

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON  
TERHADAP MUAL MUNTAH (*EMESIS GRAVIDARUM*)  
PADA IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA**

*LITERATURE REVIEW*

**SKRIPSI**



Oleh :  
**Lailiyatul Fajriah**  
**NIM. 17010059**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI JEMBER  
2021**

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON  
TERHADAP MUAL MUNTAH (*EMESIS GRAVIDARUM*)  
PADA IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA**

*(Literature Review)*

**SKRIPSI**

Untuk memenuhi persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Keperawatan (S.Kep)



Oleh :  
**Lailiyatul Fajriah**  
NIM. 17010059

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI JEMBER  
2021**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya-Nya sehingga diberikan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akhir.

Karya ilmiah ini saya persembahkan kepada:

1. Kepada orang tua , Baba Redi H. Moh Rofi'i dan Umi Hosifah dan Adik Zeyyinatul Hoir tersayang yang tiada henti selalu memberi semangat, motivasi dan doa selama ini.
2. Kepada angkatan 2017 khususnya kelas 2017-B yang selalu kompak dan semangat dalam menimba ilmu selama 4 tahun.
3. Study Partner saya Elya yang telah menjadi teman berdiskusi hingga skripsi ini selesai dan best partner saya Rofiqoh, Magdevyababa dan Dicky Andean yang senantiasa memberi support, tempat berdiskusi dan bantuan ide selama di bangku perkuliahan dan penyusunan skripsi. Semoga tetap semangat dalam perjuangan kita meraih cita-cita.

## **MOTTO**

Hidup itu seperti sepeda, agar tetap seimbang, kau harus tetap bergerak.

(Albert Einstein)

Tidak ada masalah yang tidak bisa diselesaikan selama ada komitmen bersama untuk menyelesaikannya. Berangkat dengan penuh keyakinan berjalan dengan penuh keikhlasan istiqomah dalam menghadapi cobaan.

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi *literature review* ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui  
untuk mengikuti seminar hasil pada Program Studi Ilmu Keperawatan  
Universitas dr. Soebandi Jember

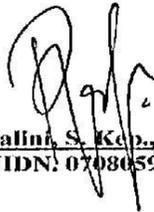
Jember, 15 Agustus 2021

Pembimbing I



**Gumiarti, S. ST., M. PH**  
NIDN. 4005076201

Pembimbing II



**Wike Rosalini, S. Ke.p., Ns. M. Kes**  
NIDN: 0708059102

## LEMBAR PERNYATAAN ORIGINALITAS

Skripsi *literature review* yang berjudul (pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap mual muntah (*emesis gravidarum*) pada ibu hamil trimester pertama) telah diuji dan disahkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan pada:

Hari : Jum'at  
Tanggal : 10 September 2021  
Tempat : Program Studi Ilmu Keperawatan  
Univesitas dr. Soebandi Jember

Tim Penguji  
Ketua,



**Jamhariyah, SST, M. Kes**  
NIDN. 4011016401

Penguji I



**Gumiarti, S. ST., M. PH**  
NIDN. 4005076201

Penguji II



**Wike Rosalini, S. Kep., Ns. M. Kes**  
NIDN. 0708059102



**Hella Meldy Purwana, S. Kep., Ns., M. Kep**  
NIDN. 0706109104

## LEMBAR PERNYATAAN ORIGINALITAS

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Lailiyatul Fajriah

Tempat, Tanggal Lahir : Jember, 14 Juni 1999

Nim : 17010059

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi *literature review* ini adalah asli dan belum pernah diajukan sebagai syarat skripsi *literature review*, baik di Universitas dr. Soebandi Jember maupun di perguruan tinggi lain. Skripsi *literature review* ini murni gagasan dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing. Dalam perumusan skripsi *literature review* ini tidak terdapat karya atau pendapat orang lain yang telah ditulis serta dipublikasikan, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan dalam daftar pustaka. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan atau sanksi lainnya, sesuai dengan norma yang berlaku dalam perguruan tinggi ini.

Jember, 14 Agustus 2021

Yang menyatakan



Lailiyatul Fajriah  
17010059

## ABSTRAK

Fajriah, Lailiyatul, \* Gumiarti\*\*, Rosalini, Wike\*\*\*. 2021. **Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Muntah (*Emesis Gravidarum*) Pada Ibu Hamil Trimester Pertama**. *Literature Review*. Program Studi S1 Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember

**Pendahuluan:** Kehamilan merupakan hal yang fisiologis dari kehidupan seorang wanita. Kehamilan biasanya disertai dengan rasa ketidaknyamanan, dimana ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil terutama pada trimester pertama adalah mual dan muntah (*Emesis gravidarium*). Penyebab terjadinya mual muntah antara lain adanya perubahan hormon dalam tubuh seperti peningkatan hormon esteregon dan HCG. Prevalensi *emesis gravidarum* di Amerika Serikat 0,5%-2%. Prevalensi Kejadian *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester satu di Indonesia lebih dari 80%. Di Jawa Timur, sekitar 60-80%. Penanganan mual muntah secara nonfarmakologi yang efektif salah satunya menggunakan aromaterapi. **Tujuan:** *Literature Review* yaitu menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap mual muntah (*emesis gravidarum*) pada ibu hamil trimester pertama. **Metode:** Desain penelitian ini *literature review*. Pencarian *database* menggunakan *Google Scholar* dan SINTA artikel tahun 2016-2021 yang telah dilakukan proses seleksi menggunakan format PICOS dengan kriteria inklusi dan mendapat lima artikel yang sesuai. **Hasil:** dari lima artikel sebelum diberikan intervensi didapatkan dua artikel mayoritas responden mengalami *emesis gravidarum* sedang hingga berat. Tiga artikel menunjukkan rata-rata *emesis gravidarum* sebelum dilakukan intervensi yaitu mean 22.10, mean 9,57, dan mean 25. Sedangkan sesudah dilakukan intervensi didapatkan dua artikel mayoritas responden mengalami *emesis gravidarum* ringan. Tiga artikel menunjukkan rata-rata *emesis gravidarum* yaitu mean 19.85, mean 6,40, dan mean 7. Hasil analisis dari lima artikel mengalami perubahan tingkat *emesis gravidarum* pada responden. **Kesimpulan:** dari lima artikel didapatkan dari keseluruhan artikel menunjukkan nilai P value < 0,05. Dapat disimpulkan dari lima artikel terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap frekuensi mual (*emesis gravidarum*) pada ibu hamil trimester satu. **Diskusi:** Pemberian aromaterapi lemon merupakan aromaterapi yang efektif untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil, hal ini karena aromaterapi memiliki kandungan limonen, asam folat, tanin, vitamin (C, A, B1), dan mineral (*kalium dan magnesium*) yang berguna bagi perkembangan janin dalam tubuh.

Kata kunci : Aromaterapi Lemon, *Emesis Gravidarum*, Kehamilan Trimester 1.

\*Peneliti

\*\*Pembimbing1

\*\*\*Pembimbing 2

## ABSTRACT

Fajriah, Lailiyatul, \* Gumiarti\*\*, Rosalini, Wike\*\*\*. 2021. **The Effect of Giving Lemon Aromatherapy on Nausea and Vomiting (*Emesis Gravidarum*) in First Trimester Pregnant Women.** *Literature Review*. Nursing Study Programme Universitas dr. Soebandi Jember

**Introduction:** Pregnancy is a physiological part of a woman's life. Pregnancy is usually accompanied by a sense of discomfort, where the discomfort that is often experienced by pregnant women, especially in the first trimester is nausea and vomiting (*Emesis gravidarium*). The causes of nausea and vomiting include hormonal changes in the body such as an increase in the hormones estrogen and HCG. The prevalence of *emesis gravidarum* in the United States is 0.5%-2%. Prevalence The incidence of *emesis gravidarum* in first trimester pregnant women in Indonesia is more than 80%. In East Java, about 60-80%. One of the effective non-pharmacological management of nausea and vomiting is using aromatherapy. **The purpose** of the *Literature Review* is to analyze the effect of giving lemon aromatherapy on nausea and vomiting (*emesis gravidarum*) in first trimester pregnant women. **Methods:** This research design is a *literature review*. Database searches using Google Scholar and SINTA articles for 2016-2021 have been selected using the *PICOS* format with inclusion criteria and got five suitable articles. **Results:** from five articles before the intervention was given, two articles the majority of respondents experienced moderate to severe *emesis gravidarum*. Three articles showed the mean of *emesis gravidarum* before the intervention was carried out, namely the mean 22.10, mean 9.57, and mean 25. Meanwhile, after the intervention, it was found that the majority of respondents experienced mild *emesis gravidarum* after the intervention. Three articles showed the average *emesis gravidarum*, namely the mean 19.85, mean 6.40, and mean 7. The results of the analysis of the five articles experienced changes in the level of *emesis gravidarum* in the respondents. **Conclusion:** from five articles obtained from all articles showed a P value <0.05. It can be concluded from five articles that there is an effect of giving lemon aromatherapy on the frequency of nausea (*emesis gravidarum*) in first trimester pregnant women. **Discussion:** Giving lemon aromatherapy is an effective aromatherapy to treat nausea and vomiting in pregnant women, this is because aromatherapy contains *limonene*, *folic acid*, *tannins*, vitamins (C, A, B1), and minerals (*potassium and magnesium*) which are useful for development. fetus in the body.

**Keywords:** Lemon Aromatherapy, *Emesis Gravidarum*, 1st Trimester Pregnancy.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan skripsi *literature review* ini dapat terselesaikan. Skripsi *literature review* ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi dengan judul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Muntah (*Emesis Gravidarum*) Pada Ibu Hamil Trimester Pertama”.

Selama proses penyusunan skripsi *literature review* ini penulis dibimbing dan dibantu oleh berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Hella Meldy Tursina, S. Kep.,Ns., M.Kep Dekan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi
2. Ns. Irwina Angelia Silvanasari, S.Kep., M. Kep Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi
3. Gumiarti, S. ST, M. PH, selaku dosen pembimbing I;
4. Wike Rosalini, S. Kep., Ns. M. Kes, selaku dosen pembimbing II;
5. Jamhariyah, S.ST., M. Kes, selaku dosen penguji seminar hasil *literature review*.

Dalam penyusunan skripsi *literature review* ini penulis menyadari masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan di masa mendatang.

Jember, 14 Agustus 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL DALAM.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN ORIGINALITAS.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xxiv</b>
<b>DAFTAR ISTILAH .....</b>	<b>xxv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan.....	5
1.4.2 Bagi Masyarakat .....	5
1.4.3 Bagi Peneliti.....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
2.1 Konsep Mual Muntah ( <i>Emesis Gravidarum</i> ).....	6
2.1.1 Definisi Mual Muntah ( <i>Emesis Gravidarum</i> ).....	6
2.1.2 Patofisiologi Emesis Gravidarum .....	6
2.2.3 Penyebab Emesis Gravidarum .....	8
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi <i>Emesis Gravidarum</i> .....	9
2.2.5 Manifestasi Klinis .....	11
2.2.6 Penatalaksanaan <i>Emesis Gravidarum</i> .....	12
2.2 Konsep Aromaterapi .....	15
2.2.1 Definisi Aromaterapi.....	15

2.2.2	Cara penggunaan aromaterapi .....	17
2.2.3	Kelebihan dan keunggulan Aromaterapi.....	19
2.2.4	Kandungan dan manfaat Aromaterapi.....	20
2.3	Konsep Lemon (Citrus Limon).....	22
2.3.1	Definisi Lemon (Citrus Limon) .....	22
2.3.2	Klasifikasi Ilmiah Lemon .....	23
2.3.3	Kandungan dan Khasiat.....	24
2.4	Konsep Kehamilan .....	25
2.4.1	Definisi Kehamilan .....	25
2.4.2	Tanda–Tanda Kehamilan.....	26
2.5	Mekanisme Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Mual Muntah.....	29
2.6	Kerangka Konsep.....	31
	<b>BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
3.1	Strategi Pencarian <i>Literature</i> .....	33
3.1.1	Protokol dan Registrasi .....	33
3.1.2	Data Base Pencarian.....	33
3.1.3	Kata Kunci.....	33
3.2	Kriteria Inklusi Dan Eksklusi .....	34
3.2.1	Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas .....	34
3.2.2	Hasil Pencarian dan Seleksi Studi.....	36
	<b>BAB 4 HASIL DAN ANALISIS .....</b>	<b>42</b>
4.1	Hasil .....	42
4.1.1	Karakteristik Studi .....	42
4.1.2	Karakteristik Responden Studi .....	48
4.2	Analisis .....	50
4.2.1	<i>Emesis Gravidarum</i> Sebelum Pemberian Aromaterapi Lemon.....	50
4.2.2	<i>Emesis Gravidarum</i> Sesudah Pemberian Aromaterapi Lemon .....	51
4.2.3	Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Muntah ( <i>Emesis Gravidarum</i> ) Pada Ibu Hamil Trimester Pertama .....	52
	<b>BAB 5 PEMBAHASAN .....</b>	<b>54</b>
5.1	Identifikasi <i>Emesis Gravidarum</i> Sebelum Pemberian Aromaterapi Lemon .....	54
5.2	Identifikasi <i>Emesis Gravidarum</i> Sesudah Pemberian Aromaterapi Lemon .....	57
5.3	Analisis Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Muntah ( <i>Emesis Gravidarum</i> ) Pada Ibu Hamil Trimester Pertama.....	60
	<b>BAB 6 PENUTUP .....</b>	<b>62</b>
6.1	Kesimpulan.....	62
6.2	Saran.....	63
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kata Kunci .....	34
Tabel 3.2	PICOS Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	36
Tabel 3.3	Hasil Telusur Jurnal .....	39
Tabel 4.1	Karakteristik Studi.....	43
Tabel 4.2	<i>Emesis Gravidarum</i> Sebelum Pemberian Aromaterapi Lemon .....	49
Tabel 4.3	<i>Emesis Gravidarum</i> Sesudah Pemberian Aromaterapi Lemon.....	50
Tabel 4.4	Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Muntah ( <i>Emesis Gravidarum</i> ) Pada Ibu Hamil Trimester Pertama .....	51

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep .....	32
Gambar 3.1 Diagram Alur.....	38

## DAFTAR ISTILAH

WHO	: <i>World Health Organization</i>
CTZ	: <i>Chemoreceptor Tiger Zone</i>
HCG	: Human Chorionik Gonadotropin
BBLR	: Berat Badan Lahir Rendah
IUGR	: <i>Intrauterine Growth Restriction</i>
KIE	: Komunikasi Informasi dan Edukasi
BMR	: <i>Basal Metabolisme Rate</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
FOGI	: <i>Federasi Obstetri Ginekologi Internasional</i>
DJJ	: Denyut jantung janin

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kehamilan merupakan hal yang fisiologis dari kehidupan seorang wanita. Proses ini menyebabkan perubahan fisik, mental, dan sosial yang dipengaruhi beberapa faktor fisik, psikologis, lingkungan, sosial budaya, serta ekonomi. Kehamilan biasanya disertai dengan rasa ketidaknyamanan, dimana salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil terutama pada trimester pertama kehamilan adalah mual dan muntah (*Emesis gravidarium*). Penyebab terjadinya mual muntah bermacam-macam antara lain adanya perubahan hormon dalam tubuh seperti peningkatan hormon esteregon dan HCG (Wiknjosastro, 2009).

Mual (*nausea*) dan muntah (*emesis gravidarum*) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester pertama. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gejala ini kurang lebih terjadi setelah 6 minggu dari hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% terjadi pada multigravida. Mual biasanya dialami pada pagi hari, tetapi dapat pula terjadi setiap saat. Studi memperkirakan bahwa mual dan muntah terjadi pada 50-90% dari kehamilan. Mual dan muntah kehamilan biasanya dimulai pada usia kehamilan 9-10 minggu dengan puncak keluhan pada 11-13 minggu. Dalam 1-10% dari kehamilan, gejala dapat berlanjut setelah 20-22 minggu (Balikova, 2014).

Prevalensi *emesis gravidarum* di Amerika Serikat 0,5% sampai 2% dengan variasi insiden yang didapatkan dari berbagai kriteria diagnostik dan variasi suku.

Sedangkan prevalensi Kejadian *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester 1 di Indonesia lebih dari 80% wanita hamil di Indonesia mengalami *emesis gravidarum*. Di Jawa Timur sendiri, sekitar 60-80%. Selanjutnya sebagian besar (60%) ibu hamil mengalami *emesis gravidarum* dan sebanyak 27 orang (71,1%) (Kia, Shahnazi, & Nazemiyeh, 2016).

Mual muntah pada kehamilan memiliki dampak yang signifikan bagi tubuh dimana ibu menjadi sangat lemah, muka pucat dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh semakin berkurang dan darah menjadi kental (*hemokonsentrasi*). Keadaan ini dapat memperlambat peredaran darah sehingga suplay oksigen dan makanan ke jaringan juga ikut berkurang hal ini dapat menimbulkan kerusakan jaringan yang membahayakan kesehatan ibu dan janin (Rofi'ah, 2019).

Penanganan mual muntah secara farmakologi dilakukan dengan memberikan antiemetik, antihistamin, antikolinergik, dan kortikosteroid (Susanti, 2017). Terapi nonfarmakologi yang efektif salah satunya menggunakan terapi komplementer yaitu aroma terapi. Aroma yang berarti harum dan wangi, dan terapi diartikan sebagai cara pengobatan atau penyembuhan. Sehingga aroma terapi dapat diartikan sebagai suatu cara perawatan tubuh dan penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak essensial (*essensial oil*). Menurut pendapat Theophrastus, bahwa kandungan zat aromatis yang terdapat pada tanaman ternyata memiliki respon yang baik terhadap kondisi pikiran, perasaan, dan kesehatan tubuh (Jaelani, 2009).

Minyak essensial (*citrus lemon*) adalah salah satu yang paling banyak digunakan minyak essensial dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman

pada kehamilan (Ana, 2010). Aromaterapi lemon merupakan jenis aroma terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi mual muntah, karena buah lemon mengandung flavonoid (*Flavonones*), limonen, asam folat, tanin, vitamin (C, A, B1), dan mineral (*kalium dan magnesium*) yang berguna bagi perkembangan janin dalam tubuh. Lemon memiliki senyawa aktif seperti *flavonoid, tanin, terpenoid, dan limonoid* (Budiana, 2013).

*Citrus boiflavonoid* yang berfungsi sebagai antioksidan dan meningkatkan sirkulasi darah, flavonoid ini bisa ditemukan pada jeruk lemon, limau, flavonoid berperan dalam produksi hormon estrogen. Lemon (*citrus lemon*) merupakan sumber flavonoid, asam sitrat, vitamin C dan mineral seperti kalium, fosfor, natrium, besi dan seng, lemon juga memiliki senyawa flavonoid yang cukup tinggi, hasil penelitian pada air lemon total flavonoidnya adalah 206,958 mg, vitamin C sebesar 27,364 mg (Yohanita, 2016).

Penggunaan minyak essensial untuk dihirup adalah cara yang sangat baik untuk mendapatkan manfaat langsung tanpa harus melepas pakaian. Jika kita menghirup uap minyak essensial, uap ini akan langsung memasuki sistem penciuman, sehingga harus lebih hati-hati dengan dosis yang digunakan. Kita juga bisa meneteskan dua sampai tiga tetes minyak essensial pada saputangan, dekatkan saputangan pada area hidung dan mulut (Piatkus & Purwoko, 2016).

Penelitian yang dilakukan di kabupaten Kebumen menyatakan bahwa aromaterapi lemon terbukti menurunkan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. Serta penelitian pemberian aromaterapi juga efektif, karena dapat

menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama

(Damarasri, 2017; Susanti, 2017).

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap mual muntah (*emesis gravidarum*) pada ibu hamil trimester pertama?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### 1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap mual muntah (*emesis gravidarum*) pada ibu hamil trimester pertama secara *literature review*.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam *literatur review* ini adalah :

- a. Mengidentifikasi *emesis gravidarum* sebelum pemberian aromaterapi lemon secara *literature review*.
- b. Mengidentifikasi *emesis gravidarum* sesudah pemberian aromaterapi lemon secara *literature review*.
- c. Menjelaskan pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap mual muntah (*emesis gravidarum*) pada ibu hamil trimester pertama secara *literature review*.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian dengan menggunakan *literatur review* ini dapat digunakan sebagai salah satu referensi bagi institusi keperawatan maupun mahasiswa untuk menambah literasi serta mengembangkan dan memberikan saran dari pemberian aromaterapi lemon terhadap mual muntah (*emesis gravidarum*) pada ibu hamil trimester pertama.

### **1.4.2 Bagi Masyarakat**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengetahuan baru dalam penggunaan aromaterapi lemon sebagai salah satu alternatif cara untuk mengurangi rasa mual dan muntah pada ibu hamil.

### **1.4.3 Bagi Peneliti**

Hasil *literatur review* ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan terkait pemberian aromaterapi lemon terhadap mual muntah (*emesis gravidarum*) pada ibu hamil trimester pertama, dan harapannya dapat di aplikasikan di perkuliahan dan dunia kerja pada khususnya.

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Mual Muntah (*Emesis Gravidarum*)**

##### **2.1.1 Definisi Mual Muntah (*Emesis Gravidarum*)**

*Emesis Gravidarum* merupakan keluhan umum yang terjadi pada kehamilan muda. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormon estrogen, progesteron dan dikeluarkannya *human chorionic gonadotropine plasenta*. Hormon inilah yang menyebabkan *Emesis Gravidarum* (Carolin, Syamsiah, & Yuniati, 2020).

*Emesis Gravidarum* adalah mual muntah yang terjadi diawal kehamilan sampai 14 minggu kehamilan. Pada umumnya, mual dan muntah terjadi pada pagi hari sehingga sering disebut juga *morning sickness*. Meskipun begitu, mual dan muntah tidak hanya terjadi diwaktu pagi ( (Mariantari, 2014). *Morning sickness* disebabkan oleh plasenta yang sedang berkembang sehingga menghasilkan hormon *Human Chorionik Gonadotropin* (HCG) (Sari, 2013).

##### **2.1.2 Patofisiologi *Emesis Gravidarum***

Muntah diakibatkan oleh stimulasi dari pusat muntah di sumsum-sambung (*medulla oblongata*) dan berlangsung menurut beberapa mekanisme, yaitu akibat rangsangan langsung melalui CTZ (*Chemoreceptor Trigger Zone*). CTZ adalah suatu daerah dengan banyak reseptor yang letaknya berdekatan dengan pusat muntah di sumsum-sumbang, tetapi diluar rintangan (barrier) darah otak. Dengan bantuan *seurotransmitter dopamine* (DA), CTZ dapat menerima isyarat-isyarat sirkulasi. Rangsangan mengenai kehadiran zat-zat kimiawi asing didalam sirkulasi. Rangsangan tersebut lalu diteruskan kepusat

muntah. Menurut perkiraan, CTZ juga berhubungan langsung dengan darah dan cairan otak (Pratami, 2016).

Pusat muntah dipengaruhi oleh: Zona pemicu kemoreseptor (CTZ (*Chemoreceptor Trigger Zone*)) mendeteksi:

- a. Zat-zat kimia yang beredar didalam darah seperti estrogen, alkohol, nikotin, opioid, zat besi, obat-obat anastesi, hormone tiroid.
- b. Gangguan keseimbangan elektrolit (kadar natrium yang rendah).
- c. Produksi kerusakan jaringan yang yang dilepaskan kedalam sirkulasi darah pada saat terjadi cedera.
- d. Muntah diawali dengan stimulasi pusat muntah di medulla, yang mengendalikan otot polos dalam dinding lambung dan otot skeletal di abomen serta system pernafasan dan zona pemicu kemoresptor di dasar ventrikel ke empat di dekat nervus vagus. karena zona pemicu kemoreseptor berada diluar sawar darah otak, zona pemicu kemoresptor merespon terhadap stimulus kimia dari obat-obatan dan toksin yang dihasilkan dalam kondisi patologis tertentu. Zona pemicu kemoreseptor juga bertanggung jawab atas terjadinya mual atau muntah akibat pergerakan. Stimulus dalam zona pemicu kemoreseptor dihantarkan ke pusat muntah yang menyebabkan otot dalam saluran gastrointestinal dan pernapasan memulai terjadinya muntah (Tiran, 2009).

### 2.2.3 Penyebab Emesis Gravidarum

Penyebab *emesis gravidarum* secara pasti belum diketahui ada beberapa pendapat tentang penyebab emesis gravidarum yaitu :

- a. *Emesis Gravidarum* merupakan keluhan umum pada kehamilan muda. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan *hormone estrogen, progesterone* dan pengeluaran HCG plasenta. Hormon-hormon inilah yang diduga menyebabkan *emesis gravidarum* (Manuaba, 2012)
- b. Mual dan muntah selama kehamilan disebabkan oleh perubahan pada sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar HCG (*human chorionic gonadotrophin*), khususnya pada periode mual atau muntah gestasional yang paling umum adalah pada 12-16 minggu pertama. Karena saat ini HCG mencapai kadar tertinggi, sama dengan LH (Luteinizing Hormone) dan disekresikan 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 3 minggu gestasi (yaitu satu minggu setelah fertilisasi), suatu fakta yang dijadikan sebagai besar uji kehamilan (Tiran, 2009).

#### 2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi *Emesis Gravidarum*

Faktor-faktor yang mempengaruhi emesis gravidarum adalah umur, paritas, pendidikan dan jarak kehamilan (Umboh, Mamuaya, & Lumy, 2003).

Selain itu juga ada faktor- faktor lain seperti :

##### a. Hormonal

Mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar HCG (*human chorionic gonadotrophin*), khususnya karena periode mual atau muntah gestasional yang paling umum adalah pada 12-16 minggu pertama, yang pada saat itu, HCG mencapai kadar tingginya. HCG sama dengan LH (*luteinizing hormone*) dan disekresikan 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), suatu fakta yang menjadi dasar bagi sebagian besar tes kehamilan (Tiran, 2009)

##### b. Faktor Psikologis

Diagnosis kehamilan sering diperkuat oleh hasil dari kecurigaan yang dipicu oleh keadaan mual dan muntah, tanpa adanya etiologi lain. Mengetahui akan menjadi orang tua menyebabkan konflik emosi, termasuk kegembiraan dan penantian, kecemasan tentang kesehatan ibu dan bayi serta khawatir tentang pekerjaan, keuangan, atau hubungan dengan suami. Sering kali ada perasaan ambivalen terhadap kehamilan dan bayi, dan pada

beberapa wanita hal ini mungkin membuat mereka sedih karena sebentar lagi mereka akan kehilangan kebebasan mereka. Mungkin ada gangguan persepsi, ketidakpercayaan mengenai ketakutan nyata akan meningkatnya tanggung jawab. Masalah psikologis dapat memprediksi beberapa wanita untuk mengalami mual dan muntah dalam kehamilan, atau memperburuk gejala yang sudah ada atau mengurangi kemampuan untuk mengatasi gejala “normal”. Kehamilan yang tidak direncanakan, tidak nyaman atau tidak diinginkan, atau karena beban pekerjaan atau finansial akan menyebabkan penderitaan batin, ambivalensi, dan konflik. Kecemasan berdasarkan pengalaman melahirkan sebelumnya, yang lebih utama kecemasan akan datangnya *emesis gravidarum* atau *preeklamsia*. Wanita yang mengalami kesulitan dalam membina hubungan, rentan terhadap masalah dengan distress emosional menambah ketidaknyamanan fisik. Syok dan adaptasi yang dibutuhkan jika kehamilan ditemukan kembar, atau kehamilan terjadi dalam waktu berdekatan, juga dapat menjadi faktor emosional yang membuat mual dan muntah menjadi lebih berat (Tiran, 2009)

c. Status Gravida

Pada sebagian besar *primigravida* belum mampu beradaptasi dengan hormon estrogen dan koreonik gonadotropin sehingga lebih sering terjadi *emesis gravidarum*. Sedangkan pada *multigravida* dan *grandemultigravida* sudah mampu beradaptasi dengan hormon estrogen dan koreonik gonadotropin karena sudah mempunyai pengalaman terhadap kehamilan dan melahirkan (Prawirohardjo, 2014). Pada *primigravida* menunjukkan

kurangnya pengetahuan, informasi dan komunikasi yang buruk antara wanita dan pemberi asuhannya turut mempengaruhi persepsi wanita tentang gejala mual dan muntah. Sedangkan pada *multigravida* dan *grandemultigravida* sudah mempunyai pengalaman, informasi dan pengetahuan tentang gejala *emesis gravidarum* sehingga mampu mengatasi gejalanya.

d. Faktor alergi

Pada kehamilan, ketika diduga terjadi invasi jaringan villi korialis yang masuk ke dalam peredaran darah ibu, maka faktor alergi di anggap menyebabkan kejadian *emesis gravidarum* (Tiran, 2009).

