetik, psikologi. Berdasarkan beberapa studi dikemukakan bahwa mual dan muntah dalam kehamilan berhubungan dengan plasenta. Hal tersebut didasarkan pada hasil studi kasus pada pasien mola hidatidosa yang ternyata tetap menunjukkan gejala mual muntah yang biasa terjadi setelah implantasi dan bersamaan saat

produksi hCG mencapai puncaknya. HCG dihasilkan karena plasenta yang berkembang. Diduga bahwa hormon inilah yang memicu mual dan muntah dengan berkerja pada *chemoreceptor trigger zone (CTZ)* pada pusat muntah melalui rangsangan otot dari poros lambung.⁵

Emesis gravidrum (*morning sickness*) berhubung dengan level *Human Chorionic Gonadotropin (HCG)*. HCG mentimulasi produksi esterogen pada ovarium. Esterogen diketahui bahwa meningkatkan mual muntah, yang memiliki kadar hCG lebih tinggi semakin meningkat resiko mual muntah. Peningkatan hormon estrogen ini dapat memancing peningkatan keasaman lambung yang membuat ibu merasa mual. Teori-teori lain menyatakan bahwa sel-sel plasenta (*villi karolis*) yang menempel pada dinding rahim awalnya ditolak oleh tubuh karena dianggap sebagai benda asing. Reaksi imunologik inilah yang memicu terjadinya reaksi mual-mual. Perubahan metabolik glikogen hati akibat kehamilan juga dianggap sebagai penyebab mual dan muntah. Akan tetapi setelah terjadi penyesuaian terhadap sel-sel plasenta dan terjadi kompensasi metabolisme glikogen didalam tubuh, maka rasa mual akan menghilang.⁶

Penanganan mual muntah pada kehamilan antara lain yaitu farmakologis (vitamin B6, antihistamin, fenotiazin dan metoklopramid, ondansentron, dan kortikosteroid), non farmakologis (makan sering dalam porsi kecil, misalnya setiap dua jam sekali, menghindari makanan berbau tajam, mencoba ngemil crackers setelah bangun pagi, makan makanan karbohidrat tinggi, minum jus manis di pagi hari, tidak merokok atau mengkonsumsi minuman beralkohol, dan mengurangi stress), dan komplementer (akupuntur, minum *peppermint tea*, mengulum permen mint, spearmint, aromaterapi jahe, *spearmint*, *pappermint*, lemon, dan mencoba *ginger tea*).⁷

Aromaterapi adalah salah satu bagian dari pengobatan alternatif yang menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap dikenal sebagai minyak esensial dan senyawa aromatik lainnya yang dapat mempengaruhi jiwa, emosi, dan fungsi kognitif dan kesehatan seseorang. Aromaterapi dikembangkan oleh para dokter dan kimiawan muslim yaitu semenjak ditemukan teknik penyulingan/destilasi minyak esensial untuk pengobatan oleh Ibnu sina (Avicenna) pada abad ke 7 Masehi, kemudian dikembangkan di daratan Eropa oleh seorang kimiawan berkebangsaan Perancis Rene-Maurice Gattefossee Pada tahun 1937.⁶

Aromaterapi lemon adalah minyak esensial yang dihasilkan dari ekstrak kulit jeruk (Citrus Lemon) yang sering digunakan dalam aromaterapi. Aromaterapi lemon adalah jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan. Meskipun mahal, minyak esensial Lemon merupakan salah satu minyak herbal yang paling banyak digunakan dan aman bagi kehamilan. Menurut studi Erick M di Rs Wanita Amerika Serikat, 40 % wanita telah

menggunakan aroma lemon dalam meredakan keluhan mual dan muntah. Dari sekian tersebut 26,5 % melaporkan bahwa aroma lemon merupakan cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah.⁶

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Siti Maesaroh dan Mera Putri (2019) aroma terapi lemon merupakan salah satu terapi komplementer yang efektif untuk menurunkan frekuensi mual dan muntah sebelum melakukan terapi meditasi atau konvensional. Dengan frekuensi rata-rata 17.12 kali dan 12.16 kali.¹

Dari studi pendahuluan yang dilakukan di klinik Ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah sebanyak 35% orang. Dan dilakukan wawancara kepada 10 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan, 8 ibu hamil mengatakan saat mengalami mual muntah hanya meminum obat yang telah diberikan dari klinik, dan 2 orang ibu hamil mengatakan mengetahui akan terapi inhalasi aromaterapi lemon tetapi belum mencoba inhalasi aromaterapi lemon hanya meminum obat dari klinik saja. tujuan penelitian ini adalah mengetahui frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon Di Klinik Karawang Perdana Husada.

