

PENGARUH AROMATERAPI LEMON TERHADAP MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS GADOG GARUT

Nuraini¹, Yocki Yuanti², Nurulicha³, Erny Elviany Sabaruddin⁴

¹Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, STIKes Mitra RIA Husada, Jakarta Timur

²Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, STIKes Mitra RIA Husada, Jakarta Timur

³Program Studi Profesi Bidan, STIKes Mitra RIA Husada, Jakarta Timur

⁴Program Sarjana Kesehatan Masyarakat, STIKes Mitra RIA Husada, Jakarta Timur

email : yockiyuanti@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil trimester pertama pada kehamilan yaitu mual dan muntah. Mual muntah secara terus menerus disebut hiperemesis gravidarum.[1] Mual dan muntah (*emesis gravidarum*) terjadi sebesar 50 - 90% kehamilan.[2] Menurut WHO (2015) jumlah kejadian *hiperemesis gravidarum* mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia.[3] Salah satu penatalaksanaan untuk mengurangi *emesis gravidarum* terapi non-farmakologis adalah pemberian aromaterapi lemon. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon dalam mengurangi *emesis* di Puskesmas Gadog Kabupaten Garut. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *pre-experiment*. Desain penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian diberi perlakuan (*treatment*) selama waktu tertentu. *Pretest* diberikan sebelum *treatment*, dan *posttest* diberikan setelah *treatment*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *accidental sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden dan pengumpulan data menggunakan lembar ceklist *PUQE-24*. Analisis data menggunakan *Uji T Dependent*. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap *emesis* pada ibu hamil (p -value =0.001). Untuk itu pemberian aromaterapi lemon ini sangat disarankan bagi ibu hamil trimester I yang mengalami sebagai alternatif terapi non-farmakologis untuk mengatasi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester 1.

Kata Kunci : Kehamilan Trimester I, *Emesis*, Aromaterapi Lemon

THE EFFECT OF LEMON AROMATHERAPY ON NAUVOGING IN PREGNANT WOMEN AT PUSKESMAS GADOG GARUT

ABSTRACT

One of the discomforts felt by pregnant women in the first trimester of pregnancy is nausea and vomiting. Continuous nausea and vomiting is called hyperemesis gravidarum. Nausea and vomiting (emesis gravidarum) occurs in 50 - 90% of pregnancies.[1] According to WHO (2015) the number of incidents of hyperemesis gravidarum reaches 12.5% of all pregnancies in the world.[2] One of the treatments to reduce emesis gravidarum non-pharmacological therapy is giving lemon aromatherapy. The purpose of this study was to determine the effect of lemon aromatherapy in reducing emesis at the Gadog Health Center, Garut Regency. This type of research is quantitative research, the method used in this research is pre-experimental. The research design is a one group pretest-posttest design. The research sample was given treatment (treatment) for a certain time. Pretest given before treatment, and posttest given after treatment. The sampling technique in this study was an accidental sampling technique with a total sample of 30 respondents and data collection using the PUQE-24 checklist sheet. Data analysis using the Dependent T Test. The results showed that there was an effect of giving lemon aromatherapy to emesis in pregnant women (p -value = 0.001). For this reason, giving lemon aromatherapy is highly recommended for first trimester pregnant women who experience it as an alternative non-pharmacological therapy to treat emesis gravidarum in first trimester pregnant women.

Keywords: First Trimester Pregnancy, *Emesis*, Lemon Aromatherapy

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu hal alamiah yang dirasakan oleh setiap perempuan. Salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil trimester pertama pada kehamilan yaitu mual dan muntah. Terjadinya mual dan muntah dalam kehamilan disebabkan oleh perubahan hormon dalam tubuh seperti peningkatan hormon estrogen dan *Human Chorionik Gonadotropin (HcG)*. [1] Mual muntah ini sering dirasakan di pagi hari, namun kadang-kadang muncul setiap waktu dan di saat malam hari. Mual dan muntah (*emesis gravidarum*) terjadi sebesar 50 - 90% kehamilan pada umumnya dimulai pada minggu ke 9 sampai ke 10 usia kehamilan, puncaknya pada minggu ke-11 sampai ke-12 kehamilan dan akan mereda setelah minggu ke-12 sampai minggu ke-14 kehamilan. Pada kasus yang berat mual dan muntah akan berlanjut hingga minggu ke 22 kehamilan. [2]