#### 2.2.5 Manifestasi Klinis

*Emesis gravidarum*, menurut berat ringannya gejala dapat dibagi dalam tiga tingkatan yaitu, sebagai berikut :

a. Tingkat I

Mual muntah terus menerus menyebabkan penderita lemah, tidak mau makan, berat badan menurun dan rasa nyeri pada epigastrium. Nadi meningkat sekitar 100 kali per menit, tekanan darah sistol menurun, turgor kulit berkurang, lidah mengering dan mata cekung.

b. Tingkat II

Penderita tampak lebih lemah dan apatis. Turgor kulit lebih berkurang, lidah mengering dan tampak kotor, nadi kecil dan cepat, suhu kadang-kadang naik dan mata sedikit ikterus. Berat badan menurun dan mata cekung, tekanan darah rendah, hemokonsentrasi, oliguri, dan

konstipasi. Tercium aseton pada bau mulut, karena mempunyai aroma yang khas dan dapat pula ditemukan pada urine.

c. Tingkat III

Keadaan umum lebih parah, mual muntah berhenti, kesadaran menurun dan somnolen sampai koma, nadi kecil dan cepat, suhu badan meningkat, serta tekanan darah menurun. Komplikasi fatal dapat terjadi pada susunan saraf yang dikenal sebagai ensefalopati wernicke dengan gejala nistagmus dan diplopia. Keadaan ini adalah akibat sangat kekurangan zat makanan, termasuk vitamin B kompleks. Timbulnya ikterus adalah tanda adanya payah hati (Hutahaean , 2013)

#### 2.2.6 Penatalaksanaan *Emesis Gravidarum*

Penatalaksanaan pada ibu hamil dengan *emesis gravidarum* dimulai dengan :

a. Pencegahan

Pencegahan terhadap *emesis gravidarum* perlu dilaksanakan dengan jalan memberikan pendidikan kesehatan tentang kehamilan dan persalinan sebagai suatu proses yang fisiologis, memberikan keyakinan bahwa mual dan kadang-kadang muntah merupakan gejala yang fisiologis pada kehamilan muda dan akan hilang setelah kehamilan bulan, menganjurkan mengubah makanan sehari-hari dengan makanan jumlah kecil, tetapi lebih sering. Waktu bangun pagi jangan segera turun dari tempat tidur, tetapi dianjurkan untuk makan roti kering atau biskuit dengan teh hangat (Rukiyah & Yulianti, 2010).

Makanan yang berminyak dan berbau lemak sebaiknya dihindari. Makanan dan minuman disajikan dalam keadaan panas atau sangat dingin. Defekasi yang teratur hendaknya dapat dijamin, menghindari kekurangan karbohidrat merupakan faktor yang penting, oleh karena itu dianjurkan makanan yang banyak mengandung gula (Rukiyah & Yulianti, 2010).

b. Obat-obatan

Apabila dengan cara tersebut keluhan dan gejala tidak berkurang maka diperlukan pengobatan. Sedatif yang sering diberikan adalah Pohenobarbital, vitamin yang dianjurkan yaitu vitamin B1 dan B2 yang berfungsi untuk mempertahankan keadaan syaraf, jantung, otot serta meningkatkan pertumbuhan dan perbaikan sel dan B6 berfungsi menurunkan keluhan dan gangguan mual dan muntah bagi ibu hamil dan juga membantu dalam sintes lemak untuk pembentukan sel darah merah. Pada keadaan lebih berat, berikan antiemetik seperti metokopramid, disiklomon hidroklorida, atau klorpromazin, pengobatan mual dan muntah farmakologi dilakukan dengan memberikan antiemetik, antihistamin, antikolinergik, dan kortikosteroid ( Rukiyah & Yulianti, 2010; Santi, 2013).

c. Non-Farmakologi

Aromaterapi jeruk Lemon dengan cara penghirupan, hirup minyak essensial (*essensial oil*) langsung dari botol atau teteskan empat tetes pada tisu untuk kemudian dihirup, cara ini bisa diulangi jika diperlukan. Bisa juga dengan menguapkan minyak essensial itu terlebih dahulu jika tidak ingin menghirupnya secara langsung. Jenis minyak essensial yang biasa

digunakan adalah peppermint, spearmint, lemon dan jahe, atau bisa juga dengan mencampurkan tiga tetes minyak lavender dengan setetes peppermint untuk kemudian diuapkan.

Untuk mengurangi mual dan muntah juga bisa tambahkan tujuh tetes minyak essential lemon kedalam minyak urut perlahan pada perut atau juga bisa menghirup uapnya untuk mengurangi rasa mual, secangkir teh daun raspberry merah juga dapat diminum untuk mengobati dan memulihkan rasa mual dan muntah (Ana, 2010)

d. Isolasi

Isolasi dilakukan dalam kamar yang tenang cerah dan peredaran udara yang baik hanya dokter dan perawat yang boleh keluar masuk kamar sampai mual muntah berhenti dan pasien mau makan. Catat caira yang masuk dan keluar dan tidak di berikan makan dan minum selama 24 jam. Kadang-kadang dengan isolasi saja gejala-gejala akan berkurang atau hilang tanpa pengobatan (Rukiyah & Yulianti, 2010).

e. Berikan terapi psikologis

Terapi psikologis yang meyakinkan ibu bahwa penyakitnya bisa disembuhkan serta menghilangkan perasaan takut akan kehamilan dan konflik yang melatarbelakangi *emesis gravidarum* ( Mitayani & Biomed, 2012).

## 2.2 Konsep Aromaterapi

### 2.2.1 Definisi Aromaterapi

Pengobatan di era modern berkembang kian pesat. Tidak hanya pengobatan yang sifatnya alami seperti aromaterapi. tetapi dengan memanfaatkan aneka aroma tumbuhan tersebut seolah telah menjadi sesuatu yang penting dalam kehidupan manusia masa kini. Bagaimanapun, aromaterapi menjadi simbol keharmonisan, keromantisan, pergaulan, kecantikan, dan bahkan kesehatan. Ahli kimia prancis, Rene Maurice Gattefosse, adalah penemu aromaterapi. pada 1920-an, Gattefosse mulai mempopulerkan terapi kesehatan yang memanfaatkan minyak beraroma (Nadesul & Kusuma, 2015).

Aromaterapi mulai dipopulerkan kembali pada awal milenium ketiga, seiring dengan terangkatnya kembali obat-obat tradisional. Upaya ini berkaitan erat dengan semakin besarnya perhatian masyarakat terhadap keunggulan aromaterapi. hal ini cukup beralasan, karena cara terapi ini dapat membantu meningkatkan kecantikan dan kesehatan luar dalam dengan cara yang mudah dan nyaman.

Aromaterapi berasal dari kata aroma yang berarti harum atau wangi, dan therapy yang dapat diartikan sebagai : “ suatu cara perawatan tubuh dan atau penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak *esensial (essensial oil)* (Jaelani, 2009).

Aromaterapi adalah suatu bentuk terapi dengan menggunakan minyak-minyak aromatis atau *essensial oil* atau dalam bahasa indonesianya adalah minyak atsiri. Secara farmakologis, *essensial oil* memiliki khasiat nyata dalam

perawatan dan penyembuhan tubuh kita dari berbagai gangguan kesehatan, selain memberikan kehangatan, aromaterapi juga dapat melegakan pernafasan, mencegah penyumbatan hidung, mengurangi ketegangan otot, dan memperlancar proses pencernaan (Julianto, 2016; Nadesul & Kusuma, 2015).

Aromaterapi adalah pengobatan fisik dan psikis dengan menggunakan minyak essensial. Minyak essensial diekstrak dari tanaman, bunga, pohon, dan akar yang diproses dengan cara dihaluskan, disuling, atau diekstraksi menggunakan pelarut. Walaupun aromaterapi modern dianggap sebagai suatu tehnik untuk merawat tubuh dengan bau-bauan yang harum, seni penyembuhan kuno ini menggunakan minyak essensial karena khasiat pengobatan yang dimilikinya (Akoso, G. H. E, 2009).

Para Ahli aromaterapi menggunakan minyak aromatik yang diekstrak dari tumbuhan dan bunga-bunga untuk meningkatkan kesehatan, minyak aromaterapi memiliki aroma yang harum dan menyenangkan. Aromaterapi merupakan cara efektif dan lembut untuk meningkatkan kesehatan tubuh, mengatasi gangguan-gangguan ringan, serta membantu anda untuk rileks. Belum diketahui secara pasti cara kerja minyak esensial, tapi diperkirakan aromaterapi esensial dapat memicu terjadinya reaksi dalam indra penciuman, yang kemudian mengirimkan pesan-pesan tersebut kepada otak (Charlish, Davies, & Indra, 2005).

### 2.2.2 Cara penggunaan aromaterapi

Saat ini ada begitu banyak orang yang mengenal aromaterapi, seperti namanya, aromaterapi adalah cara alternatif untuk menyehatkan tubuh dan pikiran dengan berbagai macam hal, seperti pewangi ruangan, untuk relaksasi dan meditasi, mandi, minyak pijat, dan sebagainya. Umumnya, aromaterapi dibuat dengan bahan dasar tumbuh-tumbuhan, yang kemudian diolah hingga menghasilkan minyak essensial (*essensial oil*) dengan aromanya yang khas, memiliki pengaruh untuk kesehatan manusia. Penggunaan aromaterapi dapat dilakukan dengan cara :

#### a. Penghirupan

Penggunaan minyak essensial untuk dihirup adalah cara yang sangat baik untuk mendapatkan manfaat langsung tanpa harus melepas pakaian. Jika kita menghirup uap minyak essensial, uap ini akan langsung memasuki sistem penciuman, sehingga harus lebih hati-hati dengan dosis yang digunakan. Kita juga bisa meneteskan dua sampai tiga tetes minyak essensial pada saputangan, dekatkan saputangan pada area hidung dan mulut (Piatkus & Purwoko, 2016).

Metode ini adalah metode paling sederhana yang bisa dilakukan adalah dengan meneteskan dua tetes minyak essensial pada sehelai tisu, dan menghirup aromanya. Untuk menghirup uap, teteskan lima teteskan 5 tetes minyak essensial kedalam mangkuk besar air panas, tutupi kepala dan mangkuk dengan handuk lalu hiruplah uap harumnya dengan mata terpejam (Charlish, Davies, & Indra, 2005).

Terapi melalui inhalasi seperti diketahui sensor indera penciuman pada manusia memiliki tingkat kepekaan lebih tajam dan sensitif. Ketajaman indera penciuman ini dapat mencapai 10.000 kali lebih kuat dari pada indera perasa. Karenanya, terapi dengan melalui hirupan atau inhalasi ini memiliki efek yang kuat terhadap organ-organ sensorik yang dilalui bahan aktif minyak essential. Terapi inhalasi dapat berguna untuk mengatasi dan meringankan keadaan-keadaan yang berhubungan dengan kondisi kesehatan tubuh seseorang. Uap dan asap minyak essential bisa mempengaruhi kondisi psikis seseorang melalui rangsangan yang diterima oleh ujung-ujung saraf penciuman yang terdapat di dalam selaput lendir hidung, atau daerah respon saraf pada organ lain yang dilalui tetes-tetes uap minyak essential tersebut (Jaelani, 2009).

b. Pemijatan

Memijat diri sendiri merupakan suatu cara yang menyenangkan untuk menikmati efek positif minyak aromaterapi. minyak essential harus diencerkan dengan satu jenis minyak tumbuhan, seperti minyak wijen, atau minyak almond, sebelum digunakan. Gunakan 1 tetes minyak essential untuk setiap 5 ml (1 sendok teh) minyak pengencer atau setiap 10 ml (2 sendok teh) minyak pengencer apabila dalam keadaan hamil (Charlish, Davies & Indra, 2005).

c. Mandi

Metode-metode terapi lainnya dapat digantikan dengan berendam dan menambahkan 4-6 tetes minyak essential. Sembari menghilangkan

penyakit, minyak tersebut akan merawat kulit dan aromanya akan mempengaruhi sirkulasi darah. Efeknya terjadi secara langsung seperti halnya pemijatan, dan dalam waktu bersamaan melepaskan aroma menyegarkan ke udara dan melemaskan tubuh. Tambahkan beberapa tetes susu pada air mandi agar minyak tersebut dapat tersebar secara merata di dalam air. Mandi-mandi berikut ideal untuk menyembuhkan penyakit-penyakit yang berhubungan dengan sistem pencernaan (Akoso, 2009)

1) Untuk penyakit lambung

Berendamlah dengan minyak angelica, yarrow, dan neroli.

2) Untuk mual

Tambahkan balsem marjoman, bergamot, dan lemon.

3) Untuk sembelit

Minyak essensial yang paling cocok adalah juniper dan geranium.

4) Untuk diare Berendamlah dengan marjonam, roman camomile, dan yarrow. Apabila makan atau minum berlebihan, tidak ada yang lebih baik dar pada berendam geranium, lavender, neroli, dan lemon. Merevitalisasi tubuh saat timbul masalah pencernaan. Tambahkan beberapa tetes juniper yang dicampur dengan essensial lemon ke dalam air mandi (Akoso, 2009).

### 2.2.3 Kelebihan dan keunggulan Aromaterapi

Aromaterapi merupakan salah satu diantara metode pengobatan kuno yang masih dapat bertahan hingga saat ini. Metode penyembuhan ini sudah berlangsung secara turun-temurun. Sehingga wajar apabila ketertarikan dan

minat masyarakat terhadap aromaterapi menjadi semakin besar. Sekalipun metode yang digunakannya tergolong sederhana, namun cara terapi ini memiliki beberapa keunggulan dan kelebihan dibandingkan dengan metode penyembuhan lainnya, antara lain :

- a. Biaya yang dikeluarkan relatif murah.
- b. Bisa dilakukan dalam berbagai tempat dan keadaan.
- c. Tidak mengganggu aktivitas yang bersangkutan.
- d. Dapat menimbulkan rasa senang pada orang lain.
- e. Cara pemakaiannya tergolong praktis dan efisien.
- f. Efek zat yang ditimbulkannya tergolong cukup aman bagi tubuh.
- g. Khasiat terbukti cukup manjur dan tidak kalah dengan metode terapi lainnya (Jaelani, 2009).

#### 2.2.4 Kandungan dan manfaat Aromaterapi

##### a. Kandungan

Kandungan kimia dari minyak esensial sangat menentukan khasiat minyak tersebut. Secara umum, minyak esensial mengandung senyawa kimia yang tersusun dari unsur hidrogen, karbon, dan oksigen. Kandungan minyak esensial terdiri dari berbagai jenis senyawa, antara lain :

##### 1) Golongan monoterpen

Senyawa ini bersifat antivirus dan antiseptik serta bakterisida (membunuh bakteri). Monoterpen bersifat iritatif (mudah mengiritasi kulit yang sensitif). Contoh minyak esensial yang mengandung monoterpen adalah minyak lemon, pinus, dan *frankincense*.

## 2) Golongan ester

Golongan ini bersifat fungisida (membunuh jamur), sedatif (menenangkan), dan sangat aromatik. Minyak esensial yang termasuk golongan ester diantaranya bergamot, clary sage, dan lavender (Suranto, 2011)

## 3) Golongan aldehida

Golongan ini bersifat sedatif (menenangkan) dan antiseptik. Contoh minyak esensial yang termasuk golongan aldehida adalah melissa, lemon grass, dan citronella.

## 4) Golongan keton

Golongan keton bersifat mengurangi pembengkakan selaput lendir dan membantu mengalirkan lendir. Contoh minyak esensial yang termasuk golongan keton adalah fennel (adas), hyssop, dan sage.

## 5) Golongan alkohol, antiseptik, dan anti virus

Golongan ini bersifat bakterisida. Contoh minyak esensial yang termasuk golongan ini adalah geranium, rosewood, dan rose.

## 6) Golongan fenol

Golongan fenol ini bersifat bakterisida, stimulasi kuat, dan mudah mengiritasi kulit. Contoh minyak esensial yang termasuk golongan fenol antara lain cengkeh, Oregano, dan thyme (Suranto, 2011).

## b. Manfaat

Manfaat utama aromaterapi adalah sebagai relaksasi yang sangat berguna ketika sedang hamil, aromaterapi juga dapat membantu menimbulkan perasaan bahagia, mengurangi rasa lelah, dan meringankan sakit punggung. Minyak esensial juga dapat membantu melancarkan sirkulasi, sehingga dapat mengurangi resiko *varises* dan *haemorrhoids* (Charlish et al., 2005)

## 2.3 Konsep Lemon (Citrus Limon)

### 2.3.1 Definisi Lemon (Citrus Limon)

Jeruk lemon atau jeruk asam mungkin berasal dari Cina dan India, dekat Himalaya. Buah ini diperkenalkan di Eropa oleh bangsa Arab pada abad ke-12. Bila masak, kulit buahnya berwarna kuning terang sampai oranye, berbintik-bintik seperti kulit jeruk pada umumnya. Jeruk lemon berukuran kecil, diameter 7-15 cm, bentuknya oval, daging buahnya terbagi 8-10 segmen, rasanya bervariasi; asam, manis, sepat dan menyegarkan. Tergantung varietasnya, jeruk asam ada yang berbiji, ada juga yang tanpa biji (Budiana, 2013).

Di Indonesia, orang lebih mengenal jeruk nipis dari pada jeruk lemon, karena jeruk nipis lebih sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Bahkan sebagian orang salah mengartikan bahwa lemon sama dengan jeruk nipis (*citrus aurantifolia*), padahal jelas berbeda dari bentuk dan ciri-ciri buahnya. Walaupun sama dari famili jeruk dan berasa asam, namun lemon lebih unggul

dalam aroma citrus yang dimilikinya, sehingga banyak dijadikan bahan penambah citarasa dan aroma dalam industri kuliner selain manfaatnya untuk kecnatikan dan kesehatan (Muaris, 2013).

Lemon (*citrus lemon*) sejenis jeruk yang dikenal juga dengan sebutan sitrun (dari Belanda, citroen), buahnya berbentuk bulat lonjong, ada tonjolan pada ujungnya, warna kulit nuah matang kuning cerah, rasanya asam, sepet, sedikit manis (Muaris, 2013).

### 2.3.2 Klasifikasi Ilmiah Lemon

- a. *Divisio* : *Plantae*
- b. *Ordo* : *Sapindales*
- c. *Famili* : *Rutaceae*
- d. *Genus* : *Citrus*
- e. *Spesies* : *Citrus Limon*

Lemon memiliki sekitar 20 varietas. Namun dipasar Indonesia hanya ada jenis lemon tertentu, pada umumnya jenis Eureka dan Meyer. Beberapa jenis yang ditemukan, antara lain :

- 1) Eureka lemon : sama dengan lemon pada umumnya, memiliki rasa asam, sepet, kulitnya kasar, terdapat biji, ada tonjolan di ujungnya.
- 2) Libson lemon : rasanya sama dengan cureka lemon, namun kulitnya halus, tanpa biji, dan tidak ada tonjolan pada ujungnya.
- 3) Meyer lemon (*Citrus x Meyer*) : lemon ini banyak di jumpai dipasar dan direstoran, memiliki *flavour* manis dan lebih aromatik (Muaris, 2013).

### 2.3.3 Kandungan dan Khasiat

#### a. Kandungan

Setiap 100 g yang setara dengan dua buah jeruk lemon ukuran sedang menyediakan 29 kalori, 1,1 g protein, 0,3 g lemak, 2,9 g gula alami, dan 2,8 g serat. Jeruk lemon mempunyai komposisi utama gula dan asam sitrat. Kandungan jeruk lemon antara lain flavonoid (*flavanones*), limonen, asam folat, tanin, vitamin (C, A, B1, dan P), dan mineral (kalium dan magnesium). Kandungan flavonoid inilah yang meningkatkan produksi empedu, flavonoid akan menetralkan cairan pencernaan asam yang dapat mengurangi rasa mual. Kulit jeruk lemon terdiri dari dua lapis. Bagian luar mengandung minyak esensial (6%) dengan komposisi limonen (90%), citral (5%), dan sejumlah kecil *citronellal*, alfa-terpineol, *linalyl*, dan *geranyl acetate*. Kulit jeruk lapisan dalam tidak mengandung minyak esensial, tetapi mengandung glikosida flavon yang pahit, derivat kumarin, dan pektin (Budiana, 2013); Nugrahani, 2017).

Citrus bioflavonoid yang berfungsi sebagai antioksidan dan meningkatkan sirkulasi darah, flavonoid ini bisa ditemukan pada jeruk lemon, limau, flavonoid berperan dalam produksi hormon estrogen. Lemon (*Citrus limon L*) merupakan sumber flavonoid, asam sitrat, vitamin C dan mineral seperti kalium, kalsium, fosfor, natrium, besi dan seng, lemon memiliki senyawa flavonoid yang cukup tinggi, hasil penelitian pada air perasan lemon total flavonoidnya adalah 206,958 mg, vitamin C sebesar 27,364 mg (Yohanita, 2016).

## b. Khasiat

Jeruk lemon rasanya pahit, bersifat dingin dan berbau aromatik. Khasiat lemon dalam kesehatan sangat beragam, antara lain untuk kesehatan pencernaan, metabolisme tubuh, hati, ginjal, bahkan sebagai antikanker. Selain itu lemon juga berkhasiat meluruhkan kencing (diuretik), antiradang, meningkatkan keluarnya liur, meringankan batuk, dan meningkatkan sirkulasi pembuluh darah tepi (tungkai). Kandungan flavonones dan vitamin C pada jeruk lemon mempunyai khasiat antioksidan dan antikanker. Jeruk lemon digunakan untuk pengobatan penderita *scurvy* (penyakit akibat kekurangan vitamin C), kaki dan tangan (tungkai) baal dan nyeri akibat sirkulasi darah tidak lancar, wasir (hemoroid), varises (*varicose vein*), demam ringan, dan radang bronkus (saluran nafas). Kandungan limonene pada lemon juga bermanfaat untuk pengobatan batu empedu dan batu ginjal (Dalimartha & Adrian, 2013).

## 2.4 Konsep Kehamilan

### 2.4.1 Definisi Kehamilan

Masa kehamilan merupakan saat yang begitu dinantikan sehingga harus direncanakan dengan sebaik-baiknya. Walau demikian, kadang-kadang kehamilan juga bisa terjadi diluar rencana. Lama kehamilan yaitu 280 hari atau 40 minggu atau 10 bulan (lunar months) (Ana, 2010; Sofian, 2012). Menurut *federasi Obstetri Ginekologi Internasional*, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan

dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke minggu 27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) (Prawirohardjo, 2014).

Kehamilan adalah masa dimana terdapat janin didalam rahim seorang perempuan. Masa kehamilan didahului oleh terjadinya pembuahan yaitu bertemunya sel spermas laki-laki dengan sel telur yang dihasilkan oleh indung telur. Setelah pembuahan, terbentuk kehidupan baru berupa janin dan tumbuh di dalam rahim ibu yang merupakan tempat berlindung yang aman dan nyaman bagi janin (Pudiatusti, 2011).

#### 2.4.2 Tanda–Tanda Kehamilan

Menurut (Megasari, 2015) tanda-tanda kehamilan dibagi menjadi 3 yaitu :

##### a. Tanda-tanda Presumtif

###### 1) Amenorea (tidak mendapat haid)

Konsepsi dan nidasi menyebabkan tidak terjadinya pembentukan folikel de graadf dan ovulasi sehingga menstruasi tidak terjadi. Wanita harus mengetahui tanggal hari pertama haid terakhir (HT) supaya dapat ditaksir umur kehamilan dan taksiran tanggal persalinan (TTP), yang dihitung dengan menggunakan rumus dari Naegele:  $TTP = (\text{hari HT} + 7)$  dan  $(\text{bulan} - 3)$  dan  $(\text{tahun HT} + 1)$ , tetapi amenorea juga dapat disebabkan oleh penyakit kronik tertentu, tumor pituitari, perubahan dan

faktor lingkungan, mal nutrisi dan biasanya gangguan emosional ketakutan akan kehamilan.

2) Mual dan Muntah (*nausea anda vomiting*).

Biasanya terjadi pada bulan-bulan pertama kehamilan hingga akhir triwulan pertama karena pengaruh estrogen dan progesteron terjadi pengeluaran asam lambung yang berlebihan dan menimbulkan mual muntah yang terjadi terutama pada pagi hari yang disebut *morning sickness*, dalam batas tertentu hal ini masih fisiologis, tetapi bila terlampaui sering dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang disebut dengan *Emesis Gravidarum*.

3) Tidak ada selera makan (*anoreksia*).

Hanya berlangsung pada triwulan pertama kehamilan, setelah itu nafsu makan timbul kembali.

4) Lelah (*fatigue*).

Sering terjadi pada trimester pertama, akibat dari penurunan kecepatan basal metabolisme (basal metabolisme rate-BMR) pada kehamilan, yang akan meningkat seiring pertambahan usia kehamilan akibat aktivitas metabolisme hasil konsepsi.

5) Payudara membesar, tegang, dan sedikit nyeri disebabkan pengaruh hormon estrogen dan progesteron yang merangsang duktus dan alveoli payudara.

6) Miksi sering, karena kandung kemih tertekan oleh rahim yang membesar. Gejala ini akan hilang pada triwulan kedua kehamilan. Tapi pada akhir

kehamilan gejala tersebut muncul kembali karena kepala janin menekan kandung kemih.

- 7) Konstipasi/ Obstipasi karena tonus otot-otot pada usus menurun oleh pengaruh hormon steroid.
- 8) Pigmentasi kulit oleh pengaruh hormon kortikosteroid plasenta, dijumpai di muka (*chloasma gravidarum*), areola payudara, leher, dan dinding perut (*linea nigra*).
- 9) Pengaruh estrogen dan progesteron menyebabkan pelebaran pembuluh darah terutama bagi wanita yang mempunyai bakat, varices dapat terjadi disekitar genetalia eksterna, kaki dan betis serta payudara dan penampakan pembuluh darah ini dapat hilang setelah persalinan.

b. Tanda-tanda kemungkinan hamil

- 1) Perut membesar
- 2) Uterus membesar : terjadi perubahan dalam bentuk, besar, dan konsistensi rahim.
- 3) Tanda hegar, ditemukannya serviks dan isthmus yang lunak pada saat pemeriksaan diusia kehamilan 4-6 minggu.
- 4) Tanda chadwick, yaitu suatu perubahan awal yang dapat terlihat pada perunahan warna mukosa vagina menjadi kebiruan. Tanda tersebut timbul karena akibat dari pelebaran vena karena meningkatnya kadar estrogen.
- 5) Kontraksi-kontraksi kecil uterus jika dirangsang.
- 6) Reaksi kehamilan positif.

c. Tanda pasti (tanda positif)

- 1) Gerakan janin yang dapat dilihat, dirasakan, dan diraba pada bagian-bagian janin.
- 2) Denyut jantung janin (DJJ) dapat didengarkan dengan stetoskop laenec atau dengan stetoskop ultrasonic (*dopller*).
- 3) Terlihat tulang-tulang janin dalam foto rontgen.
- 4) Test laboratorium, yaitu test inhibisi koagulasi yang bertujuan untuk mendeteksi adanya hCG dalam urin.(Megasari, 2015).