2. METODE

Penelitian ini merupakan *Quasi eksperiment* dengan *One Group Pre-Post Test Design*. Penelitian ini dilakukan bulan Juni-Juli 2020 di Klinik Karawang Perdana Husada. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil trimester I di Klinik Karawang Perdana Husada sebanyak 35 ibu hamil. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 35 orang ibu hamil. Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner, Instrument yang digunakan adalah Standar Operasional Prosedur (SOP) dan kuisisioner PUQE SCORE sebelum dan sesudah dilakukan intervensi aromaterapi lemon terhadap mual muntah ibu hamil trimester I dan menggunakan uji Paired Samples T-test dengan taraf signifikan 0,05 .¹²⁻¹⁴

3. HASIL PENELITIAN

3.1.1. Analisis Univariat

Tabel .1
Karakteristik Demografi Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Karawang Perdana Husada

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase %
Usia ibu		
- 17-25 tahun	11	31,4
- 26-35 tahun	24	68,6
Tingkat Pendidikan		
- rendah	7	18,4
- Tinggi	28	73,6

Pekerjaan		
- Tidak bekerja	23	65,7
- Bekerja	12	34,3
Usia Kehamilan		
- 0-6 minggu	28	73,6
- 7-12 minggu	7	18,4
Paritas		
- Primi para	23	65,7
- Multi para	12	34,3

Hasil analisis unvariat menunjukkan bahwa dari 35 responden yang diteliti, mayoritas distribusi responden menurut usia ialah kelompok usia 26-35 tahun dengan jumlah 24 orang responden (68,6%), pendidikan terakhir ibu sebagian besar ialah berpendidikan tinggi dengan jumlah 28 responden (73,6 %), pekerjaan responden sebagian besar adalah ibu rumah tangga atau tidak bekerja sebanyak 23 responden (65,7%), usia kehamilan responden sebagian besar di usia kehamilan 0-6 minggu dengan jumlah 28 responden (73,6 %), paritas responden sebagian besar primipara sebanyak 23 responden (65,7).

Tabel 2
Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum Diberikan dan Sesudah Diberikan Inhalasi Aromaterapi Lemon Di Klinik Karawang Perdana Husada

No	Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase %	min	max	SD	SE
1	Pre test	Tidak	-	-	0	3	0.818	0.138
		Ringan	14	40,0 %				
		Sedang	18	51,4 %				
		Berat	3	8,6 %				
		Total	35	100				
2	Post test	Tidak	13	37,1 %	0	2	0.598	0.101
		Ringan	19	54,3 %				
		Sedang	3	8,6 %				
		Berat	-	-				
		Total	35	100				

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui frekuensi mual dan muntah sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon dengan kategori berat dengan jumlah 3 responden (8,6%). Mual dan muntah kategori sedang dengan jumlah 18 responden (51,4%), mual dan muntah kategori ringan dengan jumlah 14 responden (40,0%). Dengan nilai min (0), nilai max (3), standar deviasi (0.818) dan standar eror (0.138).

3.2.Uji normalitas

Tabel 3 Uji normalitas

Variabel	t-statistik	Sig	Keterangan
Sebelum intervensi	0,291	0,05	Normal
Sesudah intervensi	0,306	0,05	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan *One Sample Kolmogorov Smirnov Test* diatas terlihat bahwa nilai probabilitas t -statistik $>$ *Level of Significant* = 0,05, maka data memenuhi asumsi normalitas. Dengan demikian, maka variabel mempunyai distribusi normal dan data yang baik adalah memiliki distribusi data normal atau mendekati normal.