Menurut *World Health Organization (WHO)* 2015, jumlah kejadian *hiperemesis gravidarum* mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia. [3] Angka kejadian hiperemesis gravidarum di Indonesia tahun 2015 adalah 1,5-3% dari wanita hamil, sedangkan di Jawa Barat angka kejadian hiperemesis sebesar 13 % dari seluruh kehamilan di Jawa Barat. [4] Dampak dari mual dan muntah pada ibu hamil ini yaitu ibu menjadi lemah, pucat dan cairan tubuh berkurang sehingga darah menjadi kental, hal ini akan memperlambat peredaran darah dan berakibat pada kurangnya suplay oksigen dan makanan ke jaringan yang akan membahayakan kesehatan ibu dan bayinya. [5] Untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil tergantung pada beratnya gejala. Terapi ini dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun nonfarmakologi. [6]

Terapi farmakologi dilakukan dengan cara memberikan antiemetik, antihistamin, anti kolinergik, dan kortikosteroid, namun akan lebih baik jika ibu hamil mampu mengatasi keadaan mual muntah pada awal kehamilan dengan menggunakan terapi pelengkap nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologis ini bersifat noninstruktif, noninvasif, murah, sederhana, efektif, dan tanpa efek samping yang merugikan. Terapi nonfarmakologi dapat dilakukan dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional, akupuntur, dan pemberian aroma terapi. [7] Salah satu aroma terapi yang efektif untuk mengurangi mual dan muntah yaitu aromaterapi lemon. [8] Aromaterapi lemon yaitu minyak esensial oil yang didapatkan dari ekstrak kulit jeruk (citrus lemon) yang sering digunakan untuk aroma terapi. Aromaterapi lemon adalah jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan. [2][9][10]

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Saridewi, et al (2018) bahwa ada perbedaan frekuensi mual pada ibu hamil sebelum dan setelah diberikan intervensi aromaterapi.

Didapatkan p value 0,005 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap frekuensi mual (emesis gravidarum) pada ibu hamil trimester satu.[9] Hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Sitomurang (2020) ditemukan bahwa aromaterapi lemon secara bermakna mempunyai pengaruh dalam menurunkan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama.[10] Dari hasil penelitian Fitria, et all (2021) ditemukan bahwa ada pengurangan frekuensi emesis gravidarum trimester I dengan pemberian aromaterapi lemon.[10] Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Apriyanti dan Rahendza (2020) ditemukan bahwa ada pengaruh aromaterapi lemon elektrik dan juga efektif bisa mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I.[11] Serta dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Ayudia dan Ramadhani (2020) ditemukan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapy lemon pada ibu hamil trimester pertama dibandingkan kelompok kontrol.[12]

Studi pendahuluan yang dilakukan pada ibu hamil trimester 1 di Puskesmas Gadog pada bulan Desember 2022 sebanyak 10 orang, didapatkan bahwa 80 % ibu hamil tidak mengetahui tentang aromaterapi lemon yang dapat menurunkan mual munta dalam kehamilan. Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Gadog Garut Tahun 2023”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *pre- experiment*. Desain penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian diberi perlakuan (*treatment*) selama waktu tertentu. *Pretest* diberikan sebelum *treatment*, dan *posttest* diberikan setelah *treatment*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *accidental sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden dan pengumpulan data menggunakan lembar ceklist *Pregnancy-Unique Quantification Of Emesis/Nausea (PUQE)-24*.

PUQE-24 adalah penilaian kuantitas dari mual dan muntah untuk menghindari subjektivitas dari keluhan mual dan muntah. Pada indeks PUQE ada 3 jenis pertanyaan yang dinilai yaitu : a). Perubahan berat badan; b). Ada tidaknya dehidrasi; c). Indeks laboratorium (ketidakseimbangan elektrolit). Skor yang didapatkan dari penilaian tersebut dikategorikan kedalam : a. Mual dan muntah ringan bila nilai indeks PUQE ≤ 6 b. Mual dan muntah sedang bila nilai indeks PUQE 7 – 12 c. Mual dan muntah berat bila nilai indeks PUQE ≥ 13 .

Pengukuran skor PUQE-24 dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan aromatherapy lemon.

Analisis data untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon terhadap mual dan muntah data diuji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*, dikarenakan data berdistribusi normal maka selanjutnya dilakukan uji statistik *T Test-Dependent*.