## **2.5 Mekanisme Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Mual Muntah**

Rasa mual dapat ditanggulangi dengan menggunakan terapi pelengkap antara lain dengan aromaterapi. 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. Setiap minyak essensial memiliki efek farmakologis yang unik, seperti antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, penenang, dan merangsang adrenal.

Ketika minyak essensial dihirup, memasuki hidung dan berhubungan dengan reseptor di cilia berhubungan dengan tonjolan olfaktorius yang berada di ujung saluran penciuman. Ujung dari saluran penciuman itu berhubungan dengan otak. Bau diubah oleh cilia menjadi impuls listrik yang diteruskan ke otak lewat sistem olfaktorius, semua impuls mencapai sistem limbik. Sistem limbik adalah bagian dari otak yang dikaitkan dengan suasana hati, emosi, memori dan belajar kita. Semua bau yang mencapai sistem limbik memiliki pengaruh kimia langsung pada suasana hati

kita. Ketika semua impuls dari aromaterapi sampai di sistem limbik, impuls tersebut akan memblokir serotin (rasa ingin muntah) sehingga mual muntah dapat ditekan karena lemon sendiri memiliki manfaat untuk memblokir serotin (Sharma, 2009).

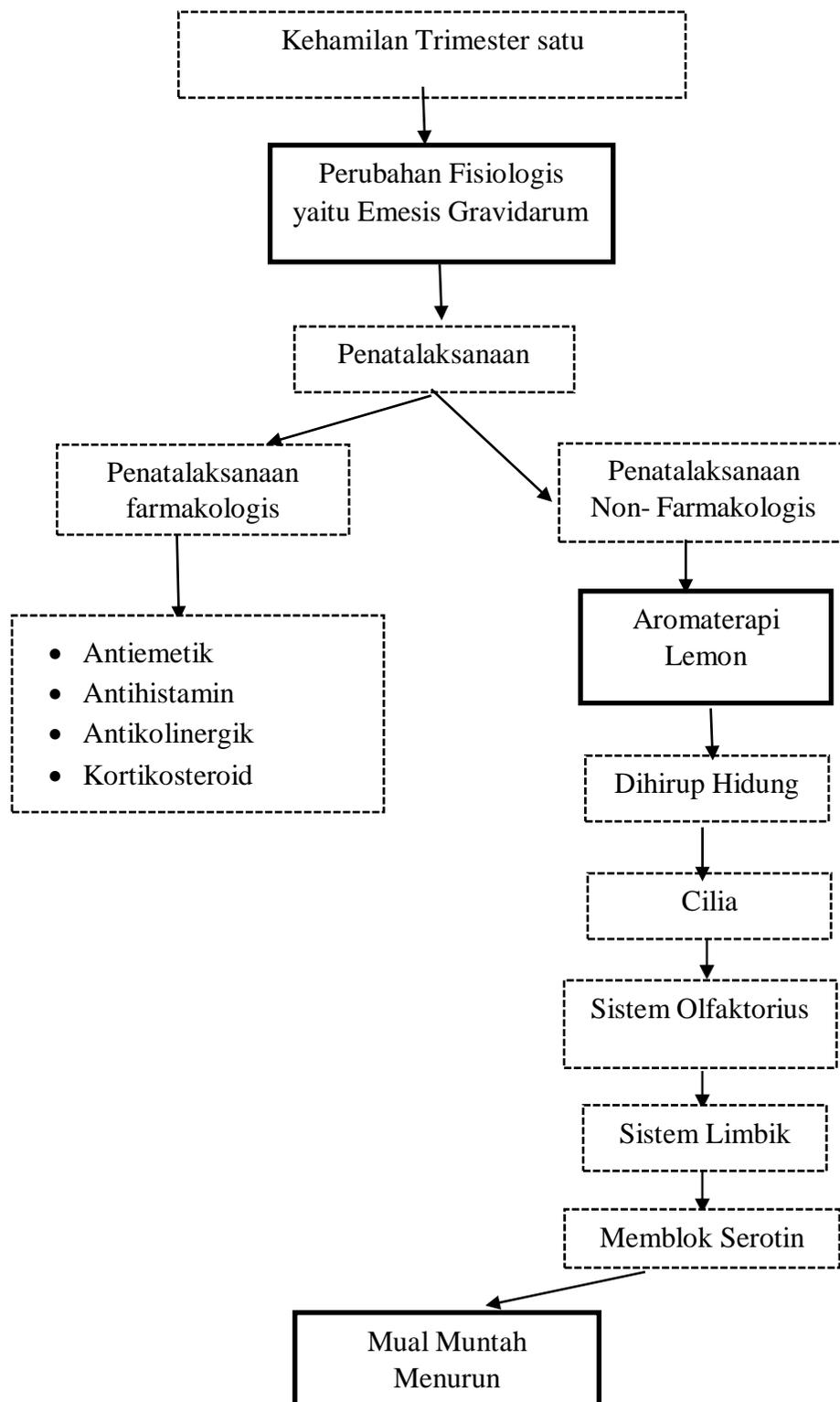
Aromaterapi lemon merupakan jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi mual muntah. *Limone* 70%, *beta-pinene* 11%, *gammaterpinene* 8%, *citral* 2%, *trana-alpha-betgamodhine* 0,4% adalah kandungan yang terdapat dari minyak essensial *citrus limon* yang memiliki manfaat sebagai *mentaly*, *stimulating*, *antitheumatic*, *antispasmodic*, *hypotensive*, *antistress* dan *sedative*. *Limonene* adalah kandungan dari *citrus limon* yang sangat *bioavailable* oleh paru manusia sebesar 70% dan 60% dimetabolisme atau diretribusi dengan cepat. *Limonene*, *gamma-terpirnene* dan *citral* dapat menghambat kadar serum *corticosterone* dan *monoamin* diotak ketika mengalami stres fisik maupun psikologis sehingga dapat mengurangi stress (Pimenta et al, 2016).

Dalam penelitian (Ariska, P & Dewi Yulia Sari, 2017) lemon minyak esensial (*citrus lemon*) menjadi salah satu minyak herbal yang dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan, Lemon (*Citrus limon L*) merupakan sumber flavonoid, asam sitrat, vitamin C dan mineral seperti kalium, kalsium, fosfor, natrium, besi dan seng. Lemon memiliki senyawa flavonoid yang cukup tinggi yang dapat mengurangi rasa mual, menurut peneliti penurunan rata-rata skor frekuensi mual muntah 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 (Yohanita, 2016).

Menurut penelitian yang dilakukan di Kabupaten Kebumen tahun 2017 menyatakan bahwa aromaterapi lemon dapat menurunkan mual muntah atau emesis gravidarum pada kehamilan trimester pertama karena pada bulan-bulan pertama kehamilan terdapat perasaan eneg, hal ini dikarenakan kadar hormon estrogen yang meningkat (Damarasri, 2017).

## **2.6 Kerangka Konsep**

Kerangka konsep merupakan abstraksi dari suatu realita agar dapat dikomunikasikan dan membentuk teori yang menjelaskan keterkaitan antara variabel ( baik variabel yang diteliti maupun tidak diteliti). Kerangka konsep akan membantu peneliti dalam menghubungkan hasil penemuan dengan teori (Nursalam, 2020).



**Gambar 2.1 Kerangka Konsep Emesis Gravidarum**

## **BAB 3**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Strategi Pencarian *Literature***

##### **3.1.1 Protokol dan Registrasi**

Rangkuman menyeluruh dalam bentuk *literature review* mengenai Pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap mual muntah (*emesis gravidarum*) pada ibu hamil trimester pertama. Protokol dan evaluasi dari *literature review* ini akan menggunakan penyeleksian studi yang telah ditemukan dan disesuaikan dengan tujuan dari *literature review* (Nursalam, 2020).

##### **3.1.2 Data Base Pencarian**

Pencarian sumber data sekunder dilakukan pada bulan September 2020 – Januari 2021 berupa artikel atau jurnal nasional dan jurnal internasional yang menggunakan database Google Scholar dan SINTA.

##### **3.1.3 Kata Kunci**

Pencarian artikel atau jurnal ini yang dilakukan penulis dalam membuat *literature review* ini menggunakan *keyword* yang menspesifikkan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci yang penulis gunakan dalam *literature review* yakni sebagai berikut:

**Tabel 3.1 Kata Kunci**

Aromaterapi Lemon	Emesis Gravidarum	Kehamilan Trimester 1
OR	OR	OR
Lemon Aromatherapy	Emesis Gravidarum	First Trimester Pregnancy

### 3.2 Kriteria Inklusi Dan Eksklusi

#### 3.2.1 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

Risiko bias dalam *literature review* ini menggunakan assesmen pada metode penelitin masing-masing studi, yang terdiri dari (Nursalam, 2020):

- a. Teori : Teori yang tidak sesuai, sudah kadaluarsa, dan kredibilitas yang kurang.
- b. Desain : Desain kurang sesuai dengan tujuan penelitian
- c. Sample: Ada empat hal yang harus diperhatikan yaitu populasi, sampel, sampling, dan besar sampel yang tidak sesuai dengan kaidah pengambilan sampel.
- d. Variabel : Variabel yang ditetapkan kurang sesuai dari segi jumlah, pengontrolan vaiabel perancu, dan variabel lainnya.
- e. Instrument: Instrumen yang digunakan tidak memiliki sesitivitas, spesivikasi dan validas-reabilitas.
- f. Analisis Data: Analisis data tidak sesuai dengan kaidah analisis yang sesuai dengan standar.

Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan *PICOS framework*, yang terdiri dari (Nursalam, 2020):

- a. *Population/problem* yaitu populasi atau masalah yang akan dianalisis sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literatur review*.
- b. *Intervention* yaitu suatu tindakan penatalaksanaan terhadap kasus perorangan atau masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan studi sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*
- c. *Comparison* yaitu intervensi atau pelaksanaan lain yang digunakan sebagai pembandingan, jika tidak ada bisa menggunakan kelompok kontrol dalam studi yang terpilih.
- d. *Outcome* yaitu hasil atau luaran yang diperoleh pada studi terdahulu yang sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*.
- e. *Study design* yaitu desain penelitian yang digunakan dalam artikel yang akan di *review*.

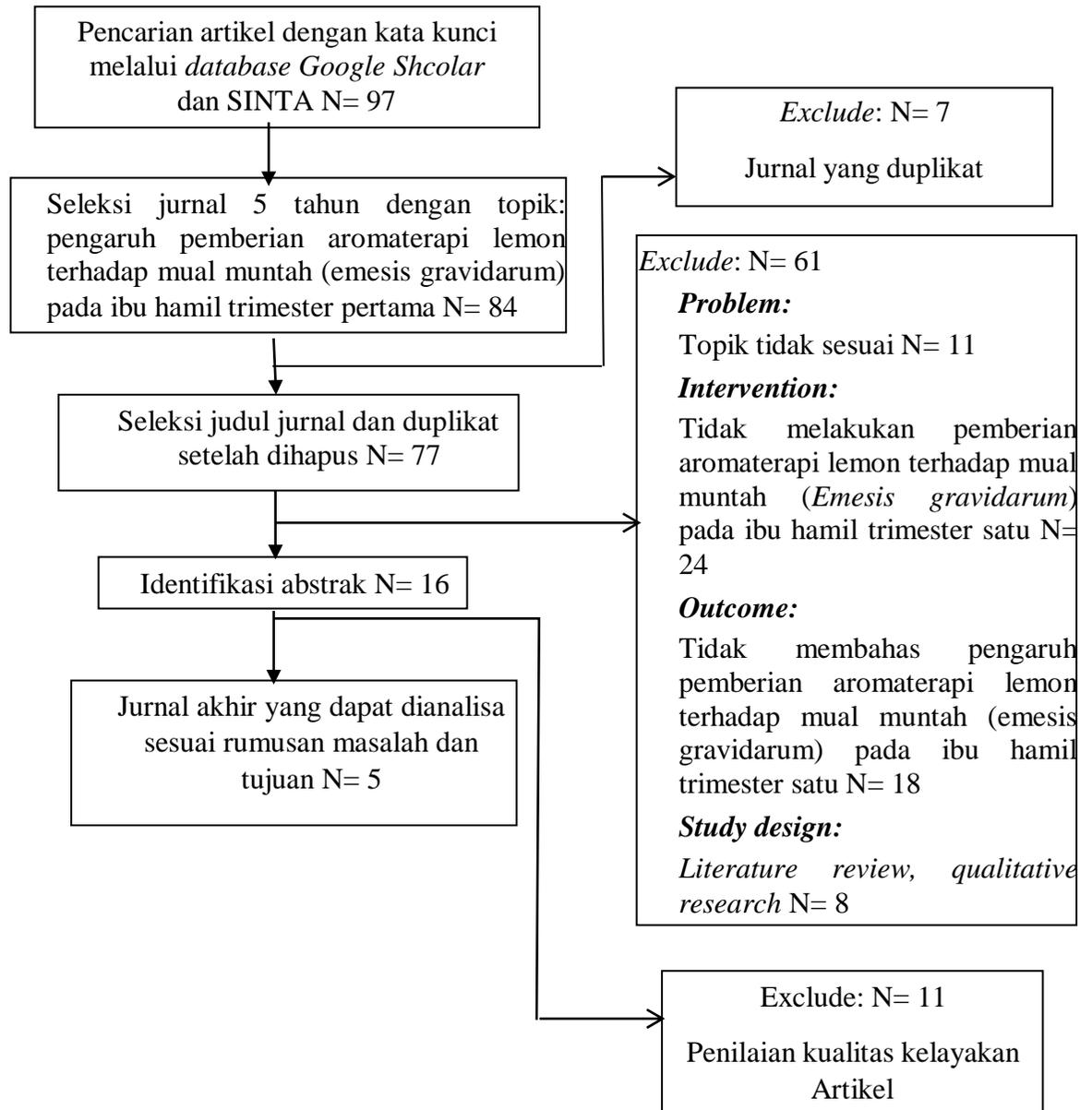
**Tabel 3.2 PICOS Kriteria Inklusi dan Eksklusi**

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population/ Problem</i>	Kriteria populasi dalam penelitian ini merupakan ibu hamil trimester pertama yang mengalami <i>emesis gravidarum</i> .	Subyek yang hanya membahas tentang ibu hamil trimester pertama secara umum.
<i>Intervention</i>	Terapi aromaterapi Lemon	Terapi lain selain terapi aromaterapi Lemon
<i>Comparison</i>	Ada analisis perbandingan	Tidak ada perbandingan
<i>Outcome</i>	Ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap mual muntah ( <i>emesis gravidarum</i> ) pada ibu hamil trimester pertama.	Tidak ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap mual muntah ( <i>emesis gravidarum</i> ) pada ibu hamil trimester pertama.
<i>Study Design</i>	<i>Quasy-experiment design one grop pre-test post test. Pre-experimental design one group pre-test post-test dan cross sectional</i>	<i>Literature review</i>
<i>Publication years</i>	Tahun 2016 dan setelahnya	Dibawah 2016
<i>Languange</i>	Bahasa Indonesia dan bahasa inggris	Selain bahasa Indonesia dan bahasa inggris

### 3.2.2 Hasil Pencarian dan Seleksi Studi

Berdasarkan hasil pencarian literature melalui publikasi *didatabase* yakni *google scholar* dan SINTA menggunakan kata kunci yang sudah disesuaikan, peneliti mendapatkan 84 artikel yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Hasil

pencarian yang sudah didapatkan kemudian diperiksa duplikasi, ditemukan terdapat 7 artikel yang sama sehingga dikeluarkan dan tersisa 84 artikel. Diskrining kembali sesuai dengan PICOS mendapatkan 16 artikel, kemudian dilakukan penilaian memenuhi kriteria dan disesuaikan dengan tema *literature review* mendapatkan 5 artikel. *Assessment* yang dilakukan berdasarkan kelayakan terhadap kriteri inklusi dan eksklusi didapatkan sebanyak 5 artikel yang bisa dipergunakan dalam *literature review*. Jadi berikut gambaran alur pencarian artikel terkait *literature review* ini:



**Gambar 3.1 Diagram Alur**

Tabel 3.3 Hasil Telusur Jurnal

NO	PENULIS	NAMA JURNAL	JUDUL	METODE (Desain, Sampel sampling, Variabel, Instrumen, Analisis)	HASIL PENELITIAN	DATABASE
1	Putri <i>et al</i>	Journal Of Midwifery Vol. 8 No. 1, 2020	Efektifitas pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1	<b>Desain:</b> <i>Pre eksperimental</i> <b>Sampel:</b> 15 ibu hamil trimester 1 yang mengalami emesis gravidarum <b>Variabel:</b> Pemberian Aromaterapi Lemon dan Emesis graviadrum <b>Instrumen:</b> kuesioner index nausea <b>Analisis:</b> uji Wilxocon Sign Rank Test	Berdasarkan hasil perhitungan statistik uji Wilxocon Sign Rank Test diperoleh p-value sebesar 0,001 ( $\alpha < 0,05$ ) artinya ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1	Google Scholar
2	Wardani <i>et al</i>	Wellness and Healthy Magazine Vol. 1 No. 2, 2019	Pengaruh essensial lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester satu di Kecamatan Natar Kabupaten	<b>Desain:</b> <i>One group Pre-test Post-test design</i> <b>Sampel:</b> 30 ibu hamil trimester 1 yang mengalami emesis gravidarum <b>Variabel:</b> Pemberian Aromaterapi	Berdasarkan hasil uji dependent sampel t-test didapatkan nilai p-value sebesar 0,000 ( $\alpha < 0,05$ ) yang berarti adanya pengaruh essensial lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester satu.	Google Scholar

			Lampung Selatan	Lemon dan emesis gravidarum <b>Instrumen:</b> Kuesioner Index nausea <b>Analisis:</b> Uji dependent Sampel T-test		
3	Vitriani sih <i>et al</i>	JURNAL KEPERAWA TAN VOL. 11 NO. 4, 2019	Efektivitas aroma terapi lemon untuk menangani emesis gravidarum	<b>Desain:</b> Quasi experiment dengan one group pre- post test design <b>Sampel:</b> 20 ibu hamil dengan emesis gravidarum <b>Variabel :</b> Pemberian Aromaterapi lemon, Emesis gravidarum <b>Instrumen :</b> Indeks Rhodes <b>Analisis :</b> uji Paired t-test	Berdasarkan hasil uji paired t-test diperoleh p-value 0,017 < 0,05 sehingga disimpulkan ada perbedaan skor mual muntah antara sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lemon.	SINTA
4	Carolin <i>et al</i>	STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan, Vol.9 No.2, 2020	<i>The effect of citrus lemon aromatherapy on emesis gravidarum patient</i>	<b>Desain :</b> Quasi experiment dengan one group pre- post test design <b>Sampel:</b> 30 ibu hamil trimester 1 yang mengalami emesis	Dari hasil uji statistik Paired T-test didapatkan p-value 0,000 < 0,05 maka dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester satu.	Google Scholar

---

				<p>gravidarum.</p> <p><b>Variabel:</b> Pemberian aromatherapy lemon, emesis gravidarum</p> <p><b>Instrumen:</b> Kuesioner PUQE</p> <p><b>Analisis:</b> uji statistik Paired T-test</p>	
5	Dewi <i>et al</i>	Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol. 17 Nomer 3, 2018	Pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati Kota Cimahi	<p><b>Desain:</b> Quasy Experiment (<i>the one group pretest post test</i>)</p> <p><b>Sampel:</b> Total sampel ibu hamil yang memenuhi kriteria emesis gravidarum</p> <p><b>Variabel:</b> Pemberian aromaterapi Lemon, Emesis Gravidarum</p> <p><b>Instrumen:</b> lembar monitoring</p> <p><b>Analisis:</b> uji statistik Paired Sample Test</p>	<p>Berdasarkan hasil uji statistik Paired Sample Test di peroleh nilai p value 0,005 maka dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap frekuensi mual (emesis gravidarum) pada ibu hamil trimester satu.</p> <p>Google Scholar</p>

---

## **BAB 4**

### **HASIL DAN ANALISIS**

#### **4.1 Hasil**

##### *4.1.1* Karakteristik Studi

Lima artikel yang didapatkan penulis, memenuhi kriteria inklusi. Dari 5 artikel yang didapat semuanya menggunakan desain penelitian *quasi experiment pretest-posttest*. Dari lima artikel membahas tentang pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap mual muntah (*emesis gravidarum*) pada ibu hamil trimester pertama. Dari 5 artikel yang digunakan berada pada rentang tahun 2016-2020, dan berikut hasil analisa dan temuan artikel yang ditampilkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.1 Karakteristik Studi

No	Penulis dan Tahun Terbit	Vol. No	Judul	Tujuan	Metode Penelitian (Desain, Sampel, Variabel, Instrument, Analisis)	Hasil Temuan	Database																		
1	Putri <i>et al</i> (2020)	Vol. 8 No. 1	Efektifitas pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1	Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektifitas pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1	<p><b>Desain:</b> <i>Pre eksperimental</i></p> <p><b>Sampel:</b> 15 ibu hamil trimester 1 yang mengalami emesis gravidarum</p> <p><b>Variabel:</b> Pemberian Aromaterapi Lemon dan Emesis gravidarum</p> <p><b>Instrumen:</b> kuesioner index nausea</p> <p><b>Analisis:</b> uji Wilxocon Sign Rank Test</p>	<p>1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil perhitungan statistik uji Wilxocon Sign Rank Test diperoleh p-value sebesar 0,001 (<math>\alpha &lt; 0,05</math>) artinya ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester satu.</p> <p>2. Distribusi frekuensi tingkat mual muntah sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lemon:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Pre Test (%)</th> <th>Post Test (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Tingkat mual dan muntah</b></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tidak mual dan muntah</td> <td>0%</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>Ringan</td> <td>0%</td> <td>86.7%</td> </tr> <tr> <td>Sedang</td> <td>86.7%</td> <td>13.3%</td> </tr> <tr> <td>Berat</td> <td>13.3%</td> <td>0%</td> </tr> </tbody> </table> <p>3. Aromaterapi bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik</p>		Pre Test (%)	Post Test (%)	<b>Tingkat mual dan muntah</b>			Tidak mual dan muntah	0%	0%	Ringan	0%	86.7%	Sedang	86.7%	13.3%	Berat	13.3%	0%	Google Scholar
	Pre Test (%)	Post Test (%)																							
<b>Tingkat mual dan muntah</b>																									
Tidak mual dan muntah	0%	0%																							
Ringan	0%	86.7%																							
Sedang	86.7%	13.3%																							
Berat	13.3%	0%																							

- 2 Wardani *et al* (2019) Vol. 1 No. 2 Pengaruh essensial lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester satu di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan
- Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh essensial lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester satu
- Desain:**  
*One group Pre-test Post-test design*
- Sampel:**  
30 ibu hamil trimester 1 yang mengalami emesis gravidarum
- Variabel:**  
Pemberian Aromaterapi Lemon dan emesis gravidarum
- Instrumen:**  
Kuesioner Index nausea
- Analisis:**  
Uji dependent Sampel T-test
1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji dependent sampel t-test didapatkan nilai p-value sebesar 0,000 ( $\alpha < 0,05$ ) yang berarti adanya pengaruh essensial lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester satu.
2. Mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 sebelum dan sesudah diberikan essensial lemon:
- |                                | Pre Test (%) | Post Test (%) |
|--------------------------------|--------------|---------------|
| <b>Tingkat mual dan muntah</b> |              |               |
| Tidak mual dan muntah          | 0%           | 0%            |
| Ringan                         | 0%           | 7%            |
| Sedang                         | 10%          | 17%           |
| Berat                          | 25%          | 0%            |
3. Terapi essensial lemon sebagai alternatif dalam penatalaksanaan kejadian mual muntah pada trimester satu.

*Google Scholar*

- 3 Vitrianingsih *et al* (2019) VOL. 11 NO. 4 Efektivitas aroma terapi lemon untuk menangani emesis gravidarum Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas aroma terapi lemon untuk menangani emesis gravidarum
- Desain:** Quasi experiment dengan one group pre-post test design
- Sampel:** 20 ibu hamil dengan emesis gravidarum
- Variabel :** Pemberian Aromaterapi lemon, Emesis gravidarum
- Instrumen :** Indeks Rhodes
- Analisis :** uji Paired t-test
1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji paired t-test diperoleh p-value  $0,017 < 0,05$  sehingga disimpulkan ada perbedaan skor mual muntah antara sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lemon.
2. Score Indeks Rodhes pada ibu hamil sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lemon:
- |                        | Pre          | Post         |
|------------------------|--------------|--------------|
| <u><b>Variabel</b></u> | <u>Test</u>  | <u>Test</u>  |
| <u>Mean</u>            | <u>22.10</u> | <u>19.85</u> |
| <u>Std.Dev</u>         | <u>3.837</u> | <u>3.328</u> |
3. Setelah pemberian aromaterapi lemon sebagian besar responden mengatakan merasa lebih segar, tenang, dan nyaman.
- SINTA
-

- 4 Carolin *et al* (2020) Vol.9 No.2 *The effect of citrus lemon aromatherapy on emesis gravidarum patient*
- Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi jeruk lemon pada pasien emesis gravidarum
- Desain :**  
Quasi experiment dengan one group pre-post test design
- Sampel:**  
30 ibu hamil trimester 1 yang mengalami emesis gravidarum.
- Variabel:**  
Pemberian aromatherapy lemon, emesis gravidarum
- Instrumen:**  
Kuesioner PUQE
- Analisis:**  
Uji Paired T-test
1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji statistik Paired T-test didapatkan p-value  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester satu.
2. Perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah intervensi pada ibu hamil trimester satu :
- |                 | Pre          | Post         |
|-----------------|--------------|--------------|
| <b>Variabel</b> | <u>Test</u>  | <u>Test</u>  |
| Mean            | <u>9.57</u>  | <u>6.40</u>  |
| Std. Dev        | <u>3.014</u> | <u>2.458</u> |
3. Aromaterapi lemon sebagai metode alternatif dalam mengurangi kejadian mual muntah ibu hamil pada trimester satu.

Google  
Scholar

5	Dewi <i>et al</i> (2018)	Vol. 17 Nomer 3	Pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati Kota Cimahi	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum	<p><b>Desain:</b> Quasy Experiment (<i>the one group pretest post test</i>)</p> <p><b>Sampel:</b> Total sampel ibu hamil yang memenuhi kriteria emesis gravidarum</p> <p><b>Variabel:</b> Pemberian aromaterapi Lemon, Emesis Gravidarum</p> <p><b>Instrumen:</b> lembar monitoring</p> <p><b>Analisis:</b> uji statistik Paired Sample Test</p>	<p>1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji statistik Paired Sample Test di peroleh nilai p value 0,005 maka dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap frekuensi mual (emesis gravidarum) pada ibu hamil trimester satu.</p> <p>2. Pengaruh aromaterapi lemon terhadap <u>frekuensi mual (emesis gravidarum):</u></p> <table border="1" data-bbox="1332 718 1825 837"> <thead> <tr> <th></th> <th>Pre Test</th> <th>Post Test</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Frekuensi mual</b></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Mean</td> <td>25</td> <td>7</td> </tr> </tbody> </table> <p>3. Aromaterapi lemon mampu menurunkan frekuensi mual menjadi setengahnya dari frekuensi mual sebelum diberikan intervensi.</p>		Pre Test	Post Test	<b>Frekuensi mual</b>			Mean	25	7	<i>Google Scholar</i>
	Pre Test	Post Test														
<b>Frekuensi mual</b>																
Mean	25	7														

#### 4.1.2 Karakteristik Responden Studi

Dari 5 artikel yang dianalisis, karakteristik responden dalam *literature review* ini terdiri dari usia ibu hamil dan paritas kehamilan karena karakteristik tersebut yang mempengaruhi variabel.