3.3. Analisis Bivariat

Tabel 4
Pre Test & Post Test Hubungan Antara Pemberian Inhalasi Aromaterapi Lemon dengan Mual Muntah Pada Ibu Hami Trimester I

Variabel	N	Mean	Sd	SE	p value
Pre test	35	1,69	0,631	0,138	
Post Test	35	0,71	0,622	0,101	0,000

Berdasarkan hasil Uji Independen T- tes pada tabel 4 didapatkan bahwa nilai rata-rata intensitas mual dan muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon adalah 1,69 dengan standar deviasi 0,631. Hasil analisa diperoleh p value = 0,000 ($p < \alpha$ 0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil penelitian menunjukkan Terdapat perbedaan skor mual dan muntah pada pasien sebelum dan sesudah dilakukan inhalasi aromaterapi lemon dengan nilai p value = 0,000 ($\alpha < 0,05$).

4. PEMBAHASAN

4.1. Frekuensi mual dan muntah sebelum dan sesudah intervensi aromaterapi lemon

Berdasarkan hasil penelitian, responden yang mengalami mual muntah tingkat berat sebelum diberikan aromaterapi lemon dengan jumlah 3 responden (8,6%). Sedangkan Sesudah diberikan aromaterapi lemon tidak ada responden yang mengalami mual muntah tingkat berat.

Responden yang mengalami mual muntah tingkat sedang sebelum diberikan aromaterapi lemon dengan jumlah 18 responden (51,4%). Sedangkan responden yang mengalami mual muntah tingkat sedang sesudah diberikan aromaterapi lemon dengan jumlah 3 responden (8,6%).

Responden yang mengalami mual muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon tingkat ringan dengan jumlah 14 responden (40,0%). Sedangkan responden yang mengalami mual muntah sesudah diberikan aromaterapi lemon tingkat ringan dengan jumlah 19 responden (54,3%), dan responden yang tidak mengalami mual muntah sesudah diberikan aromaterapi lemon dengan jumlah 13 responden (37,1%).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dari 35 responden ibu hamil trimester pertama mengalami penurunan frekuensi mual dan muntah setelah di berikan intervensi inhalasi aromaterapi lemon. Pada mual muntah tingkat berat sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon dengan jumlah 3 responden (8,6%), mengalami penurunan setelah diberikan inhalasi

aromaterapi lemon menjadi tidak ada responden yang mengalami mual muntah tingkat berat. Sedangkan ibu hamil yang mengalami mual muntah tingkat sedang sebelum di berikan inhalasi aromaterapi lemon dengan jumlah 18 responden (51,4%), mengalami penurunan sesudah di berikan inhalasi aromaterapi lemon dengan jumlah 3 responden (8,6%). Sedangkan ibu hamil yang mengalami mual muntah tingkat ringan sebelum di berikan inhalasi aromaterapi lemon dengan jumlah 14 responden (40,0%) mengalami kenaikan sesudah di berikan inhalasi aromaterapi lemon dengan jumlah 19 responden (54,3%). Dan ibu hamil yang tidak mengalami mual muntah sesudah di berikan inhalasi aromaterapi lemon dengan jumlah 13 responden (37,2%).

Ketika hasil penelitian sebelum dilakukan intervensi sudah terkumpul dilakukan pengolahan data dan hasilnya terdapat nilai rata-rata skala nyeri persalinan sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon diketahui frekuensi mual dan muntah sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon dengan jumlah 3 responden (8,6%). Mual muntah kategori sedang dengan jumlah 18 responden (51,4%), mual muntah kategori ringan dengan jumlah 14 responden (40,0%).

Setelah itu diberikan penjelasan mengenai tata laksana penelitian meliputi terapi dengan teknik inhalasi aromaterapi lemon dan keamanan digunakan terapi tersebut bagi kehamilan, maka responden diminta untuk menandatangani *informed consent* sebagai bukti persetujuan untuk masuk dalam kelompok penelitian. Selanjutnya kelompok penelitian mendapat perlakuan berupa pemberian inhalasi aromaterapi lemon selama 24 jam yang dilakukan dirumah masing-masing responden selama 5 hari berturut-turut dengan cara pada saat ibu hamil merasa atau telah mual, diperintahkan meneteskan aromaterapi lemon pada saputangan sebanyak 2-3 tetes. Letakkan sapu tangan dengan jarak 3 cm dari hidung ibu hamil, kemudian anjurkan ibu hamil menghirup aromaterapi tersebut sebanyak 3 kali pernapasan dan diulangi kembali 5-10 kali, hingga mual muntah sudah tidak dirasakan kembali.