HASIL PENELITIAN

Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Trimester 1 dengan Mual Muntah di Puskesmas Gadog Garut Tahun 2023

Karakteristik Responden	Frekuensi (<i>f</i>)	Presentase (%)
1. Usia Ibu		
Resiko Tinggi (<20, >35)	5	16,7
Tidak Resiko Tinggi (20-35)	25	83,3
2. Pendidikan Ibu		
Tidak Sekolah Dan Tamat SD	8	26,7
Tamat SMP dan Tamat SMA	20	66,6
Sarjana/Sederajat	2	6,7
3. Pekerjaan Ibu		
Bekerja	2	6,7
Tidak Bekerja (Ibu Rumah Tangga)	28	93,3

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar ibu hamil yang mengalami mual dan muntah berusia Tidak Resti sebanyak 25 orang (83,3%). Berdasarkan pendidikannya sebagian besar adalah yang berpendidikan Tamat SMP dan Tamat SMA sebanyak 20 orang (66,6%) sedangkan berdasarkan pekerjaan ibu mayoritas ibu hamil yang mengalami mual muntah adalah ibu rumah tangga yaitu sejumlah 28 orang (93,3%)..

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Emesis Pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum diberikan Aromaterapi Lemon di Puskesmas Gadog Kabupaten Garut Tahun 2023

Kelompok Emesis Pada Ibu Hamil Trimester I Pre Test	Frekuensi (<i>f</i>)	Presentase (%)
Ringan	0	0
Sedang	17	56,7
Berat	13	43,3
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2 diperoleh data sebelum diberikan aromaterapi lemon Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Gagog Garut Tahun 2023 yang mengalami mual muntah tingkat sedang sebanyak 17 orang (56,7%) dan mual muntah berat sebanyak 13 orang (43,3%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Emesis Pada Ibu Hamil Trimester I Sesudah diberikan Aromaterapi Lemon di Puskesmas Gadog Kabupaten Garut Tahun 2023

Kelompok Emesis Pada Ibu Hamil Trimester I Post Test	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Ringan	23	76,7
Sedang	7	23,3
Berat	0	0
Total	30	100

Pada tabel 3 diketahui bahwa setelah diberikan aromaterapi lemon, ibu hamil trimester 1 di Puskesmas Gadog Kabupaten Garut tidak ada yang mengalami mual muntah berat, sedangkan yang mengalami mual muntah sedang dan ringan sebanyak 7 orang (23,3%) dan 23 orang (76,7 %).

Bivariat

Uji Normalitas Data

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas Ibu Hamil Trimester I Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	Statistic	Df	Sig.
Emesis Pada Ibu Hamil Trimester 1 pre Test	.632	30	.001
Emesis Pada Ibu Hamil Trimester 1 Post Test	.526	30	.001

Berdasarkan tabel 4 didapat nilai signifikansi 0,001 . Nilai tersebut menunjukkan bahwa hasilnya < 0.05 maka data tersebut berdistribusi normal, sehingga uji statistik yang digunakan adalah Uji T-Dependen.

Uji T-Dependen

Tabel 5 Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Pada Ibu Hamil Trimester 1 di Puskesmas Gadog Garut Tahun 2023 Sebelum dan Sesudah Intervensi

Intervensi Aromaterapi Lemon	Frekuensi Mual Muntah				
	Mean	Selisih mean	N	SD	<i>p.Value</i>
Sebelum	2,43	1,20	30	0.504	0.001
Sesudah	1,23		30	0.430	

Tabel 5 menunjukkan adanya penurunan frekuensi mual muntah setelah diberikan aromaterapi lemon yaitu dengan nilai $p=0,001$ yaitu $< 0,05$. Jadi hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi lemon memiliki pengaruh dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama

PEMBAHASAN

1. Tingkat Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum Di Berikan Aromaterapi Lemon

Kehamilan merupakan suatu hal alamiah yang dirasakan oleh setiap perempuan. Salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil trimester pertama pada kehamilan yaitu mual dan muntah. Terjadinya mual dan muntah dalam kehamilan disebabkan oleh perubahan hormon dalam tubuh seperti peningkatan hormon estrogen dan *Human Chorionik Gonadotropin (HcG)*. [1] Pola makan yang buruk sebelum maupun minggu-minggu awal kehamilan, kurang istirahat, dan stress dapat memperberat mual dan muntah. [7] Mual muntah kehamilan atau disebut juga *emesis gravidarum* yaitu gejala yang biasanya terjadi pada trimester pertama kehamilan. Biasanya mual ini terjadi pada pagi hari, namun setiap waktu bisa juga terjadi pada ibu hamil. [13] Secara fisiologi rasa mual muntah terjadi akibat kadar estrogen yang meningkat dalam darah sehingga mempengaruhi sistem pencernaan. [1] Berdasarkan usia, ibu hamil yang mengalami kehamilan pada usia < 20 tahun secara psikologis cenderung labil dan belum siap menjadi orang tua sedangkan pada usia > 35 tahun banyak memiliki kekhawatiran karena hamil pada usia tua. Hal ini dapat memicu stress atau konflik mental ibu hamil sehingga tidak memperhatikan asupan nutrisi dan memicu terjadinya mual muntah berlebihan. [5] [1]

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jannah dkk, 2021 Ibu hamil mengalami mual dan muntah diantara 6 sampai 12 minggu usia kehamilan disebabkan oleh

dampak fisik (tukak lambung, kolesistitis, gastroenteritis, radang usus buntu, hepatitis) dan dampak psikologis (keluarga, perubahan sosial dan pekerjaan). Ketidaknyamanan ini dapat dialami oleh ibu hamil sampai 20 minggu kehamilan.[2] Dampak dari mual dan muntah pada ibu hamil ini yaitu ibu menjadi lemah, pucat dan cairan tubuh berkurang sehingga darah menjadi kental, hal ini akan memperlambat peredaran darah dan berakibat pada kurangnya suplay oksigen dan makanan ke jaringan yang akan membahayakan kesehatan ibu dan bayinya.[12]

Berdasarkan uraian diatas, penulis menyimpulkan bahwa ibu hamil trimester I yang mengalami emesis harus bisa mengatasi keluhannya. Seperti yang sudah diuraikan oleh Ayudia F dkk, 2020 jika ibu hamil tidak mampu beradaptasi dengan ketidaknyamanan ini akan mengakibatkan kecemasan dan kelemahan fisik akibat kekurangan nutrisi karena tidak ada asupan makanan atau minuman yang masuk ke dalam perutnya.[12] Mual muntah saat hamil jika tidak segera ditangani dapat menyebabkan gangguan kesehatan pada ibu seperti gangguan keseimbangan asam basa, badan terasa lemah dan tidak bertenaga, penurunan berat badan, dehidrasi, defisiensi kalium, gangguan kesehatan pada janin yaitu kekurangan nutrisi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan perkembangan bayi yang jika tidak ditangani dapat menyebabkan morbiditas terhadap ibu dan janin.[6] Dampak dari mual dan muntah pada ibu hamil ini yaitu ibu menjadi lemah, pucat dan cairan tubuh berkurang sehingga darah menjadi kental, hal ini akan memperlambat peredaran darah dan berakibat pada kurangnya suplay oksigen dan makanan ke jaringan yang akan membahayakan kesehatan ibu dan bayinya.[5]

2. Tingkat Emesis Pada Ibu Hamil Trimester I Setelah Dilakukan Aromaterapi Lemon

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan setelah di berikan aromaterapi lemon dengan sebagian besar responden memiliki tingkat emesis ringan yaitu 23 responden (76,7%) dan 7 orang ibu hamil yang mengalami emesis tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi lemon ini berpengaruh secara positif terhadap penurunan emesis pada ibu hamil trimester I. Frekuensi pemberian aromatherapy lemon yang efektif mengurangi mual muntah yaitu minimal sehari sekali selama satu minggu.[9]

Seperti hasil penelitian oleh Ayudia F, 2020 bahwa penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama pada penelitian ini sesudah diberikan aromaterapi sebanyak 15 orang (88,2%).sedangkan kelompok kontrol hanya sebanyak 3 orang (17%) yang mengalami penurunan frekuensi mual dan muntah pada kehamilan trimester pertama. Hal ini

menunjukkan adanya pengaruh aromaterapy lemon pada ibu hamil trimester pertama ibandingkandengan kelompok kontrol.[12]