##### a. Usia Ibu Hamil

Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Penulis dan Tahun Terbit	Usia	%
1	Putri (2020)	20-30 tahun	66.7%
		31-35 tahun	33.3%
2	Wardani (2019)	Tidak mencantumkan usia	-
3	Vitrianingsih (2019)	<20 tahun	10%
		20-35 tahun	75%
		>35	15%
4	Carolin (2020)	<20 tahun	16.7%
		20-35 tahun	63.3%
		>35	20.0%
5	Dewi (2018)	Tidak mencantumkan usia	-

Berdasarkan tabel 4.2 hasil analisis dari lima artikel didapatkan tiga artikel yang mencantumkan usia responden dan dua artikel tidak mencantumkan usia responden. Dari tiga artikel mayoritas usia responden yaitu 20-35 tahun.

## b. Paritas Kehamilan

Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas Kehamilan

No	Penulis dan Tahun Terbit	Paritas	%
1	Putri (2020)	Primipara	80.0%
		Multipara	20.0%
2	Wardani (2019)	tidak mencantumkan	-
3	Vitrianingsih (2019)	Tidak mencantumkan	-
4	Carolin (2020)	Primipara	43.3%
		Multipara	36.7%
		Grande para	20.0%
5	Dewi (2018)	Tidak mencantumkan	-

Berdasarkan tabel 4.3 hasil analisis lima artikel terdapat dua artikel yang mencantumkan paritas kehamilan pada responden, tiga artikel tidak mencantumkan paritas kehamilan responden. Mayoritas paritas responden yaitu primipara.

## 4.2 Analisis

Hasil *review* dari 5 artikel tentang “*emesis gravidarum* sebelum pemberian aromaterapi lemon”, “*emesis gravidarum* sesudah pemberian aromaterapi lemon” dan “pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap mual muntah (*emesis gravidarum*) pada ibu hamil trimester satu” di analisis sebagai berikut :

### 4.2.1 *Emesis Gravidarum* Sebelum Pemberian Aromaterapi Lemon

Hasil *review* dari 5 artikel tentang *emesis gravidarum* sebelum pemberian aromaterapi lemon dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.4 *Emesis Gravidarum* Sebelum Pemberian Aromaterapi Lemon

No	Penulis dan Tahun Terbit	Kelompok Eksperimen % or SD
1	Putri <i>et al</i> (2020)	Sedang 86.7% Berat 13.3%
2	Wardani <i>et al</i> (2019)	Sedang 20% Berat 80%
3	Vitrianingsih <i>et al</i> (2019)	Mean 22.10 SD 3.837
4	Carolin <i>et al</i> (2020)	Mean 9.57 SD 3.014
5	Dewi <i>et al</i> (2018)	Mean 25

Berdasarkan tabel 4.4 hasil analisis lima artikel sebelum diberikan intervensi didapatkan dua artikel mayoritas responden mengalami *emesis gravidarum* sedang hingga berat. Tiga artikel menunjukkan rata-rata *emesis gravidarum* yaitu mean 22.10, mean 9,57, dan mean 25.

#### 4.2.2 *Emesis Gravidarum* Sesudah Pemberian Aromaterapi Lemon

Hasil review dari 5 tentang *emesis gravidarum* sesudah pemberian aromaterapi

lemon dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.5 *Emesis Gravidarum* Sesudah Pemberian Aromaterapi Lemon

No	Penulis dan Tahun Terbit	Kelompok Eksperimen % or SD
1	Putri <i>et al</i> (2020)	Ringan 86.7% Sedang 13.3%
2	Wardani <i>et al</i> (2019)	Ringan 87% Sedang 13%
3	Vitrianingsih <i>et al</i> (2019)	Mean 19.85 SD 3.328
4	Carolin <i>et al</i> (2020)	Mean 6.40 SD 2.458
5	Dewi <i>et al</i> (2018)	Mean 7

Berdasarkan tabel 4.5 hasil analisis lima artikel sesudah dilakukan intervensi didapatkan dua artikel mayoritas responden mengalami *emesis gravidarum* ringan. Tiga artikel menunjukkan rata-rata *emesis gravidarum* yaitu mean 19.85, mean 6,40, dan mean 7. Hasil analisis dari lima artikel mengalami perubahan tingkat *emesis gravidarum* pada responden.

#### 4.2.3 Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Muntah (*Emesis Gravidarum*) Pada Ibu Hamil Trimester Pertama

Hasil review dari 5 artikel tentang pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap mual muntah (*emesis gravidarum*) pada ibu hamil trimester pertama dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.6 Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Muntah (*Emesis Gravidarum*) Pada Ibu Hamil Trimester

Kelompok Eksperimen % or SD			Hasil Temuan
<u>Keterangan</u>	<u>Pre test</u>	<u>Post test</u>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil perhitungan statistik uji Wilcoxon Sign Rank Test diperoleh p-value sebesar 0,001 ( $\alpha < 0,05$ ) artinya ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester satu.
Tidak mual dan muntah	0%	0%	
Ringan	0%	86.7%	
Sedang	86.7%	13.3%	
Berat	13.3%	0%	
<u>Keterangan</u>	<u>Pre test</u>	<u>Post test</u>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji dependent sampel t-test didapatkan nilai p-value sebesar 0,000 ( $\alpha < 0,05$ ) yang berarti adanya pengaruh esensial lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester satu.
Tidak mual dan muntah	0%	0%	
Ringan	0%	87%	
Sedang	20%	13%	
Berat	80%	0%	
<u>Keterangan</u>	<u>Pre test</u>	<u>Post test</u>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji paired t-test diperoleh p-value 0,017 $< 0,05$ sehingga disimpulkan ada perbedaan skor mual muntah antara sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lemon.
Mean	22.10	19.85	
Std.Dev	3.837	3.328	
<u>Keterangan</u>	<u>Pre test</u>	<u>Post test</u>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji statistik Paired T-test didapatkan p-value 0,000 $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester satu.
Mean	9.57	6.40	
Std. Dev	3.014	2.458	
<u>Keterangan</u>	<u>Pre test</u>	<u>Post test</u>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji statistik Paired Sample Test di peroleh nilai p value $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap frekuensi mual ( <i>emesis gravidarum</i> ) pada ibu hamil trimester satu.
Mean	25	7	
Std. Dev	7,141		

Berdasarkan tabel 4.6 hasil analisis dari lima artikel didapatkan dari keseluruhan artikel menunjukkan nilai P value  $< 0,05$ . Dapat disimpulkan dari lima artikel terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap frekuensi mual (*emesis gravidarum*) pada ibu hamil trimester satu.

## BAB 5

### PEMBAHASAN

#### 5.1 Identifikasi *Emesis Gravidarum* Sebelum Pemberian Aromaterapi Lemon

Berdasarkan fakta hasil identifikasi dari lima artikel sebelum diberikan intervensi didapatkan dua artikel mayoritas responden mengalami *emesis gravidarum* sedang hingga berat. Tiga artikel menunjukkan rata-rata *emesis gravidarum* sebelum dilakukan intervensi yaitu mean 22.10, mean 9,57, dan mean 25. Dimana dari tiga artikel menyatakan bahwa *emesis gravidarum* yang dialami responden berbeda-beda.

Berdasarkan teori menyatakan bahwa *Emesis Gravidarum* merupakan keluhan umum yang terjadi pada kehamilan muda. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormon estrogen, progesteron dan dikeluarkannya *human chorionic gonadotropine plasenta*. Hormon inilah yang menyebabkan *Emesis Gravidarum* (Carolin, Syamsiah, & Yuniati, 2020). *Emesis Gravidarum* adalah mual muntah yang terjadi diawal kehamilan sampai 14 minggu kehamilan. Pada umumnya, mual dan muntah terjadi pada pagi hari sehingga sering disebut juga *morning sickness*. Meskipun begitu, mual dan muntah tidak hanya terjadi diwaktu pagi ( (Mariantari, 2014). *Morning sickness* disebabkan oleh plasenta yang sedang berkembang sehingga menghasilkan hormon *Human Chorionik Gonadotropin* (HCG) (Sari, 2013).

Penyebab *emesis gravidarum* secara pasti belum diketahui ada beberapa pendapat tentang penyebab emesis gravidarum yaitu , *Emesis Gravidarum* merupakan keluhan umum pada kehamilan muda. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan *hormone estrogen, progesterone* dan pengeluaran HCG plasenta. Hormon-hormon inilah yang diduga menyebabkan *emesis gravidarum* (Manuaba, 2012). Mual dan muntah selama kehamilan disebabkan oleh perubahan pada sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar HCG (*human chorionic gonadotrophin*), khususnya pada periode mual atau muntah gestasional yang paling umum adalah pada 12-16 minggu pertama.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *emesis gravidarum* adalah umur, paritas, pendidikan dan jarak kehamilan (Umboh, Mamuaya, & Lumy, 2003). Selain itu juga ada faktor- faktor lain seperti :

a. Hormonal

Mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktasi kadar HCG (*human chorionic gonadotrophin*).

b. Faktor Psikologis

Diagnosis kehamilan sering diperkuat oleh hasil dari kecurigaan yang dipicu oleh keadaan mual dan muntah, tanpa adanya etiologi lain. Mengetahui akan menjadi orang tua menyebabkan koflik emosi, termasuk kegembiraan dan

penantian, kecemasan tentang kesehatan ibu dan bayi serta khawatir tentang pekerjaan, keuangan, atau hubungan dengan suami.

### c. Status Gravida

Pada primigravida menunjukkan kurangnya pengetahuan, informasi dan komunikasi yang buruk antara wanita dan pemberi asuhannya turut mempengaruhi persepsi wanita tentang gejala mual dan muntah. Sedangkan pada *multigravida* dan *grandemultigravida* sudah mempunyai pengalaman, informasi dan pengetahuan tentang gejala *emesis gravidarum* sehingga mampu mengatasi gejalanya.

Berdasarkan opini peneliti bahwa dari lima artikel *emesis gravidarum* sebelum dilakukan intervensi pemberian aromaterapi terdapat dua artikel menunjukkan *emesis gravidarum* mayoritas beda pada kategori sedang dan berat. Tiga artikel lainnya mayoritas *emesis gravidarum* memiliki rata-rata yang berbeda, hal ini karena saat ibu hamil merasa mual setiap melihat, mencium, atau merasakan makanan yang mungkin berpotensi mempengaruhi janin, akan menyebabkan ibu mengalami muntah sehingga makanan dan minuman tersebut dikeluarkan kembali. Dampak yang ditimbulkan mual muntah sangat berisiko tinggi mengakibatkan ketidaknyamanan pada ibu dan janin, sehingga dibutuhkan penatalaksanaan yang tepat untuk menangani mual muntah pada ibu hamil. *emesis gravidarum* disebabkan oleh faktor paritas, usia, alergi, faktor hormonal dan psikologi.

## 5.2 Identifikasi Emesis Gravidarum Sesudah Pemberian Aromaterapi Lemon

Berdasarkan fakta hasil lima artikel sesudah dilakukan intervensi didapatkan dua artikel mayoritas responden mengalami *emesis gravidarum* ringan. Tiga artikel menunjukkan rata-rata *emesis gravidarum* yaitu mean 19.85, mean 6,40, dan mean 7. Hasil analisis dari lima artikel mengalami perubahan tingkat *emesis gravidarum* pada responden.

Berdasarkan teori menyatakan bahwa *emesis gravidarum* bisa diatasi dengan pengobatan non-farmakologi salah satunya yaitu pemberian aromaterapi. Aromaterapi adalah suatu bentuk terapi dengan menggunakan minyak-minyak aromatis atau *essensial oil* atau dalam bahasa indonesianya adalah minyak atsiri. Secara farmakologis, *essensial oil* memiliki khasiat nyata dalam perawatan dan penyembuhan tubuh kita dari berbagai gangguan kesehatan, selain memberikan kehangatan, aromaterapi juga dapat melegakan pernafasan, mencegah penyumbatan hidung, mengurangi ketegangan otot, dan memperlancar proses pencernaan (Julianto, 2016; Nadesul & Kusuma, 2015). Aromaterapi lemon merupakan jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi mual muntah. Aromaterapi lemon memiliki kandungan yaitu, *Limone* 70%, *beta-pinene* 11%, *gammaterpinene* 8%, *citral* 2%, *trana-alpha-betgamodhine* 0,4% kandungan yang terdapat dari minyak essensial *citrus limon* yang memiliki manfaat sebagai *mentaly*, *stimulating*, *antitheumatic*, *antispasmodic*, *hypotensive*, *antistress* dan *sedative*. *Limonene* adalah kandungan dari *citrus limon* yang sangat *bioavailable* oleh paru manusia sebesar 70% dan 60% dimetabolisme atau direstrubusi dengan cepat. *Limonene*, *gamma-terpirlene* dan

*citral* dapat menghambat kadar serum *corticosterone* dan *monoamin* di otak ketika mengalami stres fisik maupun psikologis sehingga dapat mengurangi stress (Pimenta et al, 2016). Penggunaan minyak esensial yaitu dihirup. Jika kita menghirup uap minyak esensial, uap ini akan langsung memasuki sistem penciuman, tetapi dengan melalui hirupan atau inhalasi ini memiliki efek yang kuat terhadap organ-organ sensorik yang dilalui bahan aktif minyak esensial. Terapi inhalasi dapat berguna untuk mengatasi dan meringankan keadaan-keadaan yang berhubungan dengan kondisi kesehatan tubuh seseorang. Uap dan asap minyak esensial bisa mempengaruhi kondisi psikis seseorang melalui rangsangan yang diterima oleh ujung-ujung saraf penciuman yang terdapat di dalam selaput lendir hidung, atau daerah respon saraf pada organ lain yang dilalui tetes-tetes uap minyak esensial tersebut. Dengan demikian pemberian aromaterapi lemon dapat digunakan untuk mengurangi mual muntah ibu hamil trimester satu. Manfaat utama aromaterapi adalah sebagai relaksasi yang sangat berguna ketika sedang hamil, aromaterapi juga dapat membantu menimbulkan perasaan bahagia, mengurangi rasa lelah, dan meringankan sakit punggung. Minyak esensial juga dapat membantu melancarkan sirkulasi, sehingga dapat mengurangi resiko *varises* dan *haemorrhoids* (Charlish et al., 2005). Terapi ini memiliki beberapa keunggulan dan kelebihan dibandingkan dengan metode penyembuhan lainnya yaitu biaya yang dikeluarkan relatif murah, bisa dilakukan dalam berbagai tempat dan keadaan, tidak mengganggu aktivitas yang bersangkutan, dapat menimbulkan rasa senang pada orang lain, cara pemakaiannya tergolong praktis dan efisien, efek zat yang ditimbulkannya tergolong cukup aman

bagi tubuh, dan khasiat terbukti cukup manjur dan tidak kalah dengan metode terapi lainnya (Jaelani, 2009).

Berdasarkan opini peneliti yaitu *emesis gravidarum* dari lima artikel mayoritas mengalami perubahan, dengan ditandai dengan nilai rata-rata dari tiga artikel yang menunjukkan penurunan. aromaterapi lemon merupakan jenis aroma terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi mual muntah, karena buah lemon mengandung flavonoid (*Flavonones*), limonen, asam folat, tanin, vitamin (C, A, B1), dan mineral (*kalium dan magnesium*) yang berguna bagi perkembangan janin dalam tubuh. Lemon memiliki senyawa aktif seperti *flavonoid, tanin, terpenoid, dan limonoid* (Budiana, 2013). Kandungan flavonoid inilah yang meningkatkan produksi empedu, flavonoid akan menetralkan cairan pencernaan asam yang dapat mengurangi rasa mual

### **5.3 Analisis Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Muntah (Emesis Gravidarum) Pada Ibu Hamil Trimester Pertama**

Berdasarkan fakta hasil analisis dari lima artikel didapatkan dari keseluruhan artikel menunjukkan nilai P value  $< 0,05$ . Dapat disimpulkan dari lima artikel terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap frekuensi mual (*emesis gravidarum*) pada ibu hamil trimester satu.

Berdasarkan teori menyatakan bahwa ketika minyak essensial dihirup, memasuki hidung dan berhubungan dengan reseptor di cilia berhubungan dengan tonjolan olfaktorius yang berada di ujung saluran penciuman. Ujung dari saluran penciuman itu berhubungan dengan otak. Bau diubah oleh cilia menjadi impuls listrik yang diteruskan ke otak lewat sistem olfaktorius, semua impuls mencapai sistem limbik. Sistem limbik adalah bagian dari otak yang dikaitkan dengan suasana hati, emosi, memori dan belajar kita. Semua bau yang mencapai sistem limbik memiliki pengaruh kimia langsung pada suasana hati kita. Ketika semua impuls dari aromaterapi sampai di sistem limbik, impuls tersebut akan memblok serotonin (rasa ingin muntah) sehingga mual muntah dapat ditekan karena lemon sendiri memiliki manfaat untuk memblokir serotonin (Sharma, 2009).

Aromaterapi menggunakan minyak aromatik yang diekstrak dari tumbuhan dan bunga-bunga untuk meningkatkan kesehatan, minyak aromaterapi memiliki aroma yang harum dan menyenangkan. Aromaterapi merupakan cara efektif dan lembut untuk meningkatkan kesehatan tubuh, mengatasi gangguan-gangguan ringan, serta membantu anda untuk rileks. Aromaterapi esensial dapat memicu terjadinya reaksi dalam indra penciuman, yang kemudian mengirimkan pesan-pesan tersebut kepada

otak. Minyak essensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik. Berdasarkan penjelasan diatas aromaterapi lemon yang diberikan kepada ibu hamil trimester pertama sangat berpengaruh kepada tingkat atau frekuensi mual dan muntah ibu hamil trimester pertama karena aromaterapi yang dihirup melalui hidung akan merangsang sistem limbik pada otak dan impuls akan memblok serotin (rasa ingin muntah) sehingga mual muntah dapat ditekan.

Berdasarkan opini peneliti yaitu dari lima artikel menyatakan bahwa secara keseluruhan artikel menyatakan terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon dengan mual muntah (*emesis gravidarum*) pada ibu hamil trimester satu. Pemberian aromaterapi lemon merupakan aromaterapi yang efektif untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil, hal ini karena aromaterapi memiliki kandungan limonen, asam folat, tanin, vitamin (C, A, B1), dan mineral (*kalium dan magnesium*) yang berguna bagi perkembangan janin dalam tubuh. Lemon memiliki senyawa aktif seperti *flavonoid, tanin, terpenoid, dan limonoid*. Kandungan flavonoid inilah yang meningkatkan produksi empedu, flavonoid akan menetralkan cairan pencernaan asam yang dapat mengurangi rasa mual

## **BAB 6**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Kesimpulan**

##### **6.1.1 *Emesis Gravidarum* Sebelum Pemberian Aromaterapi Lemon**

Dari 5 jurnal yang ditelaah menuliskan bahwa dari lima artikel sebelum diberikan intervensi didapatkan dua artikel mayoritas responden mengalami *emesis gravidarum* sedang hingga berat. Tiga artikel menunjukkan rata-rata *emesis gravidarum* sebelum dilakukan intervensi yaitu mean 22.10, mean 9,57, dan mean 25.

##### **6.1.2 *Emesis Gravidarum* Sesudah Pemberian Aromaterapi Lemon**

Dari 5 jurnal yang ditelaah menuliskan bahwa lima artikel sesudah dilakukan intervensi didapatkan dua artikel mayoritas responden mengalami *emesis gravidarum* ringan. Tiga artikel menunjukkan rata-rata *emesis gravidarum* yaitu mean 19.85, mean 6,40, dan mean 7. Hasil analisis dari lima artikel mengalami perubahan tingkat *emesis gravidarum* pada responden.

##### **6.1.3 Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Muntah (*Emesis Gravidarum*) Pada Ibu Hamil Trimester Pertama**

Dari 5 jurnal yang ditelaah menuliskan bahwa dari lima artikel didapatkan dari keseluruhan artikel menunjukkan nilai P value < 0,05. Dapat disimpulkan dari lima artikel terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap frekuensi mual (*emesis gravidarum*) pada ibu hamil trimester satu.

## **6.2 Saran**

### 6.2.1 Bagi Petugas Kesehatan

Bagi petugas kesehatan dapat memberikan atau menyarankan pemberian aromaterapi salah satunya yaitu aromaterapi lemon kepada ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah untuk diterapkan secara mandiri.

### 6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan *original research* terkait pemberian aromarapi lemon pada ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah.

### 6.2.3 Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat khususnya ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah sebaiknya menghirup minyak aromaterapi lemon secara teratur dirumah karena sangat mudah dilakukan secara mandiri. Minyak aromaterapi lemon ini bisa didapatkan diapotik terdekat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akoso, B. T. (2009). *Bebas Masalah Pencernaan*. Yogyakarta: Penerbit Knisius (Anggota IKAPI).
- Akoso, G. H. E. (2009). *Bebas Sakit Punggung (1st ed)*. Yogyakarta: Kanisius.
- Ana, S. (2010). *Lengkap Segala Hal Trimester Pertama Kehamilan Anda. (Dion, Ed) (pertama)*. Baturetno Banguntapan Jogjakarta: BUKUBIRU.
- Andriana, E. (2011). *Mencerdaskan Anak Sejak Dalam Kandungan*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Ariska, P, & Dewi Yulia Sari. (2017). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1. *maternity Ilmiah Bidan*, II(3).
- Balikova, M. &. (2014). Quality Of Women' S Life With Nausea And Vomiting During Pregnancy. *Central Euroean Journal Of Nursing and Midwifery Vol 5, 1*.
- Budiana, N. S. (2013). *Buah Ajaib Tumpas Penyakit. (P. Kusumaningtyas, Ed) (1st ed.)*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Carolin, B. T., Syamsiah, S., & Yuniati, R. (2020). The Effect of Citrus lemon Aromatherapy on Emesis Gravidarum Patient. *STRADA jurnal Ilmiah Kesehatan Vol 9 No 2*, 599-604.
- Charlish, A., Davies, K., & Indra, C. (2005). *Meningkatkan Kesuburan untuk Kehamilan Alami. (W. Handayani, T. V. S, & M. H. Eddy, eds.)*. Jakarta: Erlangga.
- Charlish, Davies & Indra. (2005). *Meningkatkan Kesuburan untuk Kehamilan Alami (W. Handayani, T. V. S, & M. H. Eddy, Eds)*. Penerbit Erlangga.
- Dalimartha, S; & Andrian, F;. (2013). *Fakta Ilmiah Buah & Sayur (2nd ed)*. Jakarta: Penerbit Plus.
- Damarasri, N. D. (2017). Penerapan Pemberian Aromaterapi Lemon dan Minuman Jahe untuk Mengurangi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester 1 di BPM Sri Jumiyati Kabupaten Kebumen.

- Dewi, W. S; & Safitri, E. Y;. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Bidan Wanti Mardiwati. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol 17 No 3*, 4-8.
- Hadi, F. I. (2016). Perilaku Ibu Hamil Dalam Pencegahan Hiperemesis Gravidarum di BPM Ny. E di Desa Grinting Kecamatan Tulungan Kabupaten Sidoarjo. 3.
- Hernawati T. (2013). Hubungan Dukungan Suami dan Keluarga Dengan Emesis Gravidarum di Desa Galudra Kecamatan Cugenang Kabupaten Cianjur.
- Hutahaean , S. (2013). *Perawatan Antenatal*. Jakarta Selatan: Penerbit Salemba Medika.
- Ini, M. (2016). *Nutrisi Pintar Ibu Hamil dna Menyusui Golongan Darah B*. Jakarta: Penerbit Bhuana Ilmu Populer.
- Jaelani. (2009). *Aroma Terapi (pertama)*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Julianto, T. S;. (2016). *Minyak Atsiri Bungan Indonesia (1st ed)*.  
www.deepublish.co.id, Yogyakarta.
- Kia, P. Y., Shahnazi, M., & Nazemiyeh, H. (2016). The Effect of Lemon Inhalation Aromatherapy on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double- Blinded, Randomized Contrlled Clinical Trial. *Iranian Red Crescent Medical Journal. Vol 16*, 3.
- Mansjoer, A;. (2009). *Kapita Selekt Kedokteran*. Jakarta: Media Aeskulapius.
- Manuaba, I. A. (2012). *Ilmu Krbidanan, Penyakit Kandungan, dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Manuaba, I. A. C;. (2009). *Buku Ajar Patologi Obsterti Untuk Mahasiswa Kebidanan, (M. Ester, ed)*. Jakarta: EGC.
- Mariantari, Y. (2014). Hubungan dukungan suami, usia ibu, dan gravida terhadap kejadian emesis gravidarum. *1:1*.
- Mariantari, Y. (2014). Hubungan dukungan suami, usia ibu, dan gravida terhadap kejadian emesis gravidarum. *1:1*.
- Megasari, M. (2015). *Panduan Belajar Asuhan Kebidanan 1*. Yogyakarta: Deepublish (Group Penerbitan CV Budi Utama).
- Mitiyani, & Biomed, M. (2012). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Salemba Medika.

- Muaris, H. J. (2013). *Khasiat Lemon untuk Kestabilan Kesehatan. (I. Hardiman, ed)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Nadesul, H., & Kusuma, R. (2015). *Rahasia Sehat Modern (pertama)*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia.
- Nugrahani, R. R. (2017). Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe Dengan Jus Buah Jeruk Bali Terhadap Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Trimester 1. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 30.
- Nursalam. (2016). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan. Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2020). *Penulisan Literature Review dan Systematic Review pada Pendidikan Kesehatan (contoh)*. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
- Nursalam. (2020). *Penulisan Literature Review dan Systematic Review pada Pendidikan Kesehatan (contoh)*. Jakarta: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
- Piatkus, J., & Purwoko. (2016). *Cantik, Sehat, dan Bugar dengan Program Detox (kelima)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Pratami, E. (2016). *Evidance-Based Dalam Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo (A. B. Syaifuddin, Ed) (4th ed)*. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Pudiastuti, R. D;. (2011). *Buku Ajar Kebidanan Komunitas: Teori dan Aplikasi Dilengkapi contoh Askeb (1st ed)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putri, Yesi; & Situmorang, Ronalen BR;. (2020). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Bpm Indra Iswari, Sst, Skm, Mm Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery Vol 8 No 1*, 44-50.
- Rinata, E; & Ardillah, F. R;. (t.thn.). Penanganan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di BPM Nunik Kustantina Tulangan- Sidoarjo, in Komunitas Sidoarjo.
- Rofi'ah, S. (2019). Studi Fenomena Kejadian Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan Vol 8 No 1*, 42-52.