Mual muntah pada kehamilan atau yang biasa disebut *Nausea Vomiting In Pregnancy* (NVP) adalah satu diantara keluhan paling umum dari perempuan selama kehamilan yang 50-80% wanita telah mengalami berbagai tingkat itu. Muntah pada kehamilan, disebut *hyperemesis gravidarum* (HG), terjadi pada 0,5-3% dari kehamilan dan digambarkan sebagai muntah keras terkait dengan penurunan berat badan lebih dari 5% dari berat badan sebelum kehamilan, dehidrasi, ketonuria, dan hypokalemia. *Hyperemesis Gravidarum* ditemukan menjadi alasan paling umum untuk rawat inap selama trimester pertama kehamilan.(6)

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan pada hari ke 6 sejak pre test. Post test dilakukan dengan menggunakan kuesioner data demografi responden dan PUQE-24

(*24-hour Pregnancy Unique Quantification of Emesis*) untuk tujuan penelitian. Kuesioner ini berisi 3 buah pertanyaan tentang mual dan muntah dengan hasil *Score* yaitu tidak mengalami mual dan muntah 0-3, mual muntah ringan 4-6, mual muntah sedang 7-12, mual muntah berat 13-15. Dan dilakukan olah data tentang terapi inhalasi aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I menunjukkan frekuensi mual dan muntah sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon dengan kategori sedang dengan jumlah 3 responden (8,6%). Mual muntah kategori ringan dengan jumlah 19 responden (54,3%), mual muntah kategori tidak dengan jumlah 13 responden (37,1%).

Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida. Seratus dari seribu kehamilan, gejala ini menjadi lebih berat. Perasaan mual ini disebabkan oleh karena meningkatnya kadar hormone estrogen dan hCG dalam serum. Pengaruh fisiologik kenaikan hormon ini belum jelas, mungkin karena sistem saraf pusat atau pengosongan lambung yang berkurang, sehingga menyebabkan mual muntah pada ibu hamil. (9)

Dari hasil yang didapat pengaruh inhalasi aromaterapi lemon terhadap keluhan mual muntah pada ibu hamil trimester I dapat berpengaruh terhadap keluhan mual muntah. Hal ini terbukti bahwa pengaruh inhalasi aromaterapi lemon dapat mengurangi keluhan mual muntah setelah dilakukan penelitian eksperimen oleh peneliti.

4.2. Hasil Pembahasan Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Keluhan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada ibu hamil trimester pertama didapatkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji paired sample t- test diperoleh p value 0.000 ($p < \alpha 0.05$). Hal ini berarti mual muntah berkurang setelah pemberian aromaterapi lemon. Artinya inhalasi aromaterapi lemon berpengaruh terhadap keluhan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama.(7)

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Maesaroh S, Putri M (2019) yang mengatakan pemberian inhalasi aromaterapi lemon merupakan salah satu terapi komplementer yang efektif untuk menurunkan mual dan muntah. Perlu sosialisasi dan menerapkan terapi komplementer ini kepada ibu-ibu hamil, bahkan kasus lain yang mengalami mual muntah, sebelum melakukan terapi medis atau konvensional. Didapatkan hasil uji statistik frekuensi rerata mual pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan terapi lemon masing-masing adalah 17.12 kali ($SD \pm 1.764$) dan ($SD \pm 1.908$) dan pemberian inhalasi aromaterapi lemon mampu menurunkan frekuensi rerata mual muntah pada ibu hamil 4.86 kali.¹

Aromaterapi lemon mengandung nerol, linalil asetat, memiliki efek antidepresi, antiseptik, antispasmodik, penambah gairah seksual dan obat penenang ringan . Menghirup zat aromatik memancarkan biomolekul, sel-sel reseptor di hidung untuk mengirim impuls langsung ke penciuman di otak yang erat dengan sistem lain yang mengontrol memori, emosi, hormon, seks, dan detak jantung. Segera impuls merangsang melepaskan hormon menenangkan dan menimbulkan perasaan tenang serta mempengaruhi perubahan fisik dan mental sehingga bisa mengurangi mual dan muntah.⁶

Hal ini terkait dengan penelitian oleh Yayat, dkk (2018) bahwa kandungan aromatherapy lemon merupakan komponen utama yang dapat menghambat juga mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit termasuk emesis gravidarum. Penurunan rata-rata skor frekuensi mual muntah tersebut disebabkan aromatherapy mampu menurunkan skor frekuensi mual muntah pada kehamilan karena baunya yang segar dan membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan .¹⁷ .