Menurut Kurnia H, 2019 Pengobatan dengan terapi non farmakologi memiliki kelebihan dari hal biaya serta tidak memiliki efek farmakologi, salah satu terapi yang aman dan dapat diberikan kepada ibu yang mual muntah dengan memberikan aromaterapi lemon.[14] Sedangkan menurut Rofi'ah dkk, 2019 Pada Lemon terkandung Limonene yang akan menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri serta berfungsi untukmengontrol sikooksigenase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit termasuk mual muntah. Kandungan Linalil Asetat pada aromaterapi lemon berfungsi untuk menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang serta memiliki khasiat sebagai penenang dan tonikum khususnya pada sistem syaraf. [15]

Penurunan rata-rata frekuensi mual muntah tersebut disebabkan aromaterapi 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. Ketika minyak essensial dihirup, molekul masuk ke rongga hidungdan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hiposis, hipotalamus, bagianbagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan. Sehingga aromaterapi lemon baik untuk mengurangi mual muntah.[16] Aromaterapi lemon memiliki kandungan yang dapat membunuh bakteri meningokokus (*meningococcus*), bakteri tipus, memiliki efek anti jamur dan efektif untuk menetralsir bau yang tidak menyenangkan, serta menghasilkan efek anti cemas, anti depresi, anti stres, dan untuk mengangkat dan memfokuskan pikiran.[10]

Aromaterapi melalui hidung merupakan rute yang paling efektif dibanding cara lain. Karena hidung mempunyai kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan oleh aromaterapi saraf otak yaitu cranial pertama yang bertanggung jawab terhadap indera pembau dan menyampaikan pada sel-sel rerespetor ketika aromaterapi dihirup molekul yang mudah menguap (*volatile*) dari minyak tersebut dibawa oleh arus udara ke atap hidung dimana sislia-silia yang lembut muncul dari reseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut- rambut tersebut, satu pesan elektrokomia akan ditransmisikan melalui bola dan saluran olfactory ke dalam sistem limbik. Hal ini akan merangsang memori. Selanjutnya hipotalams berperan sebagai relay dan regulator, memunculkan pesan-pesan yang harus disampaikan ke bagian badan yang lain. Pesan yang

diterima itu kemudian diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa elektrokimia. serotine.[17]

Pemberian aromaterapi lemon ini membuat responden lebih nyaman karena sesuai dengan Putri dkk, 2020 bahwa aromaterapi lemon memiliki kandungan yang dapat membunuh bakteri meningokokus (*meningococcus*), bakteri tipus, memiliki efek anti jamur dan efektif untuk menetralkan bau yang tidak menyenangkan, serta menghasilkan efek anti cemas, anti depresi, anti stres, dan untuk mengangkat dan memfokuskan pikiran.[10]

Dari uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa responden yang diberikan aromaterapi lemon sebagian besar mengalami penurunan tingkat emesis. Keadaan responden sebelum diberikan aromaterapi lemon ada yang mengalami tingkat emesis berat dan tingkat emesis sedang. Namun setelah responden diberikan aromaterapi lemon tidak ada lagi yang mengalami tingkat emesis berat dan yang mengalami tingkat emesis sedang pun berkurang. Tanda-tanda yang dirasakan oleh ibu hamil yang mengalami emesis ini seperti mual bahkan sampai muntah-muntah, badan lemas, nafsu makan berkurang, dan emosi yang tidak stabil ini sesuai dengan .Setelah diberikan aromaterapi lemon responden sebagian besar mengalami perubahan tingkat emesis, perubahan keadaan yang tadinya badannya lemas menjadi segar kembali, nafsu makan bertambah.

3. Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Hasil uji T dependent diperoleh nilai *p value* = 0,001, yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara terapi aroma terapi lemon terhadap mual dan muntah pada ibu hamil di Puskesmas Gadog Garut. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang di lakukan oleh Saridewi, et all(2016) bahwa ada perbedaan frekuensi mual pada ibu hamil sebelum dan setelah diberikan intervensi aromaterapi. sehingga terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap frekuensi mual (*emesis gravidarum*) pada ibu hamil trimester 1 (*p-value* = 0,005).[9] Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Apriyanti dan Rahendza ditemukan bahwa adanya pengaruh aromaterapi lemon elektrik dan juga efektif bisa mengurangi mual muntah pada ibuhamil trimester I dengan (*p-value* = 0,005).[11] Serta dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Ayudia dan Ramadhani (2020) ditemukan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester pertama dibandingkan kelompok kontrol.[12] Dan juga sejalan dengan hasil penelitian Fitria A dkk, 2021 yang mengatakan bahwa ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu

hamil trimester I di Klinik Bidan Rosita Desa Pasar Senin Provinsi Jambi dengan nilai p-value=0,000.[18]