- Rofi'ah, S; Widatiningsih, S; & Sukini, T;. (2019). Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum. *Jurnal Kebidanan Vol 9 No 1*, 9-16.
- Rukiyah, A., & Yulianti, L. (2010). *Asuhan Kebidanan IV (1st ed)*. Jakarta: CV Trans Info Media. Retrieved from [www.transinfomedia.com](http://www.transinfomedia.com).
- Sari, N. (2013). Perbedaan Tekanan Darah Dengan Tekanan Intraokular Pada Wanita Hamil Trimester 3 Dibandingkan Dengan Wanita Tidak Hamil Di Yogyakarta. 13-5.
- Sharma. (2009). *Panduan Terapi Aman Selama Kehamilan*. Surabaya: PT. ISFI Penerbitan.
- Sofian, A;. (2012). *obstetri fisiologi, obstetri patologi (L. Indra, Ed) (3rd ed)*. Jakarta: EGC.
- Suranto, A. (2011). *Pijat Anak. (Indriani & Aries, Eds.)*. Jakarta: Penebar Plus.
- Susanti, M. (2017). Pemberian Lemon Inhalasi Aromaterapy untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester 1 di BPM Istianatul Kabupaten Kebumen.
- Susanti, M;. (2017). Pemberian Lemon Inhalasi Aromaterapy untuk mengurangi Mual Muntah pada Kehamilan Trimester 1 di BPM Istianatul Kabupaten Kebumen.
- Tiran, D. (2009). *Mual dan Muntah Kehamilan*. Jakarta: EGC.
- Umboh, H., Mamuaya, T., & Lumy, F. (2003). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Di Puskesmas Tompaso Kabupaten Minahasa. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2 (2), 24-33.
- Vitrianingsih & Khadijah. (2019). Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Menangani Emesis Gravidarum. *Jurnal Keperawatan Vol 11 No 4*, 277-284.
- Wardani, Psiari Kusuma; Mukhlis, Hamid; & Pratami, Rifani;. (2019). Pengaruh Essensial Lemon Terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Wellness And Healthy Magazine Vol 1 No 2*, 131-138.
- Wijaya, C;. (2017). Hubungan ANtara Status Gravida Dan Umur Ibu Hamil Dengan Kejadian Emesis Gravidarum di Rumah sakit Gotong Royong Surabaya.

- Wiknjosastro. (2009). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Wiknjosastro, H. (2009). *Ilmu Kebidanan Jakarta*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono.
- Yohanita, C. (2016). Pengaruh Penambahan Air Perasan Lemon Terhadap Aktivitas Antioksidan Seduhan Beluntas. *Maternity*.
- Yulianingtiyas, D;. (2014). *Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Kehamilan, Persalinan, Bayi Baru Lahir, Nifas, Dan Masa Antara (KB) pada Ny. I G1P0A0 Di Kabupaten Banyumas*.
- Zainul, Z;. (2007). *Kekuatan Metode Lafidzi*. Jakarta: QultumMedia.

## LAMPIRAN ARTIKEL

### Artikel 1.



**JM**

Volume 8 No. 1 (April 2020)

© The Author(s) 2020

**EFEKTIFITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP PENURUNAN FREKUENSI EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI BPM INDRA ISWARI, SST, SKM, MM KOTA BENGKULU**

**EFFECTIVENESS OF LEMON AROMATERAPY PROVISION ON THE REDUCTION OF GRAVIDARUM FREQUENCY IN TRIMESTER PREGNANT MOTHER I IN BPM INDRA ISWARI, SST, SKM, MM BENGKULU CITY**

**YESI PUTRI, RONALEN BR. SITUMORANG**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS DEHASSEN BENGKULU**  
 Email: putriyesi29@gmail.com

#### ABSTRAK

Aromaterapi merupakan terapi modalitas atau pengobatan alternative dengan menggunakan sari tumbuhan aromaterapi murni berupa bahan cairan tanaman yang mudah menguap dan senyawa aroma terapi lain dari tumbuhan. Mual muntah (Emesis gravidarum) keluhan paling sering terjadi pada ibu hamil sebesar 50-90%, sebesar 2% berakhir menjadi mual muntah berlebihan (hiperemesis gravidarum) yang bisa membahayakan ibu maupun janin. Salah satu terapi non farmakologi yang aman untuk diberikan pada ibu mual muntah selama kehamilan adalah aromaterapi lemon. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk membuktikan pengaruh aromaterapi lemon dalam menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I. Mengetahui Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di BPM Indra Iswari, SST, SKM, MM. Metode yang digunakan pre eksperimental dengan desain One Group Pre-Post Test Design. Data dianalisis dengan menggunakan Wilcoxon Sign Rank Test dengan  $\alpha = 0,05$ . Kesimpulan dari penelitian ini adalah aromaterapi lemon secara bermakna mempunyai pengaruh dalam menurunkan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

**Kata Kunci: Aromaterapi Lemon, Emesis Gravidarum**

#### ABSTRACT

Aromatherapy is a modality therapy or alternative treatment using pure aromatherapy plant extracts in the form of volatile plant liquid ingredients and other therapeutic aroma compounds from plants. Nausea vomiting (Emesis gravidarum) complaints most often occur in pregnant women by 50-90%, amounting to 2% ends up becoming nausea excessive vomiting (hyperemesis gravidarum) which can harm the mother or fetus. One non-pharmacological therapy that is safe to give to nausea and vomiting during pregnancy is lemon aromatherapy. The aim of this research is to prove the effect of lemon aromatherapy in reducing nausea and

vomiting in first trimester pregnant women. Knowing the Effectiveness of Lemon Aromatherapy on Reducing the Frequency of Emesis Gravidarum in Trimester I Pregnant Women at BPM Indra Iswari, SST, SKM, MM. The method used is pre-experimental with the One Group Pre-Post Test Design. Data were analyzed using the Wilcoxon Sign Rank Test with  $\alpha = 0.05$ . The conclusion of this study is that lemon aromatherapy has a significant effect in reducing emesis gravidarum in first trimester pregnant women.

**Keywords: Lemon Aromatherapy, Emesis Gravidarum**

## PENDAHULUAN

Emesis 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 hormon 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 (Santi, 2013).

Emesis pada ibu hamil trimester pertama di masyarakat masih terjadi dan cara penanggulangannya sebagian besar masih menggunakan terapi farmakologis. Penatalaksanaan emesis pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Pengobatan dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun nonfarmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian antiemetik, antihistamin, anti kolinergik, dan kortikosteroid, namun ibu hamil akan lebih baik jika mampu mengatasi masalah mual pada awal kehamilan dengan menggunakan terapi pelengkap nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologis bersifat noninstruktif, noninvasif, murah, sederhana, efektif, dan tanpa efek samping yang merugikan. Terapi nonfarmakologi dapat dilakukan dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional, akupunktur, dan pemberian aroma terapi (Wiknjastro, 2007).

Aroma terapi lemon adalah minyak esensial yang dihasilkan dari ekstrak kulit jeruk (Citrus Lemon) yang sering digunakan dalam aroma terapi. Aroma terapi lemon adalah jenis aroma terapi yang aman untuk

kehamilan dan melahirkan (Medforth et al., 2013). Aroma terapi 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. (Saridewi, 2018).

Komplikasi kehamilan berdampak sangat besar terhadap kesehatan ibu hamil, bahkan jika komplikasi kehamilan tidak dideteksi secara dini maka dapat mengakibatkan kematian ibu dan janin. Dampak komplikasi yang biasa atau umum terjadi misalnya preeklampsia. Preeklampsia dapat menyebabkan bayi BBLR. Preeklampsia adalah penyakit dengan tanda – tanda hipertensi, edema dan proteinuria yang timbul karena kehamilan. (Amiruddin, 2014).

Minyak esensial Lemon merupakan minyak herbal yang paling banyak digunakan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Aromaterapi lemon terbukti memiliki efek menguntungkan pada emesis gravidarum.

Menurut penelitian Kia (2013) skor rata-rata emesis gravidarum menurun selama empat hari menggunakan aromaterapi lemon inhalasi. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Erick et al dengan melakukan pengamatan penggunaan perawatan nonfarmakologis pada wanita untuk menghilangkan emesis gravidarum.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 40% wanita menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual muntah, dan lebih dari setengah dari

mereka yang pernah menggunakannya mengatakan cara tersebut efektif.

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada bulan akhir November 2019 di BPM Indra Iswari, SST, SKM, MM pada 5 ibu hamil trimester I yang melakukan pemeriksaan kehamilan didapatkan data bahwa sebanyak 4 orang (80%) mengalami emesis dan satu orang (20%) tidak mengalami emesis. Data hasil wawancara pada 10 ibu hamil yang mengalami mual muntah didapatkan sebanyak 4 ibu hamil telah melakukan penanganan mual muntah menggunakan aroma terapi yaitu minyak kayu putih dan 6 ibu hamil mengatakan tidak menggunakan aromaterapi.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Frekuensi emesis gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di BPM Indra Iswari, SST, SKM, MM"

Manfaat penelitian ini, diharapkan dapat memberikan informasi serta dapat menambah pengetahuan serta wawasan keilmuan dan penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta dapat menambah pengetahuan serta wawasan keilmuan belajar mahasiswa tentang pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di BPM Indra Iswari, SST, SKM, MM.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan rancangan cross sectional adalah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika kolerasi antara faktor – faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (point time approach). (Sujarweni, 2014) Dimana variabel independennya (bebas) adalah Aromaterapi lemon. Sedangkan variabel dependennya

adalah emesis Gravidarum.

Definisi operasional adalah variabel penelitian dimaksudkan untuk memahami arti setiap variabel penelitian sebelum dilakukan analisis. (Rajab, 2009) Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penurunan Intensitas Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I adalah Penurunan Intensitas Mual Muntah pada ibu Hamil trimester I setelah pemberian aroma terapi lemon. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur intensitas mual muntah ibu hamil menggunakan rhodes index nausea, comiting and retching (Rhodes INVR) yang terdiri dari 8 pertanyaan 3 pertanyaan untuk mengukur mual dan 5 pertanyaan untuk mengukur muntah yang diisi oleh responden. Skala ukur yang digunakan adalah interval. Hasil ukur adalah Skor mual muntah merupakan penjumlahan skor dari 8 pertanyaan tentang mual muntah yang berkisar dari 0 -32, 0: tidak mual muntah, 1-8: Mual muntah ringan, 9-16: Mual Muntah Sedang, 17-24: mual muntah berat, 25-32: mual muntah parah
2. Aromaterapi lemon merupakan metode yang digunakan peneliti untuk menurunkan intensitas mual muntah pasien. Peneliti melakukan pemberian aromaterapi lemon dengan cara inhalasi. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek, subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Hidayat, 2007). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang melakukan kunjungan ANC di BPM Indra Iswari, SST, SKM, MM. Sampel adalah sebagian dari populasi yang akan diteliti atau sebagian dari jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hidayat, 2007).

#### Kriteria Sampel:

1. Kriteria inklusi adalah persyaratan umum yang harus dipenuhi oleh subyek penelitian/populasi agar dapat diikutsertakan dalam penelitian. Criteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- a. Ibu hamil Trimester I
- b. Ibu hamil yang mengalami Mual Muntah
- c. Ibu Hamil yang bersedia menjadi responden

2. Kriteria eksklusi merupakan kriteria dimana subjek penelitian tidak dapat mewakili sampel karena tidak memenuhi syarat sebagai sampel penelitian. kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- a. Ibu hamil bukan Trimester I
- b. Ibu hamil yang tidak mengalami Mual Muntah
- a. Ibu Hamil yang tidak bersedia menjadi responden.

Pada penelitian ini teknik pengumpulan data dengan menggunakan data primer, instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah ibu yang datang melakukan kunjungan ANC di BPM Indra Iswari, SST, SKM, MM.

Analisa univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi masing – masing variabel yang diteliti, baik variabel independent maupun variabel dependent. Analisa data diolah menggunakan sistem komputerisasi. Dalam penelitian ini analisa data berupa analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa univariat yaitu bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan setiap variabel penelitian (Notoatmodjo, 2010). Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui antara variabel dependen dan independen di BPM Indra Iswari, SST, SKM, MM Kota Bengkulu dengan menggunakan uji statistik uji Wilcoxon Sign Rank Test ada tidaknya hubungan yang dilihat dari hasil analisis (Nilai  $\chi^2$  dan p – value), dengan menggunakan komputer program SPSS dengan tingkat kepercayaan 95% (Sujarweni,

2014). Hasil Chi-square dapat dilihat pada kotak Chi-square test, dengan aturan yang berlaku:

1. Bila ada tabel 2x2 dijumpai nilai expected (harapan)  $< 5$ , maka yang digunakan adalah fishers's exact test
2. Bila tabel 2x2 tidak dijumpai atau tidak ada nilai expected (harapan)  $< 5$ , maka yang digunakan adalah continuity correction
3. Bila tabelnya lebih dari 2x2 misalnya 2x3, 3x3, dll, maka digunakan uji pearson Chi-square, dengan kriteria (Riyanto, 2009):
  - a. Ha diterima : jika  $p \leq 0,05$  maka secara statistik ada hubungan bermakna
  - b. Ha ditolak : jika  $p > 0,05$  maka secara statistik tidak ada hubungan bermakna.

#### HASIL PENELITIAN

Berikut ini adalah hasil penelitian yang dilakukan di BPM Indra Iswari, SST, SKM, MM untuk mengetahui distribusi frekuensi dari masing – masing variabel yang diteliti.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan, Pendidikan, Paritas. Umur dan Usia Kehamilan Ibu Hamil Trimester I di BPM Indra Iswari, SST, SKM, MM**

Variabel	Frekuensi (F)	(%)
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	9	60.0%
Tidak Bekerja	6	40.0%
<b>Pendidikan</b>		
SD	1	6.7%
SMP	0	0%
SMA	6	40.0%
Perguruan Tinggi	8	53.3%
<b>Paritas</b>		
Primipara	12	80.0%
Multipara	5	20.0%

Umur		
20-30	10	66.7%
31-35	5	33.3%

Sumber: Olah data komputerisasi 2020

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden berstatus bekerja sebanyak 9 orang (60%). Pendidikan responden sebagian besar Perguruan Tinggi sebanyak 8 orang (53.3%). Paritas responden sebagian besar adalah primipara sebanyak 12 orang (80%). Umur responden sebagian besar adalah 20-30 tahun sebanyak 10 orang (66.7%).

**Tabel 2. Distribusi frekuensi Tingkat Mual Muntah sebelum diberikan Aromaterapi Lemon di BPM Indra Iswari, SST, SKM, MM**

Tingkat Mual dan Muntah	Frekuensi (F)	(%)
<b>Pekerjaan</b>		
Tidak Mual dan Muntah	0	0%
Ringan	0	0%
Sedang	13	86.7%
Berat	2	13.3%

Sumber: Olah data komputerisasi 2020

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan tingkat mual dan muntah sebelum diberikan aromaterapi Lemon pada ibu hamil trimester I di BPM Indra Iswari, SST, SKM, MM sebagian besar adalah kategori sedang sebanyak 13 orang (86.7%).

**Tabel 3. Distribusi frekuensi Tingkat Mual Muntah setelah diberikan Aromaterapi Lemon di BPM Indra Iswari, SST, SKM, MM**

Tingkat Mual dan Muntah	Frekuensi (F)	(%)
<b>Pekerjaan</b>		
Tidak Mual dan Muntah	0	0%
Ringan	13	86.7%
Sedang	2	13.3%
Berat	0	0%

Sumber: Olah data komputerisasi 2020

Tabel 4 menunjukkan tingkat mual dan

muntah setelah diberikan aromaterapi Lemon pada ibu hamil trimester I di BPM Indra Iswari, SST, SKM, MM sebagian besar adalah kategori ringan sebanyak 13 orang (86,7%).

Berdasarkan tabel 4 Hasil perhitungan statistik menggunakan uji Wilcoxon Sign Rank Test seperti disajikan pada tabel 5.4 diperoleh p-value sebesar  $0,001 < \alpha (0,05)$ , artinya ada pengaruh aromaterapi Lemon terhadap mual dan muntah pada ibu.

## PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

Karakteristik responden sebagian besar responden berstatus bekerja sebanyak 9 orang (60%) juga bisa berpengaruh terhadap kejadian mual muntah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Armilah, (2010) yang mengungkapkan bahwa ibu yang bekerja lebih besar risikonya terhadap kejadian hiperemesis gravidarum dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja. Sedangkan pekerjaan yang berisiko tinggi antara lain adalah pelayan toko, pelayan departement store, pekerja kantor, karyawan pabrik, petani (Ismail, 2010 dalam Anasari, 2012).

Pendidikan responden sebagian besar Perguruan Tinggi sebanyak 8 orang (53.3%). Kejadian mual muntah juga dapat dipengaruhi oleh paritas ibu hamil yang sebagian besar adalah primipara sebanyak 12 orang (80%). Hal ini sesuai dengan pendapat Winkjosastro, (2007) yang mengungkapkan bahwa ibu primigravida belum mampu beradaptasi terhadap hormon estrogen dan khorionik gonadotropin. Peningkatan hormon ini membuat kadar asam lambung meningkat, hingga muncullah keluhan rasa mual. Keluhan ini biasanya muncul di pagi hari saat perut ibu dalam keadaan kosong dan terjadi peningkatan asam lambung.

Hasil ini didukung oleh penelitian Umbah (2014) yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara paritas dengan kejadian Hiperemesis Gravidarum

pada Ibu Hamil di Puskesmas Tompaso Kabupaten Minahasa Induk.

Umur responden sebagian besar adalah 20-30 tahun sebanyak 10 orang (66.7%). Penelitian yang dilakukan Misbah (2014) menunjukkan bahwa ibu hamil yang berumur 20-35 tahun paling banyak menderita emesis gravidarum dibandingkan yang tidak mengalami emesis gravidarum.

#### Analisis Bivariat

Tingkat mual dan muntah diberikan aromaterapi kategori ringan sebanyak 13 orang (86.7%). Ibu hamil yang sebelumnya mengalami mual dan sebagian besar mengalami mual dan muntah kategori sedang sebanyak 2 orang (13.3%). Hasil penelitian ini sesuai dengan wardani (2019) yang menunjukkan rata-rata frekuensi hiperemesis gravidarum pada ibu hamil di kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan sebelum pemberian aromaterapi Lemon dan saat pemberian aromaterapi lemon mengalami penurunan.

Dari hasil penelitian ini diperoleh hasil uji Wilcoxon Sign Rank Test diperoleh p-value sebesar  $0,001 < \alpha (0,05)$ , artinya ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di BPM Indra Iswari, SST, M.Kes. Hasil penelitian ini sesuai dengan Wardani (2019) yang menemukan adanya pengaruh pemberian essensial Lemon terhadap intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

Berdasarkan analisis menggunakan GC-MC (Gas Chromatography-Mass Spectrometry) mengandung 5 komponen berfungsi sebagai anti mual muntah. Komponen tersebut diantaranya yaitu Limonene (5,96%), cis-Dihydrocarvone (19,19%), Pulegone (13,30%), Carvone (42,53%),  $\beta$ -Caryophyllene (6,78%) (Najaran et al., 2013).

Aroma terapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak essensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi

sehingga menjadi lebih baik. Setiap minyak essensial memiliki efek farmakologis yang unik, seperti antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, penenang, dan merangsang adrenal. Ketika minyak essensial dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang memengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan Runiari (2010).

#### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektivitas pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di BPM Indra Iswari, SST, SKM, MM dapat disimpulkan:

1. Tingkat mual muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester I sebagian besar adalah kategori sedang 86.7%.
2. Tingkat mual muntah setelah diberikan aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester I sebagian besar adalah kategori sedang 86.7%.
3. Ada pengaruh aromaterapi Lemon terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di BPM Indra Iswari, SST, SKM, MM, ditunjukkan dengan hasil uji Wilcoxon diperoleh p-value  $0,001 < 0,05$ .

#### SARAN

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengkaji lebih lanjut lagi mengenai efektivitas pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di BPM Indra Iswari, SST, SKM, MM.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Alankar, S. (2009). A Review On Peppermint Oil. *Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research*. Volume 2, Issue 2, April –June, 2009.
- Anasari, T. (2012). Beberapa Determinan Penyebab Kejadian Hiperemesis Gravidarum di RSUD Ananda Purwekwrto Tahun 2009/2011. *Jurnal Involusi Kebidanan*. 2 (4). 63.
- Aril, C.Y.A. (2012). Hubungan Antara Karakteristik Ibu Hamil dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum di RSUD Ujungberung Pada Periode 2010-2011
- Misbah, N (2014). Hubungan Paritas dan Umur Ibu dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum di RSUD Adjudarmo Rangkasbitung 2011. *Jurnal Kebidanan Notoatmodjo*. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta
- Parwitasari, D. C., Utami, S., Rahmalia. S. (2014). Efektifitas Pemberian Rebusan Jahe dan Daun Mint Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil. hlm 2.
- Pudiasuti, R. D. (2012). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Normal dan Patologi*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rajab, Wahyudin. 2009. *Buku Ajar Epidemiologi untuk Mahasiswa Kebidanan*. Jakarta: EGC
- Saifuddin. 2010. *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Santi, R.D (2013). Pengaruh Aromaterapi Peppermint dan Ginger Oil terhadap Rasa Mual pada Ibu Hamil Trimester Satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban, *Jurnal Sain Med*. 5 (2). 52-55.
- Solikhah, U. (2011). *Asuhan Keperawatan: Gangguan Kehamilan, Persalinan, an Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sujarweni. 2014. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Tharpe, N. L., Farley, L. C., & Jordan, R. G. (2014). *Clinical Practice Guidelines for Midwifery & Women's Health*. Burlington: Kevin Sullivan.
- Tiran, D. (2008). *Mual dan Muntah Kehamilan: Seri Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Umboh, H. S., Mamuaya, T., & Lumy, F. S. (2014). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Di Puskesmas Tompaso Kabupaten Minahasa. *Jurnal Kebidanan*. 2 (2). 30.
- Wiknjastro, H. (2007). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Yantina, Y. (2016). Pengaruh Pemberian Essensial Oil Peppermint Terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Desa Way Harong Timur Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran, *Jurnal Kebidanan* 2 (4). 194-199

## Artikel 2.

## WELLNESS AND HEALTHY MAGAZINE

Volume 1, Nomor 2, Agustus 2019, p. 131 – 138  
ISSN 2655-9951 (print), ISSN 2656-0062 (online)

### Pengaruh Essensial Lemon Terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Trimester I di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan

Psiari Kusuma Wardani<sup>1\*</sup>; Hamid Mukhlis<sup>2</sup>; Rifani Pratami<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup> Universitas Aisyah Pringsewu

Email: [psiarikusumawardani@gmail.com](mailto:psiarikusumawardani@gmail.com)<sup>1\*</sup>; [hamid.mukhlis@stikesaisyah.ac.id](mailto:hamid.mukhlis@stikesaisyah.ac.id)<sup>2</sup>; [rifanipratami@gmail.com](mailto:rifanipratami@gmail.com)<sup>3</sup>

#### ARTICLE INFO

**Kata Kunci:**  
Essensial Lemon  
Emesis Gravidarum  
Perempuan Hamil  
Trimester I

*\*) corresponding author*

#### ABSTRACT

*Emesis Gravidarum adalah gejala yang wajar dan sering kedapatan pada kehamilan trimester I. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala – gejala ini kurang lebih terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Mual dan muntah terjadi pada 60 – 80 % primigravida. Satu di antara seribu kehamilan, gejala-gejala ini menjadi lebih berat. (Sarwono, 2014). Tujuan penelitian diketahui Pengaruh Essensial lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Trimester I di PMB Siti Hajar SST di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan tahun 2019. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan pre eksperimental dalam satu kelompok (one group pre test – post test design). Subjek penelitian adalah ibu hamil trimester I dengan populasi sebanyak 30 responden dan sampel penelitian menggunakan teknik sampling purposive sampling dengan jumlah 30 responden. Teknik pengumpulan data primer yaitu data yang diperoleh langsung dengan Kuesioner Index Nausea, Vomiting, and Retching (INVR). Analisa data univariat menggunakan persentasi dan analisis bivariat uji t dependent dengan alpha = 0,05. Hasil uji statistik nilai p – value seberar 0,000 ( $\alpha \leq 0,05$ ) dan efektifitas pemberian essensial lemon dalam mengatasi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I sebesar 6,133. Kesimpulan ada pengaruh essensial lemon terhadap Emesis Gravidarum pada ibu trimester I di PMB Siti Hajar SST di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan tahun 2019. Peneliti menyarankan kepada ibu trimester I dapat menggunakan terapi essensial lemon sebagai alternatif dalam penatalaksanaan kejadian mual muntah pada trimester I*

This is an open access article under the CC-BY-SA license.



## PENDAHULUAN

Emesis gravidarum adalah gejala yang wajar dan sering kedapatan pada kehamilan trimester I. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala – gejala ini kurang lebih terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Mual dan muntah terjadi pada 60 – 80 % primigravida. Satu di antara seribu kehamilan, gejala-gejala ini menjadi lebih berat. (Sarwono, 2014)

*World Health Organization* (WHO) 2015, jumlah kejadian *hiperemesis gravidarum* mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia. Data statistik yang di keluarkan (WHO) sebagai badan Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) yang menangani masalah bidang kesehatan, tercatat angka kematian ibu dalam kehamilan dan persalinan di dunia mencapai 515 ribu jiwa setiap tahun (WHO, 2015). Menurut WHO memperkirakan setiap tahunnya 500.000 ibu meninggal sebagai akibat langsung dari kehamilan (WHO, 2015).

Angka kejadian *hiperemesis gravidarum* di Indonesia tahun 2016 adalah 1,5-3% dari wanita hamil (Kemenkes RI, 2016). Profil Kesehatan Propinsi Lampung tahun 2015 tingginya angka kejadian emesis gravidarum pada wanita hamil yaitu 50-90%, sedangkan *hiperemesis gravidarum* mencapai 10-15% di Propinsi Lampung dari jumlah ibu hamil yang ada yaitu sebanyak 182.815 orang pada kehamilan trimester I. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala- gejala ini kurang lebih terjadi setelah 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Mual dan muntah terjadi pada 60- 80% primigravida dan 40- 60% terjadi pada multigravida (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2015).

Dampak *hiperemesis gravidarium* menurut berat ringannya gejala dapat dibagi ke dalam tiga tingkatan. Tingkatan I, muntah terus menerus yang mempengaruhi keadaan umum ibu merasa lemah, nafsu makan tidak ada, berat badan menurun dan merasa nyeri pada epigastrium. Nadi meningkat sekitar 100 per menit, tekanan darah sistolik menurun, turgor kulit mengurang, lidah mengering dan mata cekung. Tingkatan II, penderita tampak lebih lemah dan apatis, turgor kulit lebih mengurang, lidah mengering dan nampak kotor, nadi kecil dan cepat, suhu kadang-kadang naik dan mata sedikit ikteris. Berat badan turun dan mata menjadi cekung, tensi turun, hemokonsentrasi, oligouria dan konstipasi. Tingkatan III, keadaan umum lebih parah, muntah berhenti, kesadaran menurun dari somnolen sampai koma, nadi kecil dan cepat, suhu meningkat dan tensi menurun. Komplikasi fatal terjadi pada susunan saraf yang dikenal sebagai *ensefalopatiwernicke*, dengan gejala : *nistagmus diplopia* dan perubahan mental. Keadaan ini adalah akibat sangat kekurangan zat makanan, termasuk vitamin B kompleks. Timbulnya ikterus menunjukkan adanya payah hati. (Yulia, 2012)

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* (Novita, 2016)

Faktor predisposisi yang dikemukakan sering terjadi pada usia muda, primigravida, molahidatidosa, dan kehamilan ganda akibat peningkatan kadar HCG. Faktor organik karena masuknya *vili khoriales* dalam sirkulasi maternal dan perubahan metabolik. Faktor psikologik keretakan rumah tangga, kehilangan pekerjaan, rasa takut terhadap kehamilan dan persalinan,

takut memikul tanggung jawab, dan sebagainya. Serta faktor endokrin lainnya hipertiroid, diabetes dan lain-lain (Nugraheny, 2009).