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari peneliti mengenai “Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Keluhan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Karawang Perdana Husada Pada Tahun 2020”, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Karakteristik responden sebagian besar adalah umur 26-35 tahun (68,6%), pendidikan tinggi (80,0%), pekerjaan ibu adalah ibu rumah tangga atau tidak bekerja (65,7%), usia kehamilan 0-6 minggu (80,0%), paritas primipara (65,7%). Frekuensi mual dan muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon sebagian besar adalah tingkat sedang sebanyak 18 responden (51,4%) dengan frekuensi mual sebanyak 7-12 kali. Frekuensi mual dan muntah sesudah diberikan aromaterapi lemon sebagian besar adalah tingkat ringan sebanyak 19 responden (54,3%) dengan frekuensi mual muntah sebanyak 4-6 kali. Dan terdapat perbedaan skor mual dan muntah pada pasien sebelum dan sesudah dilakukan inhalasi aromaterapi lemon dengan nilai p value = 0,000 ($\alpha < 0,05$)

6. DAFTAR PUSTAKA

1. Siti Maesaroh, Mera Putri, *Inhalasi Aromaterapi Lemon Menurunkan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil*. Jurnal Kebidanan. Vol 12, No 1. <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKM/article/view/1741> (diunduh pada tanggal 22Februari 2020)
2. Psiari Kusuma Wardani, Hamid Mukhlis, Rifani Pratami),*Pengaruh Essensial Lemon Terhadap*

- Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan*. Vol I, No 2.p.131-138. <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i217wh> (diunduh pada tanggal 22 Februari 2020)
3. *Midwivery Management Asuhan Kebidanan Antenatal Care pada Ny N dengan Hiperemesis Gravidarum Tingkat III di RSUD Syekh Yusuf Gowa Tanggal 3 Juni-12 Juni 2019*. Vol 1 No 2. Diakses pada tanggal 1 Mei 2020)
 4. *Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional , xxxv, 524 hlm ; 21 cm. Diakses pada tanggal 06 Maret 2020)
 5. Siti Rofiah, Sri Widatiningsih,Tuti Sukini, *Efektifitas Aromaterapi Lemon Untuk mengatasi Emesis Gravidarum*. Jurnal Kebidanan. file:///C:/Users/ASUS/Downloads/3814-12161-1-PB.pdf (diunduh pada tanggal 22 Februari)
 6. Jaelani.(2009). *Buku Aroma Terapi*. Jakarta:Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
 7. Puri Kresna Wati,Vuspita Dewi Susanti *Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I*. file:///C:/Users/ASUS/Downloads/51471-145415-1-PB.pdf (Diunduh tanggal 21 September 2020).
 8. *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon (Citrus Lemon) Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*. Diakses pada tanggal 21 September 2020
 9. Kia, Parisa Yavari et al.(2014). The Effect Of Lemon Inhalation On Nusea And Vomiting Of Pregnancy : A Double-blinded,Randomzed, Controlled Clinical Trial. Iran Red Crescent Med. DOI:10.5812/iremj.14360. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4005434/>
 10. Farid Husin.(2014). *Buku Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*, Jakarta. Sagung Seto, CV.
 11. Muchtaridin, Moelyono.(2015).*Buku Aroma Terapi*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
 12. Notoatmodjo, S.(2010). *Buku Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta:Rineka Cipta.
 13. Notoatmodjo, S.(2012). *Buku Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta:Rineka Cipta.
 14. Agus, Riyanto.(2011). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Jakarta:EGC
 15. Sugiono.(2017). *Buku Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV
 16. Manuaba IBG.(2007). *Buku Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: EGC; 2007.
 17. Maternity D, Ariska P, Sari DY. Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu. J Kebidanan [Internet]. 2017;2(3):115–20. Available from: <https://media.neliti.com/media/publications/227233-inhalasi-lemonmengurangi-mual-muntah-pac458d0f0.pdf>
 18. Prawiroharjo, S.(2009). *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.