Sesuai dengan pembahasan di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa sebagian besar responden yang berada di Puskesmas Gadog Garut ketika diberikan aromaterapi lemon merasa lebih nyaman saat menjalani kehamilannya, jadi dalam hal ini terdapat pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis pada ibu hamil trimester I dikarenakan adanya kesegaran yang dirasakan responden setelah menghirup aromaterapi lemon tersebut. Untuk itu pemberian aromaterapi lemon ini sangat disarankan bagi ibu hamil trimester I yang mengalami emesis. Selain tidak menimbulkan efek samping yang membahayakan aromaterapi lemon ini dapat menurunkan tingkat emesis dan mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil trimester I.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Gadog Garut Tahun 2023, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Frekuensi tingkat mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan aromaterapi lemon di Puskesmas Gadog mayoritas berada dalam kategori tingkat emesis sedang sebanyak 17 responden (56,7%).
2. Frekuensi tingkat mual dan pada ibu hamil trimester I sesudah diberikan aromaterapi lemon di Puskesmas Gadog mayoritas berada dalam kategori tingkat emesis ringan sebanyak 23 responden (76,7%).
3. Adanya pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Gadog Garut tahun 2023 dengan nilai p value sebesar $0,001 < \alpha 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

1. Prawirohardjo S (2017) Ilmu Kebidanan. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo, Jakarta
2. Jannah M, Rahmawati A, Iestari D indah (2021) Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon untuk Menurunkan Frekuensi Mual & Muntah pada Ibu Hamil Trimester I: Literatur Review: Promotif : Jurnal Kesehatan Masyarakat 11:191–195
3. WHO. (2015) World Health Statistics 2015. World Health Organization
4. BPS (2015) Profil Kesehatan Ibu dan Anak 2015. Badan Pusat Statistik 272

5. Sue Macdonald, MSc. JM-C (2011) *Mayes' Midwifery A Textbook for Midwives Pageburst Package with Pageburst online access* | Sue Macdonald, MSc.; Julia Magill-Cuerden | download, 14th ed. Elsevier, London, UK
6. Cunningham FG, Gant NF, Leveno KJ, Gilstrap III LC, Hauth JC, Wenstrom KD (2018) *Williams Obstetrics*, 25th ed. McGraw-Hill
7. Gabbe SG (2017) *Obstetrics: Normal and Problem Pregnancies*, 7th ed. Elsevier
8. Safira T, Yuanti Y, Trina Arlym L (2022) Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Pada Ibu Hamil (Systematic Literature Review) *The Effect of Lemon Aromatherapy on Nausea in Pregnant Women (Systematic Literature Review)*.
9. Saridewi W, Safitri EY Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati Kota Cimahi.
10. Putri Y, Situmorang RB (2020) Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I DI BPM II Kota Bengkulu.
11. Apriyanti D, Rahendza NH (2020) Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon Elektrik Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Maternal Child Health Care [Internet]* : 2(1). Available from: <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/MCHC/article/view/1033>
12. Ayudia F, Ramadhani IP (2020) Pengaruh Aromaterapy Lemon Terhadap Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Kota Padang: *Jurnal Kesehatan Medika Sainika*: 11(2):1–6.
13. Retroningtyas RDS, Dewi RK (2021) Pengaruh Hormon Human Chorionic Gonadotropin dan Usia Ibu Hamil terhadap Emesis Gravidarum pada Kehamilan Trimester Pertama: *Jurnal Tadris IPA Indonesia [Internet]* : 1(3):394–402. Available from: <http://ejournal.iainponorogo.ac.id/index.php/jtii>
14. Kurnia H (2019) Pengaruh Pemberian Aromatherapi Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I: *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*: 11(1):44–51
15. Rofi'ah S, Widatiningsih S, Sukini T (2019) Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum: *Jurnal Kebidanan*;9(1):9–16.
16. Nofriyanti R (2020) Terapi Acupressure terhadap Penurunan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1 . [Sumatera Barat]: Universitas Andalas
17. Muchtaridi & Moelyono (2015) *Aromaterapi*. Yogyakarta: Graha Ilmu
18. Fitria A, Prawita AA, Yana S (2021) Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum Trimester I: *Jurnal Bidan Cerdas*; 3(3):96–102.

HALAMAN INI DIKOSONGKAN