Lemon minyak esensial (cirus lemon) adalah salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Menurut sebuah studi, 40% wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual dan muntah, dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah. Karena meningkatnya minat dalam penggunaan obat herbal pada kehamilan, ketersediaan lemon disemua musim, dan berbagai tinggi digunakan dalam masyarakat Iran. Penelitian ini bertujuan Diketahui pengaruh inhalasi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Teknik Sampel dengan *purposive sampling*. Analisa bivariat menggunakan uji t Dependen. Dari hasil penelitian didapatkan frekuensi mual muntah sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh nilai rata-rata 24.67 dan frekuensi mual muntah sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh rata-rata 17.87 Ada pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap morning sickness pada ibu hamil dengan (*p-value = 0.000*) (Maternity, 2017)

Lemon minyak esensial (Citrus lemon) adalah salah satu minyak herbal yang paling banyak digunakan dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Satu atau dua tetes minyak esensial lemon dalam kompor minyak atau diffuser di kamar tidur membantu untuk menenangkan dan meredakan mual dan muntah. Karena meningkatnya minat dalam penggunaan obat herbal pada kehamilan, ketersediaan lemon di semua musim selalu tersedia dan penggunaan lemon aman pada kehamilan (Fatolani, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 03 Januari 2019 didapatkan ibu hamil trimester I yang mengalami emesis sebanyak 79 ibu hamil pada tahun 2016, tahun 2017 yang mengalami emesis sebanyak 68 ibu hamil trimester I dan pada tahun 2018 yang mengalami emesis didapatkan 102 ibu hamil trimester I. Hasil wawancara kepada 20 orang responden di PMB Siti Hajar SST di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan, didapatkan 13 (65%) orang ibu hamil mengalami hiperemesis gravidarum dengan mengkonsumsi obat kimia yang diberikan tenaga kesehatan dan 7 (35%) orang ibu hamil tidak hiperemesis gravidarum (PMB Siti Hajar SST, 2018). Berdasarkan data PMB Dwi Lestari Amd. Keb didapatkan 67 ibu hamil trimester I.

#### METODE

Desain penelitian menggunakan kuantitatif dengan pendekatan satu kelompok (*one group pre test – post test design*). sampel penelitian ini adalah 30 ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarium di PMB Siti Hajar Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan pada bulan Februari – Maret 2019 dan dengan teknik sampling *purposive sampling*.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1  
 Mual dan muntah pada ibu trimester I sebelum dan sesudah diberikan essensial lemon.

Variabel	N	Min -Maks	Mean	Std.Dev
Sebelum	30	10-25	17,67	3,994
Sesudah	30	7-17	11,53	2,837

*Rata - rata kategori mual dan muntah pada ibu trimester I sebelum essensial lemon.*

Berdasarkan tabel 1 diketahui dari jumlah 30 responden didapatkan ibu trimester I yang mengalami mual dan muntah sebelum dilakukan *essensial lemon* dilihat menggunakan *Index Nausea, Vomiting, and Retching* (INVR) didapatkan nilai INVR minimal 10 (mual – muntah sedang) dan maksimal sebesar 25 dalam kategori mual – muntah buruk dan rata – rata nilai INVR sebesar 17,67 dalam kategori mual – muntah berat.

Perasaan mual merupakan akibat dari meningkatnya kadar estrogen oleh karena keluhan ini terjadi pada trimester pertama pengaruh psikologik. Hormon estrogen ini tidak jelas mungkin berasal dari sitem syaraf pusat atau akibat dari berkurangnya pengosongan lambung. Disamping dehidrasi dan terganggunya keseimbangan elektrolit dapat terjadi robekan pada selaput lender esophagus dan lambung dengan akibat perdarahan gastro intestinal. Pada umumnya robekan ini ringan dan perdarahan dapat berhenti sendiri, jarang sampai diperlukan transfusi atau tindakan operatif (Sarwono, 2009).

Rasa mual dan muntah (Morning Sickness) yang terjadi pada kehamilan dapat diakibatkan karena peningkatan hormon HCG (*human chorionic gonadotrophin*) dan estrogen atau progesteron, relaksasi otot - otot halus, perubahan dalam metabolisme karbohidrat berlebihan, mekanisme kongesti, inflamasi, distensi pergeseran, alergi: sekresi korpus luteum, anti gen dari ayah, iso aglutinin, keracunan histamin (Kusmiati, 2008)

Seljalan penelitian Maternity (2017), dengan judul “Inhalasi Lemon terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil trisemester satu di BPS Lia Maria SST Sukarame Bandar Lampung. Menggunakan desain pendekatan *Pre-Experimental Design* dengan bentuk *One Group Pre-test and Post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester I yang mengalami *morning sickness*. Teknik Sampel dengan *purposive sampling*. Analisa bivariat menggunakan uji t Dependen. Dari hasil penelitian didapatkan frekuensi mual muntah sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh nilai rata-rata 24.67 dan frekuensi mual muntah sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh rata-rata 17.87.

Peneliti berasumsi bahwa meningkatnya kadar estrogen dan HCG oleh karena keluhan ini terjadi pada trimester pertama pengaruh psikologik. Saran bagi ibu yang mengalami mual muntah pada trimester I agar berkonsultasi dengan tenaga kesehatan untuk memperoleh informasi tentang tanda gejala kehamilan trimester I serta mendapatkan penanganan mual muntah secara tepat berupa obat untuk mengurangi mual muntah. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan oleh bidan yaitu melakukan pengaturan pola makan, menghindari ketegangan yang dapat meningkatkan stress dan mengganggu istirahat tidur.

*Rata - rata kategori mual dan muntah pada ibu trimester I sesudah essensial lemon.*

Berdasarkan data yang berhasil dikumpulkan, dari jumlah 30 responden didapatkan ibu trimester I yang mengalami mual dan muntah sesudah dilakukan *essensial lemon* dilihat menggunakan *Index Nausea, Vomiting, and Retching* (INVR) didapatkan nilai INVR minimal 7 (mual – muntah ringan) dan maksimal sebesar 17 dalam kategori mual – muntah sedang dan rata – rata nilai INVR sebesar 11,53 dalam kategori mual – muntah sedang.

Inhalasi lemon biasanya dianjurkan untuk masalah dengan pernafasan dan menenangkan saraf atau mengobati beberapa masalah pernafasan dan dapat dilakukan dengan penyemprotan senyawa yang mengandung minyak ke udara dengan cara yang sama dengan udara freshener (Craig hospital, 2013 dalam Cahyasari, 2015). Penatalaksanaan mual muntah pada ibu hamil dengan cara farmakologis, nonfarmakologis, dan komplementer (akupuntur, minum

peppermint tea, permen mint, spearmint, aromaterapi jahe, spearmint, pappermint, lemon, mencoba *ginger tea* (Novita, 2016).

Sejalan penelitian Maternity (2017), dengan judul “Inhalasi Lemon terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil trimester satu di BPS Lia Maria SST Sukarame Bandar Lampung. Menggunakan desain pendekatan *Pre-Experimental Design* dengan bentuk *One Group Pre-test and Post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester I yang mengalami *morning sickness*. Teknik Sampel dengan *purposive sampling*. Analisa bivariat menggunakan uji t Dependen. Dari hasil penelitian didapatkan frekuensi mual muntah sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh nilai rata-rata 24.67 dan frekuensi mual muntah sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh rata-rata 17.87.

Peneliti menyimpulkan sesudah dilakukan terapi *essensial lemon* mual muntah dalam kategori sedang. Peneliti berpendapat bahwa diberikan *essensial lemon* dapat mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sejalan dengan Novita (2016) yang menyatakan manfaat lemon salah satunya untuk mengurangi mual dan muntah. Dalam penelitian ini menggunakan inhalasi lemon dapat menenangkan syaraf pusat yang merupakan salah satu pengontrol mual muntah pada ibu hamil sehingga dapat mengurangi mual dan muntah.

**Tabel 2**  
**Analisis Bivariat**

Variabel	N	Mean	p value	Standart Deviasi
Pengaruh <i>Essensial Lemon</i> Terhadap Emesis Gravidarum	30	6,133	0,001	2,209

Berdasarkan tabel 2 diketahui hasil uji statistik *Uji dependent sampel T test* didapatkan nilai p – value seberar 0,000 ( $\alpha \leq 0,05$ ) yang berarti adanya pengaruh *essensial lemon* terhadap emesis gravidarum pada ibu trimester I di PMB Siti Hajar SST di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan tahun 2019. Besarnya efektifitas pemberian *essensial lemon* dalam mengatasi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I sebesar 6,133 yang berarti ibu trimester I yang melakukan *essensial lemon* dapat menurunkan nilai *Index Nausea, Vomiting, and Retching* (INVR) sebesar 6,133 kali dibandingkan dengan sebelum terapi *essensial lemon*. Perubahan terapi *essensial lemon* terhadap emesis gravidarum pada ibu trimester I dari kategori berat hingga kategori sedang.

Minyak lemon bermanfaat untuk mengatasi masalah pencernaan, meredakan mual, sakit nyeri persendian pada kondisi rematik dan asam urat, menurunkan tekanan darah tinggi dan membantu menurunkan sakit kepala. Selain itu lemon minyak esensial (cirus lemon) adalah salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Menurut sebuah studi, 40% wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual dan muntah, dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah (Maternity, 2017). Inhalasi lemon biasanya dianjurkan untuk masalah dengan pernafasan dan pencernaan seperti masuk angin dan mual muntah dapat dilakukan dengan menjatuhkan beberapa tetes minyak esensial ke dalam mangkuk air mengepul. Uap tersebut kemudian dihirup selama beberapa saat, dengan efek yang ditingkatkan dengan menempatkan handuk diatas kepala dan mangkuk sehingga membentuk tenda untuk menangkap udara yang dilembabkan dan bau (Craig hospital, 2013 dalam Cahyasari, 2015).

Sejalan penelitian Afriyanti (2018), judul “efektifitas Accupresure percardium dan inhalasi lemon terhadap frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil di Wilayah kerja Puskesmas

Tanjung Pati Tahun 2018”, jenis penelitian ini menggunakan desain metode *Quasi Experiment* dengan desain penelitian adalah rancangan *Two Group Pretest - Posttest Design*. Penelitian ini telah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pati pada bulan April – Mei tahun 2018. Terdapat perbedaan yang signifikan antara rata - rata frekuensi mual muntah sebelum dan setelah diberikan inhalasi aromaterapi lemon pada ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum* dengan nilai (*p value = 0,000*). Terdapat perbedaan yang signifikan antara rata - rata frekuensi mual muntah setelah diberikan *accupresure pericardium* dan inhalasi aromaterapi lemon pada ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum* dengan nilai (*p value = 0,000*).

Peneliti berasumsi bahwa hasil penelitian memiliki pengaruh *essensial lemon* terhadap emesis gravidarum pada ibu trimester I di PMB Siti Hajar SST di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan tahun 2019 hal ini disebabkan *essensial lemon* salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Menurut peneliti penurunan 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. Ketika minyak *essensial* dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan. Sehingga aromaterapi lemon baik untuk mengurangi mual muntah. Serta dalam penelitian ini pada ibu hamil mengalami perubahan mual dan muntah disebabkan adanya pengaruh zat dalam kandungan *aromatherapy essential lemon* dan tidak ada faktor patologi penyerta yang dialami ibu hamil.

#### SIMPULAN DAN SARAN

Rata – rata mual dan muntah pada ibu trimester I sebelum diberikan *essensial lemon* didapatkan nilai INVR sebesar 17,67 dalam kategori mual – muntah berat dan sesudah diberikan *essensial lemon* didapatkan nilai INVR sebesar 11,53 dalam kategori mual – muntah sedang. Ada pengaruh *essensial lemon* terhadap emesis gravidarum pada ibu trimester I di PMB Siti Hajar SST di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan tahun 2019 dengan nilai *p- value* sebesar 0,000 ( $\alpha \leq 0,05$ ) dan efektifitas pemberian *essensial lemon* dalam mengatasi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I sebesar 6,133.

Bagi ibu yang mengalami mual muntah pada trimester I agar berkonsultasi dengan tenaga kesehatan untuk memperoleh informasi tentang tanda gejala kehamilan trimester I dan untuk memperoleh informasi tentang tanda gejala kehamilan trimester I serta mendapatkan penanganan mual muntah secara tepat. Serta tidak terlalu sering mengkonsumsi obat – obatan kimia dalam mengatasi mual muntah pada trimester I serta dapat menggunakan terapi *essensial lemon* sebagai alternatif dalam penatalaksanaan kejadian mual muntah pada trimester I.

#### DAFTAR PUSTAKA

Afriyanti (2018), *Efektifitas Accupresure Pericardium dan Inhalasi Lemon Terhadap Frekuensi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pati Tahun 2018*,”

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cahyasari. 2015. *Perbedaan Efektivitas Inhalasi Aromaterapi Lavender dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Persepsi Nyeri Pada Inseri Av Shunt Pasien Hemodialisis di RSUD Prof.Dr.Margono Soekarjopurwokerto*
- Dahlan, 2014. *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Darmasari, 2017. *Penerapan Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Minumanjajam Untuk Mengurangi Emesis Gravidarumpada Ibu Hamil Trimester I Di Bpm Sri Jumiyati Kabupaten Kebumen*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2015. *Profil Kesehatan Propinsi Lampung*
- Fithriana (2010), *Perbandingan efektifitas akupresure perikardium dengan aromaterapi terhadap penurunan mual muntah pada Ibu hamil di Pulau Lombok*". Edisi VI. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hidayati. 2009. *Asuhan Keperawatan pada Kehamilan Fisiologis dan Patologis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hongratanaworakit T. (2009). *Stimulating Effect of Aromatherapy Massage with Jasmine Oil. Natural Product Communication*.
- Husin Farid, 2013. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto
- Kemendes RI. 2015. *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan, 2015 – 2019*.
- Kusmiati, dkk. 2009. *Panduan Lengkap Perawatan Kehamilan*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Mansjoer, 2009. *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta : Media Aesculapius
- Maternity (2017), *Inhalasi Lemon terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil trisemester satu di BPS Lia Maria SST Sukarame Bandar Lampung*.
- Maulana, M. 2009. *Panduan Lengkap Kehamilan: Memahami Kesehatan Reproduksi, Cara Menghadapi Kehamilan, dan Kiat Mengasuh Anak*. Jogjakarta : Kata Hati
- Nototatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novita, Selvia 2016. *Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I*
- Nugraheny, 2009. *Panduan Lengkap Kehamilan dan Kelahiran Sehat*. Jogjakarta: AR Group
- Pantikawati, Ika & Saryono. 2010. *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Yogyakarta: Muha Medika
- Prawirohardjo, Sarwono, 2014. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka
- Priambodo, 2015. *Enkapsulasi minyak lemon (citrus limon) menggunakan penyulut  $\beta$ -siklodekstrin terasetilasi Stoppard*
- Miriam. 2009. *Panduan Mempersiapkan Kehamilan dan Kelahiran*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta : Bandung.

### Artikel 3.

Jurnal Keperawatan Volume 11No 4 Desember 2019, Hal 277 - 284  
LPPM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal

p-ISSN2085-1049  
e-ISSN 2549-8118

#### EFEKTIVITAS AROMA TERAPI LEMON UNTUK MENANGANI EMESIS GRAVIDARUM

Vitrianingsih\*, Sitti Khadijah

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta  
Jalan Raya Tajem KM 1,5 Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta, Indonesia 55282  
\*[vee.threed080589@gmail.com](mailto:vee.threed080589@gmail.com)

#### INFORMASI ARTIKEL

##### Riwayat Artikel

Diterima : 28 Oktober 2019  
Diterima dalam bentuk revisi :  
12 Desember 2019  
Disetujui :  
26 Desember 2019

#### ABSTRAK

Studi memperkirakan emesis gravidarum terjadi pada 50-90% kehamilan. Mual muntah pada kehamilan memberikan dampak yang signifikan bagi tubuh dimana ibu menjadi lemah, pucat dan cairan tubuh berkurang sehingga darah menjadi kental (hemokonsentrasi). Keadaan ini dapat memperlambat peredaran darah dan berakibat pada kurangnya suplay oksigen serta makanan ke jaringan sehingga dapat membahayakan kesehatan ibu dan janin. Salah satu terapi yang aman dan dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan mual muntah pada ibu hamil adalah pemberian aromaterapi lemon. Penelitian bertujuan untuk mengetahui efektifitas aroma terapi lemon untuk menangani emesis gravidarum. Penelitian ini menggunakan rancangan *Quasi experiment* dengan *one group pre-post test design*. Populasi penelitian adalah ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum di Kecamatan Berbah, Sleman. Jumlah sampel 20 ibu hamil trimester pertama yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Pengukuran mual muntah dilakukan sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lemon menggunakan Indeks Rhodes. Analisa data menggunakan uji *Paired t-test*. Hasil penelitian didapatkan rata-rata skor mual muntah sebelum pemberian aromaterapi lemon berdasarkan Indeks Rhodes pada Ibu Hamil dengan emesis gravidarum yaitu 22,1 dan terjadi penurunan skor setelah pemberian aromaterapi lemon menjadi 19,8. Ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon dengan pengurangan mual muntah pada ibu hamil ( $p\text{-value} = 0.017$ ). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan pemberian aromaterapi lemon efektif untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama.

Kata kunci: aromaterapi lemon, emesis gravidarum

#### THE EFFECTIVENESS OF LEMON AROMATHERAPY FOR HANDLING EMESIS GRAVIDARUM

#### ABSTRACT

*Studies estimate that nausea and vomiting (emesis gravidarum) occur in 50 – 90% of pregnancies. Nausea and vomiting of pregnancy have a significant impact on the body in which it makes a mother becomes weak, pale, and decreasing body fluid so that the blood becomes thick (hemoconcentration). This situation can slow down blood circulation and inflict the lack of oxygen and food supplies to the body tissues so that it can endanger the health of the mother and fetus. One of the therapies that is safe and can be conducted to reduce nausea and vomiting of pregnancy is by giving the lemon aromatherapy treatment. The research aims to determine the effectiveness of the aroma of lemon therapy to deal with emesis gravidarum. This study applied quasi-experimental research with one group pretest-posttest design. The population of this study was pregnant women who experienced emesis gravidarum. Furthermore, samples were 20 mothers from Berbah, Sleman taken by using a purposive sampling technique. Nausea and vomiting were assessed between before and after giving lemon aromatherapy using the Rhodes Index. The data were analyzed using the paired t-test. The mean score of nausea and vomiting before giving lemon aromatherapy on mother with emesis gravidarum based on the Rhodes Index was 22.1. However, it decreased after given lemon*

*aromatherapy treatment to 19.8. Therefore, there was an effect on giving lemon aromatherapy treatment toward the decrease of nausea and vomiting for pregnant women (p-value = 0.017). Lemon aromatherapy is effective to reduce emesis gravidarum.*

**Keywords:** *lemon aromatherapy, emesis gravidarum*

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan hal yang fisiologis dari kehidupan seorang wanita. Proses ini menyebabkan perubahan fisik, mental, dan sosial yang dipengaruhi beberapa faktor fisik, psikologis, lingkungan, sosial budaya, serta ekonomi. Kehamilan biasanya disertai dengan rasa ketidaknyamanan, dimana salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil terutama pada trimester pertama kehamilan adalah mual dan muntah (Emesis gravidarum). Penyebab terjadinya mual muntah bermacam-macam antara lain adanya perubahan hormon dalam tubuh seperti peningkatan hormon esteregon dan HcG (Wiknosastro, 2009). Pola makan yang buruk sebelum maupun pada minggu-minggu awal kehamilan, kurang istirahat dan stress dapat memperberat mual muntah.

Mual biasanya dialami pada pagi hari, tetapi dapat pula terjadi setiap saat. Studi memperkirakan bahwa mual dan muntah terjadi pada 50-90% dari kehamilan. Mual dan muntah kehamilan biasanya dimulai pada usia kehamilan 9-10 minggu dengan puncak keluhan pada 11-13 minggu. Dalam 1-10% dari kehamilan, gejala dapat berlanjut setelah 20-22 minggu (Baliknova, 2014).

Mual muntah pada kehamilan memiliki dampak yang signifikan bagi tubuh dimana ibu menjadi sangat lemah, muka pucat dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh semakin berkurang dan darah menjadi kental (hemokonsentrasi). Keadaan ini dapat memperlambat peredaran darah sehingga suplay oksigen dan makanan ke jaringan juga ikut berkurang hal ini dapat menimbulkan kerusakan jaringan yang membahayakan kesehatan ibu dan janin (Rofiah, 2019)

Prinsip penatalaksanaan *emesis gravidarum* meliputi pencegahan, mengurangi mual muntah, serta koreksi kebutuhan cairan dan elektrolit. Pencegahan dan pengurangan keluhan mual muntah dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Penanganan secara farmakologi dilakukan

dengan cara mengkonsumsi obat-obatan seperti obat anti metik atau vitamin B6, namun obat-obatan ini memiliki efek samping yang kemungkinan dialami oleh ibu hamil seperti ; sakit kepala, diare dan mengantuk. Penatalaksanaan lain yang bisa diberikan adalah secara non farmakologi atau terapi komplementer yang mempunyai kelebihan lebih murah dan tidak mempunyai efek samping farmakologi, salah terapi yang aman dan bisa diberikan pada ibu hamil yang mengalami mual muntah dengan memberikan aromaterapi lemon (Laura, 2009)

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 (Medforth et al., 2013). Aromaterapi lemon memiliki kandungan yang dapat membunuh bakteri meningococcus (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. (Saridewi, 2018). Minyak esensial Lemon merupakan minyak herbal yang paling banyak digunakan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan.

Aromaterapi lemon terbukti memiliki efek menguntungkan pada emesis gravidarum. Menurut penelitian Kia (2013) skor rata-rata emesis gravidarum menurun selama empat hari menggunakan aromaterapi lemon inhalasi. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Erick et al dengan melakukan pengamatan penggunaan perawatan non-farmakologis pada wanita untuk menghilangkan emesis gravidarum. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 40% wanita menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual muntah, dan lebih dari setengah dari mereka yang pernah menggunakannya mengatakan cara tersebut efektif.

**METODE**

Rancangan penelitian yang digunakan yaitu *Quasi experiment* dengan *one group pre-post test design*. Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2019 di Kecamatan Berbah Sleman Yogyakarta. Populasi penelitian yaitu ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum. Jumlah sampel sebanyak 20 ibu hamil yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi dalam pengambilan sampel yaitu ibu hamil trimester pertama, ibu hamil yang mengalami mual muntah, ibu tidak alergi terhadap esensial oil Lemon dan tidak mempunyai penyakit yang berhubungan dengan *gastrointestinal*. Kriteria eksklusi penelitian yaitu ibu yang menggunakan intervensi lain untuk mengurangi mual muntah dan ibu yang tidak menggunakan aromaterapi dalam 12 jam/gugur. Bahan yang diperlukan dalam penelitian adalah esensial oil Lemon. Konsentrasi aromaterapi lemon yang diberikan yaitu 10%, konsentrasi pemberian aromaterapi lemon didasarkan pada penelitian Kaviani et al. (2014).

Metode pengumpulan data diawali dengan menanyakan kuesioner untuk mengukur derajat mual muntah sebelum diberikan perlakuan dan mengisikan jawaban responden pada lembar kuesioner. Alat ukur dalam penelitian ini adalah Indeks *RHODES* berdasarkan skor yang diperoleh atas jawaban responden tentang kejadian mual muntah yang dialami. Selanjutnya peneliti memberikan aromaterapi lemon kepada ibu hamil untuk mencoba membaui dan menjelaskan cara melakukan intervensi yaitu dengan menghirup kapas yang telah diberikan minyak esensial lemon pada saat mengalami mual dan atau muntah selama 5 menit dengan jarak sekitar 2 cm dari hidung, setelah 48 jam kemudian dilanjutkan dengan menanyakan kembali derajat mual muntah setelah dilakukan intervensi. Data dianalisis menggunakan uji *Paired t-test*.

**HASIL**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1.  
Karakteristik Responden (n=20)

Karakteristik	f	%
Usia		
< 20 tahun	2	10,0 %
20-35 tahun	15	75,0 %
>35 tahun	3	15,0 %
Paritas		
Primigravida	7	35,0%
Multigravida	13	65,0%
Usia Kehamilan		
5 Minggu	1	5,0 %
6 Minggu	2	10,0 %
7 Minggu	2	10,0 %
8 Minggu	2	10,0 %
9 Minggu	5	25,0 %
10 Minggu	4	20,0 %
11 Minggu	4	20,0 %

Merujuk pada tabel 1 dapat diketahui bahwa berdasarkan karakteristik usia responden sebagian besar ibu berusia 20-35 tahun sebanyak 15 orang (75%), ibu dengan usia >35 tahun 3 orang (15%) dan ibu dengan usia <20 tahun sebanyak 2 orang (10%). Berdasarkan karakteristik paritas sebagian besar memiliki paritas multigravida 13 orang (65%) dan sisanya primigravida 7 orang (35%). Semua ibu dalam penelitian ibu termasuk dalam usia kehamilan trimester 1.

Tabel 2.  
Rata-rata Score Indeks Rhodes pada ibu hamil sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lemon (n=20)

Variabel	Mean	Min	Max	S.D
Skor indeks Rhodes sebelum intervensi	22,10	17,00	29,00	3,837
Skor indeks Rhodes setelah intervensi	19,85	13,00	26,00	3,328

Tabel 2 diketahui bahwa skor mual muntah pada 20 responden ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi lemon berdasarkan Indeks Rhodes rata-rata 22,1.

Skor mual muntah pada 20 responden ibu hamil setelah diberikan aromaterapi lemon berdasarkan Indeks Rhodes rata-rata (SD: 3.328) (Min : 13) (Max:26).

Tabel 3.

Rata-rata score indeks rhodes pada ibu hamil berdasarkan hari pemberian inhalasi lemon (n=20)						
Kel	Variabel	Mean	Min	Max	S.D	P-value
Ibu hamil	Sebelum	22.10	17.00	29.00	3.837	-
	Hari 1	21.25	16.00	28.00	3.462	0,000
	Hari 3	20.75	15.00	27.00	3.416	0,008
	Hari 5	20.25	15.00	26.00	3.024	0,004
	Hari 7	19.85	13.00	26.00	3.328	0,017

Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor mual muntah pada ibu hamil antara sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lemon. Sebelum diberikan aromaterapi didapatkan rerata skor mual muntah 22,1 dan berangsur-angsur turun sampai hari ke 7 menjadi 19,85 atau terjadi penurunan 2 point selama 1 minggu pemberian terapi. Penurunan skor mual muntah juga dapat dilihat dari nilai maksimal dan minimal antara sebelum dan setelah pemberian aromaterapi. Berdasarkan hasil uji paired t-test diperoleh p-value  $0,017 < 0,05$  sehingga disimpulkan ada perbedaan skor mual muntah antara sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lemon.

#### PEMBAHASAN

Hasil analisis data penelitian dapat diketahui bahwa untuk karakteristik usia responden sebagian besar ibu berusia 20-35 tahun sebanyak 15 orang (75%) berdasarkan karakteristik paritas sebagian besar memiliki paritas multigravida 65%. Ibu hamil dengan usia muda mempunyai indeks mual muntah yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang berusia lebih matang. Usia ibu merupakan faktor risiko yang sering dikaitkan dengan hiperemesis gravidarum karena berhubungan dengan kondisi psikologis ibu hamil dimana usia ibu yang kurang dari 20 tahun belum siap secara mental dan psikis untuk menjalani kehamilan. Hasil penelitian (Chortatos et al., 2013) di Norwegia menyimpulkan mual muntah lebih sering terjadi pada wanita yang lebih muda, hal ini juga selaras dengan penelitian Schachtman (2016) yang menyebutkan mual lebih banyak terjadi pada wanita muda.

Paritas ibu merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kejadian emesis

gravidarum. Ibu dengan paritas primipara mengalami mual muntah yang lebih berat dibandingkan ibu dengan usia yang lebih matang. Mual muntah terjadi 60-80% pada primigravida dan 40-60% multigravida. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Risma (2013) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara paritas dengan hiperemesis gravidarum. Penelitian Clark (2012) juga menyebutkan bahwa hiperemesis gravidarum banyak terjadi pada nullipara (primigravida).

Seluruh responden yang dilibatkan dalam penelitian merupakan ibu hamil trimester 1 dari usia kehamilan 5-11 minggu. Berdasarkan karakteristik usia kehamilan sebagian besar usia kehamilan 9 minggu 5 orang (25%). Literatur menyatakan bahwa prevalensi hiperemesis gravidarum banyak terjadi pada trimester pertama kehamilan yang dapat diakibatkan oleh tingginya kadar hormon korionik gonadotropin pada awal kehamilan. Hormon HCG melewati kontrol ovarium di hipofisis menyebabkan korpus luteum terus memproduksi estrogen dan progesteron sehingga merangsang mual dan muntah yang berlebihan (Ogunyemi, 2010).

Saat ibu hamil merasa mual setiap melihat, mencium, atau merasakan makanan yang mungkin berpotensi mempengaruhi janin, akan menyebabkan ibu mengalami muntah sehingga makanan dan minuman tersebut dikeluarkan kembali. Dampak yang ditimbulkan mual muntah sangat berisiko tinggi mengakibatkan ketidaknyamanan pada ibu dan janin, sehingga dibutuhkan penatalaksanaan yang tepat untuk menangani mual muntah pada ibu hamil.

Penilaian tingkat emesis dapat dilakukan dengan menggunakan teori Rhodes seperti yang

dilakukan pada penelitian (Rofi'ah, 2019). Pada awalnya Indeks Rhodes digunakan untuk mengukur gejala mual muntah pada pasien kemoterapi tetapi dalam perkembangannya kemudian digunakan untuk mengukur derajat mual muntah pada emesis gravidarum.

Penelitian ini peneliti melakukan pre test terlebih dahulu kepada semua responden untuk mengetahui indeks mual muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon. Berdasarkan hasil pengukuran pre test diperoleh dari 20 responden rata-rata score mual muntah adalah 22.1 dengan skor terendah 19 dan skor tertinggi 29. Tingkat emesis gravidarum yang dialami oleh setiap ibu hamil berbeda-beda karena setiap wanita hamil memiliki keunikan masing-masing. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Kundarti, Rahayu and Utami, 2015) menyebutkan bahwa sebelum dilaksanakan penelitian, tingkat mual muntah berada pada kelompok ringan, sedang dan berat. Pada penelitian tersebut disarankan agar dalam mengatasi mual muntah terlebih dahulu dengan cara yang alami yaitu menghindari faktor pemicu dengan tidak makan makanan berlemak dan berbau. Kebutuhan nutrisi ibu juga harus lebih diperhatikan dengan mengonsumsi makanan sedikit-sedikit tetapi sering untuk menghindari perut kosong dan membantu proses metabolisme karbohidrat lebih baik.

Perlakuan yang diberikan yaitu ibu menghirup aromaterapi lemon yang ditaruh dalam kapas dengan jarak kurang lebih 2 cm dari hidung sambil bernafas panjang selama kurang lebih 5 menit dan bisa diulang jika masih merasa mual. Aromaterapi lemon merupakan salah satu aromaterapi yang efektif dalam mengurangi mual dan muntah. Minyak esensial lemon berasal dari ekstraksi kulit jeruk lemon (*Citrus Lemon*) merupakan salah satu jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan (Medforth, 2013). Young (2011) menyampaikan bahwa minyak esensial lemon mengandung limonene 66-80%, geranil asetat, nerol, linalil asetat, pinene 0,4- 15%, pinene 1-4%, terpinene 6-14% dan myrcen. Senyawa kimia seperti geranil asetat, nerol, linalil asetat, memiliki efek antidepresi, antiseptik, antispasmodik, penambah gairah seksual dan obat penenang ringan (Namazi, et al, 2014)

Tabel 2 dapat diketahui bahwa hasil pengukuran score frekuensi mual muntah pada ibu hamil dari 20 responden setelah diberikan aromaterapi lemon rata-rata score mual muntah adalah 19,85 (SD: 3.328) (Min : 13) (Max:26). Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual. Aromaterapi minyak esensial dapat mengatasi keluhan fisik dan psikis. Yang paling sederhana adalah melalui indra penciuman dengan mencium aroma dari minyak esensial. Pemakaian minyak esensial tumbuhan pada aromaterapi tidak dianggap benda asing di dalam tubuh, sehingga tidak memperberat kerja organ tubuh (Santi, 2013). Menurut Pott (2009) Minyak atsiri dapat secara positif mempengaruhi suasana hati seseorang, pola tidur, tingkat energi, rasa percaya diri sehingga bisa mengurangi rasa mual dan muntah.

Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak esensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik. Setiap minyak esensial memiliki efek farmakologis yang unik, seperti antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, penenang, dan merangsang adrenal. Ketika minyak esensial dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang memengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagianbagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan (Runiari, 2010).

Uji paired t-test didapatkan p-value 0,017 < 0,05 artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil. Setelah pemberian aromaterapi lemon sebagian besar responden mengatakan merasa lebih segar, tenang dan nyaman dimana sensasi mual tidak lagi terlalu kuat dirasakan seperti sebelum pemberian aromaterapi lemon. Setelah pemberian aromaterapi lemon responden juga menyatakan bahwa frekuensi mual muntah mulai berkurang, dimana ibu mengalami mual muntah terutama pada pagi hari tidak seperti biasanya dan pada waktu-waktu berikutnya yaitu siang dan malam hari frekuensi mual muntah yang dialami ibu sudah semakin sedikit, Kondisi ini

mengindikasikan bahwa dengan pemberian inhalasi aromaterapi lemon dapat menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum.

Berbagai penelitian sejalan dengan hasil penelitian ini antara lain penelitian yang dilakukan oleh Rofi'ah (2019) bahwa terdapat perbedaan derajat emesis gravidarum pada ibu hamil antara sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lemon, dimana tingkat emesis gravidarum sebelum diberikan aromaterapi lemon pada rentang skor 3 – 23 dan tingkat emesis gravidarum sesudah diberikan aromaterapi lemon pada rentang skor 0 – 19. Dalam penelitian tersebut juga membandingkan penggunaan aromaterapi dengan berbagai dosis yaitu 0,1 ml; 0,2ml; dan 0,3ml. Berdasarkan hasil penelitian tersebut tidak ada perbedaan efektivitas aromaterapi lemon diantara tiga dosis dalam mengatasi emesis gravidarum, namun jika dianalisa pada masing-masing kelompok diperoleh hasil bahwa aromaterapi lemon dosis 0.2 dan 0.3 efektif dalam mengatasi emesis gravidarum. Dengan demikian tenaga kesehatan, dosen atau tenaga pendidik sebagai pemberi pelayanan dan *transfer agent of knowledge* dapat menggunakan referensi dari berbagai hasil penelitian tentang manfaat aromaterapi lemon dalam mengatasi emesis gravidarum.

#### SIMPULAN

Ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon dengan pengurangan mual muntah pada ibu hamil (p-value = 0.017).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Balikova M & Budgoza. (2014) Quality Of Women'S Life With Nausea And Vomiting During Pregnancy. Central European Journal Of Nursing and Midwifery. Vol 5 (1)
- Chortatos. (2013). Maternal Influences on Nausea and Vomiting in Early Pregnancy. Matern child Health Journal. Vol 15 (1)
- Clark, M.S., M. M. Constantine, G. D. V. Hanskin. (2012). Review of NVP and HG and Early Pharmacotherapeutic Intervention. Hindawi Publishing Corporation Obstetrics and Gynecology International
- Erick M. (2001). Morning sickness impact study. Midwifery Today. 30-2
- Kaviani, M., Azima, S., Alavi, N. & Tabaei, M. (2014). The effect of lavender aromatherapy on pain perception and intrapartum outcome in primiparous women. British Journal Of Midwifery
- Kia, P.Y., Safajou, F., Shahrazi, M. & Nazemiyeh, H. (2013). The effect of Lemon Inhalation Aromatherapy on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blinded, Randomized Controlled Clinical Trial. Iranian Red Crescent Medical Journal. Vol 16 (3)
- Kundarti, F. I., Rahayu, D. E. and Utami, R. (2015) 'Efektifitas Pemberian Serbuk Jahe (Zingiber Officinale) terhadap Tingkatan Mual Muntah pada Ibu Hamil', Jurnal Ilmu Kesehatan, Vol 4(1), 18-30
- Laura, M. (2009). Mengusir Morning Sickness. Kompas. Diperoleh tanggal 20 Oktober 2019 dari [http:// national.kompas.com.index.php](http://national.kompas.com.index.php)
- Maternity, D Putri A, Dewi Y. (2017). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu. Jurnal Ilmiah Bidan. Vol 2 (3)
- Medforth, J. et al. (2013) Kebidanan Oxford dari Bidan untuk Bidan. Jakarta: EGC
- Namazi, M., Akbari, A.S., Mojab, F., Talebi, A., Majd, H.A. & Jannesari, S. (2014) Aromatherapy With Citrus aurantium Oil and Anxiety during the First Stage of Labor. Iranian Journal Of Pharmaceutical Research
- Ogunyemi, D. & A. Fong. (2010). Hyperemesis Gravidarum. (<http://emedicine.medscape.com/article/2>)
- Potts, J. (2009). Aromatherapy in Nursing Practice . Australian Nursing Journal Vol 16 (11); Pro Quest Research Library pg. 55

## Artikel 4.

STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan

DOI: [10.30994/sjik.v9i2.340](https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.340)

ISSN: 2252-3847 (print); 2614-350X (online)

Vol.9 No.2 November 2020 Page.599-604

## The Effect of Citrus lemon Aromatherapy on Emesis Gravidarum Patient

Bunga Tiara Carolin<sup>\*</sup>, Siti Syamsiah, Rian Yuniati

National University, Jakarta, Indonesia

<sup>\*</sup> [bunga.tiara@civitas.unas.ac.id](mailto:bunga.tiara@civitas.unas.ac.id)

### ABSTRACT

Emesis Gravidarum is a natural and frequent symptom occurred on pregnant mothers in their first trimester. Nausea usually occurs in the morning. It also can occur all the time and in the evening. This symptom usually occurs for six weeks from the first day of last menstruation day for about 10 weeks. In 2018, the emesis gravidarum case in Lampung Province on pregnant mothers reached 50-90%, while hyperemesis gravidarum reached 10-15% from the total pregnant mothers at that time which was 168,098 pregnant mothers. This research aimed to know the effect of citrus lemon aromatherapy on patients with emesis gravidarum in BPM Titik Apriliana of South Lampung. This quasi-experimental research was done through One Group Pretest-Posttest Design. Samples were taken using total sampling which was 30 pregnant mothers in their first trimester experiencing nausea. The measurement tool used in this research was PUQE. The normality test of this research was carried out by using the skewness and kurtosis value in which it resulted in normal distribution so that the statistical test used was Paired T-test. The research found that the average of morning sickness level during the pretest was 9.57 while after the intervention it decreased to 6.40. In addition, the statistical result obtained was  $p=0.000$ . It can be concluded that the provision of citrus lemon aromatherapy can affect the patients with emesis gravidarum. In addition, it is suggested that the community can make citrus lemon aromatherapy as an alternative method to decrease emesis gravidarum in the first trimester of pregnant mothers..

**Keywords :** Aromatherapy, Citrus Lemon, Emesis Gravidarum, First Trimester, Pregnant Mother.

Received May 28, 2020; Revised June 29, 2020; Accepted July 24, 2020



STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan, its website, and the articles published there in are licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

**STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan**DOI: [10.30994/sjik.v9i2.340](https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.340)

ISSN: 2252-3847 (print); 2614-350X (online)

Vol.9 No.2 November 2020 Page.599-604

**BACKGROUND**

Pregnancy is a sustainable link and consists of ovulation, spermatozoa and ovum migration, conception and zygote growth, nidation (implantation) in uterus, placenta formation and conception result development until the full term (Manuaba, 2010). Emesis Gravidarum is a natural and frequent symptom occurred on pregnant mothers in which the pregnant mothers will experience morning sickness almost every morning and evening. This symptom occurs for about 6 weeks from the first day of last menstruation day for about 10 weeks. Morning sickness occurs on 60-80% of primigravida. This symptom becomes worse in one of thousand pregnancy (Prawirohardjo, 2014).

Morning sickness usually occurs in the morning, but also can happen all the time. A previous study approximated that morning sickness occurs in 50-90% of pregnancy. Morning sickness starts at pregnancy age of 9-10 weeks with complaining peak at 11-13<sup>th</sup> week. In 1-10% of pregnancy, the symptom can continue until 20-22<sup>nd</sup> week (Baliknova & Budgoza, 2014). morning sickness in pregnancy has significant effect on the body in which the mother becomes very weak, having pale face and experiences significant decrease of urination so that the body fluids decreases and blood becomes thick (hemoconcentration). Such condition slow down the blood circulation so that the oxygen and food supply to the tissue also decreases. Thus, it can cause tissue damage which can endanger the mother and fetus (Rofiah, 2019)

*World Health Organization* (WHO) 2015, issued that the number of *hyperemesis gravidarum* cases reached 12.5% from all pregnancy cases in the world. The statistical data issued by WHO as United Nations agency which handles health issue recorded that the mortality rate of mothers during pregnancy and labor reached 515 thousands annually (WHO, 2015). WHO estimated that there was 500,000 mothers died annually due to the direct effect of pregnancy (WHO, 2015). The number of *hyperemesis gravidarum* case in Indonesia in 2016 reached 1.5-3% of pregnant mothers (Ministry of Health of RI, 2016).

Maternal Mortality Rate in South Lampung District in 2017 was 52.68 per 100,000 KH (11 cases) in which previously in 2016 was 74 per 100,000 KH (15 cases). In addition the achievement of maternal mortality rate in South Lampung District in 2013 was always below the target (Health Profile of South Lampung District, 2017). The number of emesis gravidarum cases on pregnant mothers reached 50-90%, while hyperemesis gravidarum cases reached 10-15% of the total pregnant mothers in Lampung Province which was 168,098 pregnant mothers (Health Agency, Lampung Province, 2018).

There are several medicinal plants that can reduce emesis gravidarum such as Ginger Oil and citrus lemon (Maternity, 2017; Carolin & Ummah, 2019). Citrus lemon is one of essential oils frequently used by pregnant mothers as it is regarded as safe medicine for pregnancy. According to previous study, as much as 40% women had used citrus lemon aroma to ease morning sickness, and 26.5% of them chose it as effective method in controlling morning sickness symptom. Since it increases the interest in using herbs on pregnancy, citrus lemon is available in all seasons and used by Iran community (Maternity, 2017).

Citrus lemon aromatherapy is essential oil produced from citrus lemon often used in aromatherapy. Citrus aroma therapy is a type of aromatherapy which is safe for pregnancy and labor (Medforth, *et al.*, 2013). Young (2011) stated that citrus lemon essential oil contains limonene 66-80%, geranyl acetate, nerol, linalil acetate,  $\beta$  pinene 0.4- 15%,  $\alpha$  pinene 1-4%, terpinene 6-14% and myrcen. Chemical compounds such as geranyl acetate, nerol, and linalil acetate, have antidepressant, antiseptic, antispasmodic, sexual arousal enhancer and light sedative (Namazi, *et al.*, 2014). Citrus lemon aromatherapy has content

**STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan**DOI: [10.30994/sjik.v9i2.340](https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.340)

ISSN: 2252-3847 (print); 2614-350X (online)

Vol.9 No.2 November 2020 Page.599-604

which can kill meningococcus and typhus bacteria, has antifungal effect and effective in producing anti-anxiety, anti-depressant, anti-stress and helps to increasing and focusing thought (Saridewi & Safitri, 2018). Citrus lemon aromatherapy is herbs oil that mostly used and considered as safe medicine for pregnancy (Vitrianingsih & Khadijah, 2019).

According to research conducted by Wardani, *et al* (2019) at the average, morning sickness in first trimester pregnant mothers obtained INVR value of 17.67 which was in heavy morning sickness category. However, when the mothers were given citrus lemon aromatherapy, the INVR value decreased to 11.53 which was in mild morning sickness category. This research result also indicated that citrus lemon aromatherapy affects the emesis gravidarum on first trimester pregnant mothers.

BPM Titik is one of village midwives working in the area of South Lampung District. Based on the preliminary survey conducted, there was 20 pregnant mothers who experienced morning sickness, and it was found that they used medicine to decrease the morning sickness. This encourages the researchers to conduct research in the use of Citrus lemon aromatherapy to decrease morning sickness.

**METHODS**

This quasi-experimental research was done through one group pretest-posttest design. The research was carried out in November 2019-January 2020 in Independent Midwifery Practice (Bidan Praktik Mandiri) of Titik Apriliana, South Lampung. The population selected in this research was all first trimester pregnant mothers experiencing morning sickness symptom. The total samples involved in this research was 30 pregnant mothers choosing using total sampling. The current research used *Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea* (PUQE) sheet as the measurement tool. Material used in this research was Citrus lemon aromatherapy using tissue that has been given by 3 drops of citrus lemon and inhaled for 5 minutes and repeated for twice a day for 7 days. The normality test of this research was done by seeing the skewness and kurtosis value where the result was distributed normally so that the statistical result used was *Paired T-test*.

**RESULTS**

**Table 1**  
**Frequency Distribution of Respondents Based on Age and Parity**

Variable	Frequency	Percentage
<b>Age</b>		
< 20 years old	5	16.7
20 – 35 years old	19	63.3
> 35 years old	6	20.0
<b>Parity</b>		
Primipara	13	43.3
Multipara	11	36.7
Grandepara	6	20.0

Based on table 1, it indicates that among 30 respondents involved, most of them were at the age of 20-35 years old by 19 (63.3%) mothers and most of them were categorized in primipara group by 13 (43.4%) mothers.

**STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan**DOI: [10.30994/sjik.v9i2.340](https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.340)

ISSN: 2252-3847 (print); 2614-350X (online)

Vol.9 No.2 November 2020 Page.599-604

**Table 2**  
**Difference of Average in Before and After Intervention on First Trimester Pregnant Mothers**

Table 2 shows that there was difference in the average of morning sickness before

Variable	Pretest		Posttest		t	p-value
	M	SD	M	SD		
The effect of citrus lemon aromatherapy on Emesis Gravidarum	9.57	3.014	6.40	2.458	6.959	0.000

the intervention with mean value of 9.57; std deviation of 3.014 and after the intervention of citrus lemon aromatherapy with mean value of 6.40; std deviation of 2.458. It obtained p value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) which means that there is effect of citrus lemon aromatherapy on emesis gravidarum mothers of pregnant mothers in Di BPM Titik Apriliana, South Lampung 2020.

**DISCUSSION****Respondents' Characteristics**

Mother's age is how long the mother lives since she was born until now. Age is period of new life pattern, in which the more increase the age, the more it reaches reproduction age (Notoatmodjo, 2010). In the current research, most of the respondents were at the age of 20-35 years old by 19 respondents (63.3%), followed by respondents at the age of above 35 years old by 6 respondents (20%) and 5 respondents (16.7%) at the age below 20 years old. Another research project was carried out by Atika, *et al* (2016) resulting that hyperemesis gravidium case happened more in low risk age category which was 74.2% compared to high risk age which was 17.3%. morning sickness during pregnancy usually causes by changes in endocrine system during pregnancy, especially caused by the fluctuation of HCG (*Human Chorionic Gonadotropin*) level, particularly the period of gestational morning sickness occurs at first trimester, where HCG reaches its highest level (Hastuti, 2010).

Parity is mothers that have given birth to full-term baby (Manuaba, 2010). In this research, most respondents' parity was in primipara category which was by 13 respondents (43.3%), followed by multipara by 11 respondents (36.7%) and grandemultipara by 6 respondents (20%). Another study done by Atika, *et al* (2016) found that the parity distribution obtained result that most of mothers in their research were categorized in primipara (48.7%) group and there was significant relationship between parity and hyperemesis gravidarum. Hyperemesis Gravidarum usually occurs in primipara because few of them has not yet able to adapt to the increase of estrogen and chorionic gonadotropin hormone so that it causes morning sickness or hyperemesis gravidarum (Fuji, 2012). Hyperemesis gravidarum occurs because the mother has not been able to adapt to the hormone. Physiological factors has essential role in the occurrence of hyperemesis gravidarum. Although it is known yet, whether there is relationship between Hyperemesis Gravidarum and physiological factor (BKKBN, 2012).

**The Effect of Citrus Lemon Aromatherapy on Emesis Gravidarum Patients**

Aromatherapy is one of medication or treatment techniques using smells from essential oil (Dewi, Putra, & Witorsa, 2013). Citrus lemon aromatherapy is a type of aromatherapy which is safe for pregnancy and labor (Medforth, *et al*, 2013). The main

**STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan**DOI: [10.30994/sjik.v9i2.340](https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.340)

ISSN: 2252-3847 (print); 2614-350X (online)

Vol.9 No.2 November 2020 Page.599-604

principal of aromatherapy is the utilization of smells from plants or flowers to change the feeling, psychological, spiritual status and physical condition of someone through the relationship between thought and body of the patients (Carstens, 2013). Citrus lemon contains limonen, citral, linalyl, linalool, and terpineol which and stabilize the central nerve system, creating happy feeling, increase appetizer, optimize blood circulation and as sedative (Budiana, 2013). This research obtained the average of morning sickness during the pretest by 9.57, while after the intervention, it became 6.40. Statistical test result also obtained that there was effect of citrus lemon aromatherapy on emesis gravidarum patients of pregnant mothers in BPM Titik Apriliana of South Lampung in 2020.

This research result is in line with the research conducted by Maesaroh & Putri (2019) obtaining that the average frequency of morning sickness before the intervention was 17.37 times, while after the intervention it decreased to 12.43 times. It also obtained that there effect of citrus lemon aromatherapy inhalation on morning sickness of first trimester pregnant mothers (p value 0.000). Similar result was obtained by Vitrianingsih & Khadijah (2019) in which based on Rhodes Index, the morning sickness score on pregnant mothers with emesis gravidarum which was 22.1 and there was decrease in score after the intervention which became 19.8. It was obtained that citrus lemon aromatherapy decreased the morning sickness of pregnant mothers (p-value = 0.017). This research result is also in line with research done by Marteniy, *et al* (2017) that the frequency of morning sickness before inhaling citrus lemon aromatherapy was 24.67, while after the intervention it became 17.87. Thus, there was effect of citrus lemon aromatherapy inhalation on the morning sickness of pregnant mothers by P-value = 0.000.

It is assumed that there was effect of citrus lemon aromatherapy on emesis gravidarum on first trimester pregnant mothers due to the citrus lemon essential which is one of the safest alternative and mostly used. According to researchers, the decrease of morning sickness is due to the fresh smell of the fruit which can help improve and protect the body. Furthermore, in this research, the pregnant mothers also experienced changes in morning sickness fur to the substances contained in the fruit and the absence of pathological factors experienced by the pregnant mothers. The effect of citrus lemon aromatherapy on emesis gravidarum is because aromatherapy can affect the inhaler including calmness and freshness. Aromatherapy is a therapeutic action by using essential oil which can affect someone's mood so that it can decrease morning sickness.

**CONCLUSION**

Based on the research that has been conducted in BPM Titik Apriliana, South Lampung in 2019 in 30 respondents, it can be summed up that there is difference in morning sickness level of first trimester mothers before and after given citrus lemon aromatherapy. It is expected that community can choose citrus lemon aromatherapy as one of alternative methods in decreasing emesis gravidarum on first trimester pregnant mothers.

**REFERECES**

- Atika, I., Putra, H. K., & Thaib, S. H. (2016). Hubungan Hiperemesis Gravidarum dengan Usia Ibu, Usia Gestasi, Paritas, dan Pekerjaan pada Pasien Rawat Inap di RSUP Dr. Moh. Hoesin Palembang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 3(3), 166-171.
- Balikova M & Budgoza. (2014) Quality Of Women'S Life With Nausea And Vomiting During Pregnancy. *Central European Journal Of Nursing and Midwifery*. Vol 5 (1)

**STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan**DOI: [10.30994/sjik.v9i2.340](https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.340)

ISSN: 2252-3847 (print); 2614-350X (online)

Vol.9 No.2 November 2020 Page.599-604

- BKKKBN. (2012). Pengaruh Usia Terhadap Kejadian Hiperemesis Gravidarum. <http://Pengaruh-Usia-Terhadap-Kejadian-Hiperemesis-Gravidarum.html>.
- Budiana, N.S. (2013). *Buah Ajaib Tuntas Penyakit*. Jakarta : Penebar Swadaya
- Carolin, B. T., Ummah, A., H. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Ginger Oil (Zingiber officinale) Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Makmur Jaya Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 7(1), 1-5.
- Carstens, J. (2013). Complementary therapies (aromatherapy and herbal medicine) clinician information, Evidense Sumaries-Joanna Briggs Institute, 11. Retrieved from <http://search.Proquest.com>.
- Dewi, N. K. A. S., Putra, P. P., & Witarsa, I. M. S. (2013). Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Wangaya Denpasar. *Denpasar: Universitas Udayana*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2018. *Profil Kesehatan Propinsi Lampung*.
- Hartuti, 2010. *Panduan Ibu Hamil Melahirkan & Merawat Bayi*. UBA Press
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016.
- Maesaroh, S., & Putri, M. (2019). Inhalasi Aromaterapi Lemon Menurunkan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 12(1), 30-35.
- Manuaba. 2010. *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta : EGC.
- Manuaba. I. A. C. 2010. *Gadar Obstetri & Ginekologi Sosial Untuk Profesi Bidan*. Jakarta : EGC
- Maternity, D. (2017). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Satu. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(3), 10-15.
- Medforth, J., Battersby, S., & Evans, M. M. B. & Walker, A.(2013). *Kebidanan Oxford dari bidan untuk bidan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Namazi, M., Akbari, A.S., Mojab, F., Talebi, A., Majid, H.A. & Jannesari, S. (2014) Aromatherapy With Citrus aurantium Oil and Anxiety during the First Stage of Labor. *Iranian Journal Of Pharmaceutical Research*.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Prinsip-prinsip Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prawirohardjo, S. (2014) *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Profil Kesehatan. (2017). *Profil Kesehatan Kabupaten Lampung Selatan*.
- Puji, A., H. (2012). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu I (kehamilan)*. Penerbit Rohima Press. Yogyakarta
- Rofi'ah, S. (2019). Studi Fenomologi Kejadian Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan*, Vol 8 (1): 42 – 52
- Saridewi, W. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Vol 17 (03)
- Vitrianingsih, V., & Khadijah, S. (2019). Efektivitas Aroma Terapi Lemon untuk Menangani Emesis Gravidarum. *Jurnal Keperawatan*, 11(4), 277-284.
- Wardani, P. K., Mukhlis, H., & Pratami, R. (2019). Pengaruh Essensial Lemon Terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Trimester I di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 131-138.
- World Health Organization. (2015). Hiperemesis Gravidarum. <https://data.worldbank.org> di akses tanggal 20 September 2019
- Young, G. (2011) *Essencial Oil Pocket Reference 5 Th Ed*. Amazon : Life Science Publishing

## Artikel 5.

# Jurnal Ilmiah Kesehatan

Vol. 17 Nomor 3, 2018

## ARTIKEL PENELITIAN

Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri  
Bidan Wanti Mardiwati Kota Cimahi

Wisdyana Saridewi<sup>1</sup>, Erni Yulia Safitri<sup>2</sup>

Program Studi Kebidanan STIKES Jenderal Achmad Yani Cimahi  
[wisdyana.spwp@gmail.com](mailto:wisdyana.spwp@gmail.com)<sup>1</sup>, [erniyulia97@gmail.com](mailto:erniyulia97@gmail.com)<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Emesis Gravidarum terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida. Aromaterapi lemon merupakan salah satu cara nonfarmakologis untuk mengurangi emesis gravidarum. 50% ibu hamil trimester pertama di PMB Wanti Mardiwati Amd.Keb.,S.Kp Kota Cimahi mengalami emesis gravidarum. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum. Rancangan penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen.dengan the one group pretest post test. Sample diambil secara total sampling dari ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi yaitu sejumlah lima orang selama dua minggu. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji statistik Paired Sample Test. Hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum (p Value=0,005). Disarankan bagi Bidan untuk memberikan aromaterapi lemon sebagai terapi nonfarmakologis untuk mengatasi emesis gravidarum.

### Kata Kunci

Aromaterapi, Lemon, Emesis gravidarum

### ABSTRACT

*Emesis Gravidarum occurs in 60-80% primigravida and 40-60% of multigravida. (Prawirahardjo,2014). Lemon aromatherapy is one way of non-pharmacologic to reduce emesis gravidarum. 50% of pregnant women in the first trimester in PMB Wanti Mardiwati Amd.Keb.,S. Kp experience emesis gravidarum. The purpose of this study is to investigate the effect of lemon aromatherapy against emesis gravidarum. The type of this research used quasi experimental with one group pretest post test. The sample was taken by total sampling of pregnant women who meet the inclusion criteria in example the number of five people for two weeks. The Data were analyzed by the uni-variate and bi-variate test statistics Paired Samples Test. The results of this research is the effect of lemon aromatherapy against emesis gravidarum (P Value 0.005). It is advisable for the Midwife to give lemon aromatherapy as a non-pharmacologic to resolve of emesis gravidarum.*

### Keywords

Lemon, Aromatherapy, Emesis gravidarum

### Pendahuluan

Ibu hamil pada trimester pertama mengalami mual dan muntah (*Emesis gravidarum*). Keadaan ini merupakan hal yang wajar dan sering terjadi pada kehamilan terutama pada trimester pertama.<sup>1</sup> Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Studi memperkirakan bahwa mual dan muntah terjadi pada 50-90% dari kehamilan. Mual dan muntah yang berhubungan dengan kehamilan biasanya dimulai dengan 9-10 minggu kehamilan, puncak di 11-13 minggu, dan menyelesaikan dalam banyak kasus oleh 12-14 minggu. Dalam 1-10% dari kehamilan, gejala dapat berlanjut setelah 20-22 minggu.<sup>2</sup>

Mual dan muntah terjadi pada 60-80% *primigravida* dan 40-60% *multigravida*. 1 dari 1000 kehamilan, gejala gejala ini lebih berat. Perasaan mual ini disebabkan oleh karena meningkatnya hormon *estrogen* dan HCG dalam serum. Pengaruh fisiologis kenaikan hormon ini belum jelas, mungkin karena sistem saraf pusat atau pengosongan lambung yang berkurang.<sup>3</sup> Ibu hamil harus mampu beradaptasi terhadap mual dan muntahnya, jika tidak mampu beradaptasi maka bisa menimbulkan akibat buruk baik pada ibu hamil maupun pada janin yang dikandungnya. Ibu hamil yang mengalami mual muntah sangat membutuhkan asupan nutrisi yang adekuat yang berguna untuk tubuh ibu maupun nutrisi untuk janin didalam kandungannya. Jika asupan nutrisi menurun maka akan mengalami penurunan berat badan dan hal ini juga akan berdampak buruk pada janin yang dikandungnya.

Mual muntah pada saat kehamilan memiliki dampak yang signifikan pada kehidupan keluarga, kemampuan untuk melakukan aktivitas biasa sehari-hari, fungsi sosial dan perkembangan situasi stres dan menyebabkan gejala lainnya seperti kelelahan pada wanita hamil, gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan, serta ketidak seimbangan elektrolit.<sup>2</sup> Cara mengatasi mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan non farmakologi yang biasa disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk melakukan aromaterapi.<sup>2</sup>

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 menghasikan efek anti cemas, anti depresi, anti stres, dan untuk mengangkat dan memfokuskan pikiran.<sup>4</sup> Adapun penelitian lain yang meneliti pengaruh aromaterapi *blended peppermint* dan *gingerol* terhadap rasa mual pada ibu hamil trimester satu, hasil penelitian ini menyatakan ada pengaruh terhadap berkurangnya frekuensi mual

setelah diberikan terapi.<sup>5</sup>

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di BPM bidan Wanti Mardiwati.Amd.Keb.S.Kp di Kota Cimahi didapatkan jumlah kunjungan rata-rata data kunjungan KI (trimester pertama) sebanyak 35-40 ibu hamil perbulan dan yang mengalami *emesis gravidarum* sebanyak 15-20 ibu hamil dan *hiperemesis gravidarum* sebanyak 4-7 ibu hamil. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui frekuensi mual sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon serta mengetahui pengaruh aromaterapi lemon terhadap mual pada kehamilan.

### Metode

Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasy experiment (the one group pretest post test)*. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil trimester 1 (satu) yang mengalami *emesis gravidarum* di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Wanti Mardiwati Amd.Keb.,S.Kp Kota Cimahi pada bulan Februari tahun 2018. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Sumber data menggunakan data primer. Instrumen penelitian menggunakan lembar monitoring yang diberikan kepada responden dan diisi selama 2 minggu (sebelum dan setelah diberikan aromaterapi). Penelitian telah dilakukan di (PMB) Bidan Wanti Mardiwati.Amd.Keb.,S.Kp di Kota Cimahi selama 2 minggu pada bulan Februari tahun 2018.

Sebelum responden mengisi lembar monitoring, terlebih dahulu peneliti menjelaskan etika atau ketentuan dalam penelitian, waktu, tujuan, manfaat, serta prosedur pelaksanaan penelitian kepada calon responden yaitu dengan cara responden mengisi lembar monitoring yang diisi dengan frekuensi mual dalam 1 hari sebelum diberikan aromaterapi (*pretest*) selama 1 minggu. Kemudian di minggu kedua responden mengisi frekuensi mual dalam 1 hari setelah diberikan aromaterapi (*posttest*) selama 1 minggu. Dengan cara responden diberikan 1 ml aromaterapi yang dimasukkan ke botol kecil kemudian responden diminta untuk menghirup aromaterapi yang telah diberikan sebanyak 3 kali pernafasan dan diulangi kembali 5 menit kemudian kegiatan ini dilakukan 2 kali dalam sehari yaitu pada pukul 06:00 WIB dan diulangi kembali pada pukul 18:00 WIB, responden diminta untuk menghirup aromaterapi lemon di dalam ruangan.

Analisis data menggunakan univariat untuk menggambarkan frekuensi mual sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi. Analisis bivariat menggunakan uji T Dependent. Uji normalitas data menggunakan nilai skewness dibagi standar error. Dengan ketentuan bila hasil normal (hasilnya <2). Maka bisa menggunakan Uji-t dependent (uji parametrik) namun jika hasilnya tidak normal (hasilnya >2) data diolah dengan menggunakan Uji Wilcoxon atau Uji non parametric.<sup>6</sup>

### Hasil

Tabel 1 menunjukkan rata-rata frekuensi mual pada ibu hamil sebelum diberikan intervensi aromaterapi adalah 25 kali dengan frekuensi mual terendah atau paling sedikit 11 kali dan terbanyak 41 kali.

Tabel 1. Rata-rata Frekuensi Mual (Emesis Gravidarum) Sebelum Pemberian Aromaterapi Lemon

Frekuensi mual	N	Mean	Minimum	Maximum
Hari 1	5	4,2	2	7
Hari 2	5	3,2	1	6
Hari 3	5	4,4	2	8
Hari 4	5	3,4	1	6
Hari 5	5	3,8	2	6
Hari 6	5	3,2	2	5
Hari 7	5	2,8	1	4
Jumlah	5	25	11	41

Tabel 2 menunjukkan jumlah rata-rata frekuensi mual dalam 7 hari pada ibu hamil setelah diberikan intervensi aromaterapi adalah 7 kali dengan jumlah frekuensi mual terendah/ paling sedikit adalah tidak mengalami mual dan terbanyak adalah 11 kali.

Tabel 2. Rata-rata Frekuensi Mual (Emesis Gravidarum) Setelah Pemberian Aromaterapi Lemon

Frekuensi mual	N	Mean	Minimum	Maximum
Hari 1	5	1,6	0	3
Hari 2	5	1,6	0	3
Hari 3	5	1,8	0	3
Hari 4	5	1,4	0	3
Hari 5	5	0,2	0	1
Hari 6	5	0,2	0	1
Hari 7	5	0,2	0	1
Jumlah	5	7	0	11

Tabel 3 menunjukkan rata-rata frekuensi mual pada ibu hamil sebelum diberikan intervensi aromaterapi adalah 25 kali selama 7 hari dan setelah diberikan intervensi aromaterapi adalah 7 kali dengan selisih rata-rata frekuensi mual pada ibu hamil sebelum dan setelah diberikan intervensi aromaterapi adalah 18 kali.

Tabel 3. Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Frekuensi Mual (*Emesis Gravidarum*)

Frekuensi mual	Mean	Selisih Mean	Std. Deviation	p value
Sebelum	25			
Setelah	7	18	7,141	0,005

Hal ini menunjukkan 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 1.

### Pembahasan

Berdasarkan tabel 1 rata-rata frekuensi mual pada ibu hamil sebelum diberikan intervensi aromaterapi adalah 25 kali dengan frekuensi mual terendah/paling sedikit 11 kali dan terbanyak 41 kali. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa frekuensi mual pada ibu hamil masih cukup tinggi. Hasil penelitian lain menunjukkan frekuensi mual muntah sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh nilai rata-rata 24,67 dengan frekuensi mual terbanyak sebanyak 28 kali dan terendah adalah 18 kali.<sup>7</sup>

Berdasarkan data hasil penelitian diketahui bahwa frekuensi mual pada hari pertama diketahui dari 5 responden total frekuensi yang mengalami mual sebanyak 21 kali atau rata-rata 4 kali mual pada setiap responden, pada hari kedua rata-rata frekuensi mual responden sebanyak 3 kali (total 16 kali), pada hari ketiga rata-rata 4 kali mengalami mual, pada hari keempat rata-rata 3 kali mengalami mual, pada hari kelima rata-rata 4 kali mengalami mual, pada hari keenam rata-rata 3 kali mengalami mual, dan pada hari ketujuh rata-rata 3 kali mengalami mual. Jika dilihat per harinya maka rata-rata ibu hamil setiap harinya mengalami mualnya 3-4 kali dalam sehari, sedangkan jika dilihat selama 7 hari maka rata-rata responden mengalami mual selama 25 kali dalam seminggu.

Mual muntah terjadi 60-80% pada primigravida dan 40-60% multigravida. Satu diantara 1000 kehamilan gejala-gejala ini menjadi lebih berat perasaan mual ini disebabkan oleh karena meningkatnya kadar hormon estrogen HCG dalam serum.<sup>9</sup> Apabila ibu hamil merasa mual setiap melihat, mencium, atau merasakan makanan yang mungkin berpotensi mempengaruhi janin, akan menyebabkan wanita tersebut mengalami muntah sehingga makanan dan minuman tersebut dikeluarkan kembali. Dampak yang ditimbulkan mual muntah sangat berisiko tinggi mengakibatkan ketidaknyamanan pada ibu dan janin, sehingga dibutuhkan penatalaksanaan yang tepat untuk menangani mual muntah pada ibu hamil.

Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Pengobatan dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun nonfarmakologi. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian antiemetik, anti histamin, anti kolinergik dan kortikos teroid. Terapi farmakologis yang diberikan antara lain vitamin B6 dan antihistamin. Akan tetapi, Menurut BPOM tahun 2015 penggunaan

jangka panjang vitamin B6 dapat menimbulkan efek samping apabila dikonsumsi dalam dosis tinggi serta secara jangka panjang dapat menyebabkan masalah sistem saraf. Antihistamin juga memiliki efek samping yang meliputi nyeri kepala, gangguan psikomotor, efek anti muskarinik seperti retensi urine, mulut kering, pandangan kabur, dan gangguan saluran cerna.

Adanya efek samping jangka panjang dari penggunaan terapi farmakologis tersebut maka dianjurkan untuk ibu hamil diberikan penatalaksanaan secara non-farmakologis seperti *acupressure*, terapi relaksasi, aromaterapi dan lainnya. Aromaterapi merupakan pengobatan yang holistik, memanfaatkan minyak esensial yang diekstrak dari tanaman aromatik seperti dari bunga, rempah-rempah, buah-buahan, kayu, dan daun untuk menciptakan keseimbangan dan harmoni pada tubuh, pikiran, dan jiwa.

Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual. Aromaterapi minyak esensial dapat mengatasi keluhan fisik dan psikis. Yang paling sederhana adalah melalui indra penciuman dengan mencium aroma dari minyak esensial. Salah satu aromaterapi yang efektif dalam mengurangi rasa mual adalah aromaterapi lemon dan jahe. Penelitian lain yang mendukung menggunakan minyak aromaterapi sebagai intervensi yang efektif untuk mual.<sup>8</sup> Aromaterapi lemon juga diakui sebagai pengobatan herbal yang efektif untuk mual.<sup>9</sup> Aromaterapi peppermint juga dikenal sebagai salahsatu cara efektif dalam terapi.<sup>10</sup>

Berdasarkan tabel 2 rata-rata frekuensi mual pada ibu hamil setelah diberikan intervensi aromaterapi adalah 7 kali dengan frekuensi mual terendah/ paling sedikit adalah 0 kali tidak mengalami mual dan terbanyak adalah 11 kali. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian lain yang menjelaskan bahwa frekuensi mual sesudah intervensi *lemon inhalasi aromatherapy* sebanyak 3,13 kali<sup>10</sup>. Hal yang sama menjelaskan bahwa terjadi penurunan mual muntah yang setelah diberikan inhalasi lemon yaitu menjadi 17,87 kali<sup>7</sup>.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa frekuensi mual pada hari pertama setelah dilakukan intervensi diketahui bahwa dari 5 responden total frekuensi yang mengalami mual sebanyak 8 kali atau rata-rata 2 kali mual pada setiap responden, pada hari kedua setelah dilakukan intervensi diketahui rata-rata frekuensi mual responden sebanyak 2 kali (total 8 kali), pada hari ketiga setelah dilakukan intervensi diketahui rata-rata 2 kali mengalami mual (total 9 kali), pada hari keempat setelah dilakukan intervensi diketahui rata-rata 1 kali mengalami mual (total 7 kali), pada hari kelima setelah dilakukan intervensi diketahui hanya satu responden yang mengalami mual sebanyak 1 kali, pada hari

keenam setelah dilakukan intervensi diketahuinya satu responden yang mengalami mual sebanyak 1 kali, dan pada hari ketujuh setelah dilakukan intervensi diketahui hanya satu responden yang mengalami mual sebanyak 1 kali. Jika dilihat per harinya maka rata-rata ibu hamil setiap harinya mengalami mualnya 0-2 kali dalam sehari, sedangkan jika dilihat selama 7 hari maka rata-rata responden mengalami mual selama 7 kali dalam seminggu 1 kali setiap harinya.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan adapengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap frekuensi mual (*emesis gravidarum*) pemberian aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan frekuensi mual (*emesis gravidarum*) pada ibu hamil selama kehamilannya. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian lain yang menjelaskan bahwa ada pengaruh pemberian lemon inhalasi *aromatherapy* terhadap mual pada kehamilan dengan *p-value* 0,000.<sup>11,12,13</sup> Hal yang sama menjelaskan bahwa ada pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap morning sickness pada ibu hamil dengan *p-value* 0,000.<sup>7</sup>

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat diketahui bahwa adanya pengaruh serta efektivitas aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi mual pada ibu hamil selama kehamilannya dikarenakan aromaterapi mampu menurunkan frekuensi mual pada kehamilan karena bau nya yang segar dan dapat membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan.

Pada responden pertama diketahui frekuensi mual sebelum dilakukan pemberian aromaterapi sebanyak 20 kali dalam seminggu (rata-rata 3 kali sehari mengalami mual), sedangkan setelah diberikan aromaterapi lemon menjadi 3 kali selama seminggu (0-1 kali sehari mengalami mual), sehingga mengalami penurunan mual sebanyak 17 kali. Pada responden kedua diketahui frekuensi mual sebelum dilakukan pemberian aromaterapi sebanyak 27 kali dalam seminggu (rata-rata 4 kali sehari mengalami mual), sedangkan setelah diberikan aromaterapi lemon menjadi 10 kali selama seminggu (1 kali sehari mengalami mual), sehingga mengalami penurunan mual sebanyak 17 kali. Pada responden ketiga diketahui frekuensi mual sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lemon sebanyak 41 kali dalam seminggu (rata-rata 6 kali sehari mengalami mual), sedangkan setelah diberikan aromaterapi lemon menjadi 11 kali selama seminggu (2 kali sehari mengalami mual), sehingga mengalami penurunan mual sebanyak 30 kali. Pada responden keempat diketahui frekuensi mual sebelum dilakukan pemberian aromaterapi sebanyak 26 kali dalam seminggu (rata-rata 4 kali sehari mengalami mual), sedangkan setelah diberikan aroma terapi lemon menjadi 11 kali selama seminggu

(2 kali sehari mengalami mual), sehingga mengalami penurunan mual sebanyak 15 kali. Pada responden kelima diketahui frekuensi mual sebelum dilakukan pemberian aromaterapi sebanyak 11 kali dalam seminggu (rata-rata 2 kali sehari mengalami mual), sedangkan setelah diberikan aromaterapi lemon tidak pernah mengalami mual sama sekali.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa aromaterapi lemon tersebut mampu menurunkan frekuensi mual menjadi setengahnya dari frekuensi mual sebelum diberikan intervensi. Sehingga aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan frekuensi mual pada ibu hamil selama kehamilannya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian lain yang menjelaskan bahwa minyak esensial disiapkan membentuk kulit lemon dan metode destilasi pelarut dan minyak almond digunakan sebagai minyak pembawa. Ada perbedaan yang signifikan antara dua kelompok dalam nilai rata-rata dari mual muntah pada hari kedua dan keempat.<sup>9</sup> Penelitian lain menunjukkan lemon inhalasi aromaterapi dapat menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester satu.<sup>11,12,13</sup>

Namun ada hasil penelitian lain yang tidak sejalan yang menunjukkan tidak ada penurunan intensitas mual pada ibu hamil trimester pertama sebelum dan sesudah diberikan terapi ingesti lemon, justru yang berpengaruh adalah terapi peppermint.<sup>14</sup> Peneliti lain mencoba melakukan intervensi menggunakan campuran essential oil dalam menimbulkan efek relaksasi pada wanita sehat dan hasil penelitiannya menunjukkan terbukti efektif.<sup>15</sup>

#### Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini yaitu rata-rata frekuensi mual sebelum diberikan aromaterapi lemon sebanyak 25 kali dengan frekuensi mual paling sedikit 11 kali dan terbanyak 41 kali. Rata-rata frekuensi mual setelah diberikan intervensi aromaterapi lemon sebanyak 7 kali dengan frekuensi mual paling sedikit tidak mengalami dan terbanyak 11 kali. Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap frekuensi mual (emesis gravidarum) pada ibu hamil (p 0,005).

#### Saran

Saran-saran yang dapat dipertimbangkan berdasarkan hasil penelitian ini yaitu bagi Bidan dapat menjadi anjuran kepada pasien bidan untuk mencoba terapi nonfarmakologis dalam mengatasi rasa mual pada kehamilan. Institusi Pendidikan sebaiknya hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi baru atau tambahan untuk pengembangan ilmu kebidanan khususnya kehamilan. Ibu hamil dapat menggunakan aromaterapi lemon untuk mengurangi rasa mual. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai aromaterapi yang bermanfaat

dalam pemberian asuhan kebidanan.

#### Daftar Pustaka

1. Hutahaean. *Perawatan Antenatal*. Jakarta: Salemba Medika, 2013.
2. Balikova M & Budgoza. *Quality Of Women'S Life With Nausea And Vomiting During Pregnancy*. Central European Journal Of Nursing and Midwifery, 2014, 5 (1), 29-35.
3. Prawirahardjo S. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 2014.
4. Benson RC, Pernoll ML. *Buku Saku Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta: EGC, 2012.
5. Santi, DR. 2013. *Pengaruh Aromaterapi Blended Peppermint dan Ginger Oil terhadap Rasa Mual pada Ibu Hamil Trimester Satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban*. Sain Med ISSN:2085-3602 5 | vol: | issue: | 2013.
6. Arikunto, S. *Prosedur penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
7. Maternity D, Sari DY, Manjorang MU. *Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lemon terhadap Morning Sickness pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang 1 Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2016*. Jurnal Kebidanan, Vol.2, No.3, Juli 2016 : 115-120.
8. Thompson M, Corbin R, Leung L. *Effects of Ginger for Nausea and Vomiting in Early Pregnancy: A Meta-analysis*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24390893> J Am Board Fam Med. 2014 Jan-Feb;27(1):115-22. doi: 10.3122/jabfm.2014.01.130167.
9. Kia PY, Safajou F, Shahnazi M, Nazemiyeh H. *The Effect of Lemon Inhalation Aromatherapy on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blinded, Randomized, Controlled Clinical Trial*. Iran Red Crescent Med J. 2014 March;16(3):e14360. Doi:10.5812/ircmj.14360.
10. Sari RI, Hartoyo M, Wulandari. *Pengaruh Aromaterapi Peppermint terhadap Penurunan Mual Muntah Akut pada Pasien yang Menjalani Kemoterapi di SMC RS Telogorejo*, 2015. <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/438>.
11. Astriana, Ratna DP, Herlina A. *Pengaruh Lemon Inhalasi Aromaterapi Terhadap Mual Pada Kehamilan Di BPS VARIA MEGA Lampung Selatan tahun 2015*. JURNAL KEBIDANAN Vol.1. No 3. Oktober 2015: 143-147.
12. Susanti M, Sofiana J. *Pemberian Lemon Inhalasi Aromaterapi untuk Mengurangi Mual Muntah pada Kehamilan Trimester di BPM Istianatul Kabupaten Kebumen*. 2017. <http://ejib.stikesmulgombong.ac.id/433/>.
13. Fatolani NK, Mutoharoh S. *Aromaterapi Inhalasi Lemon untuk Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I Ny. N GZP 1A0 Umur 36 Tahun di BPM Widi Rianah Gombong Kebumen*. 2016. <http://ejib.stikesmulgombong.ac.id/319/>.
14. Nuryanti S, Rusmiyati, Elisa. *Efektivitas Aromaterapi Inhalasi Peppermint dan Ingesti Lemon terhadap Penurunan Mual pada Ibu Hamil Trimester Pertama di BPM Ny. Marminah Purwodadi*. 2016. <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/504>.
15. Siahaan RSN, Rahardjo TBW, Ranti AS. *Effectiveness of Indonesian Essential Oil Mixture of Lemongrass, Cananga, and Patchouli in Relaxation through Inhalation: A Clinical Test on Health Woman with High potential for Stress*. Makara J. Health Res., 2014, 18(3): 143-151, doi: 10.7454/msk.v18i3.4377

(2 kali sehari mengalami mual), sehingga mengalami penurunan mual sebanyak 15 kali. Pada responden kelima diketahui frekuensi mual sebelum dilakukan pemberian aromaterapi sebanyak 11 kali dalam seminggu (rata-rata 2 kali sehari mengalami mual), sedangkan setelah diberikan aromaterapi lemon tidak pernah mengalami mual sama sekali.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa aromaterapi lemon tersebut mampu menurunkan frekuensi mual menjadi setengahnya dari frekuensi mual sebelum diberikan intervensi. Sehingga aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan frekuensi mual pada ibu hamil selama kehamilannya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian lain yang menjelaskan bahwa minyak esensial disiapkan membentuk kulit lemon dan metode destilasi pelarut dan minyak almond digunakan sebagai minyak pembawa. Ada perbedaan yang signifikan antara dua kelompok dalam nilai rata-rata dari mual muntah pada hari kedua dan keempat.<sup>9</sup> Penelitian lain menunjukkan lemon inhalasi aromaterapi dapat menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester satu.<sup>11,12,13</sup>

Namun ada hasil penelitian lain yang tidak sejalan yang menunjukkan tidak ada penurunan intensitas mual pada ibu hamil trimester pertama sebelum dan sesudah diberikan terapi ingesti lemon, justru yang berpengaruh adalah terapi peppermint.<sup>14</sup> Peneliti lain mencoba melakukan intervensi menggunakan campuran essential oil dalam menimbulkan efek relaksasi pada wanita sehat dan hasil penelitiannya menunjukkan terbukti efektif.<sup>15</sup>

#### Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini yaitu rata-rata frekuensi mual sebelum diberikan aromaterapi lemon sebanyak 25 kali dengan frekuensi mual paling sedikit 11 kali dan terbanyak 41 kali. Rata-rata frekuensi mual setelah diberikan intervensi aromaterapi lemon sebanyak 7 kali dengan frekuensi mual paling sedikit tidak mengalami dan terbanyak 11 kali. Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap frekuensi mual (emesis gravidarum) pada ibu hamil (p 0,005).

#### Saran

Saran-saran yang dapat dipertimbangkan berdasarkan hasil penelitian ini yaitu bagi Bidan dapat menjadi anjuran kepada pasien bidan untu mencoba terapi nonfarmakologis dalam mengatasi rasa mual pada kehamilan. Institusi Pendidikan sebaiknya hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi baru atau tambahan untuk pengembangan ilmu kebidanan khususnya kehamilan. Ibu hamil dapat menggunakan aromaterapi lemon untuk mengurangi rasa mual. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai aromaterapi yang bermanfaat

dalam pemberian asuhan kebidanan.

#### Daftar Pustaka

1. Hutahaean. *Perawatan Antenatal*. Jakarta: Salemba Medika, 2013.
2. Balikova M & Budgoza. *Quality Of Women 'S Life With Nausea And Vomiting During Pregnancy*. Central European Journal Of Nursing and Midwifery, 2014, 5 (1), 29-35.
3. Prawirahardjo S. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 2014.
4. Benson RC, Pernoll ML. *Buku Saku Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta: EGC, 2012.
5. Santi, DR. 2013. *Pengaruh Aromaterapi Blended Peppermint dan Ginger Oil terhadap Rasa Mual pada Ibu Hamil Trimester Satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban*. Sain Med ISSN:2085-3602 5 | vol: | issue: | 2013.
6. Arikunto, S. *Prosedur penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
7. Maternity D, Sari DY, Manjorang MU. *Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lemon terhadap Morning Sickness pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2016*. Jurnal Kebidanan, Vol.2, No.3, Juli 2016 : 115-120.
8. Thompson M, Corbin R, Leung L. *Effects of Ginger for Nausea and Vomiting in Early Pregnancy: A Meta-analysis*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24390893> J Am Board Fam Med. 2014 Jan-Feb;27(1):115-22. doi: 10.3122/jabfm.2014.01.130167.
9. Kia PY , Safajou F, Shahnaazi M, Nazemiyeh H. *The Effect of Lemon Inhalation Aromatherapy on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blinded, Randomized, Controlled Clinical Trial*. Iran Red Crescent Med J. 2014 March;16(3):e14360. Doi:10.5812/ircmj.14360.
10. Sari RI, Hartoyo M, Wulandari. *Pengaruh Aromaterapi Peppermint terhadap Penurunan Mual Muntah Akut pada Pasien yang Menjalani Kemoterapi di SMC RS Telogorejo*, 2015. <http://ejournal.stikeselogejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/438>.
11. Astriana, Ratna DP, Herlina A. *Pengaruh Lemon Inhalasi Aromaterapi Terhadap Mual Pada Kehamilan Di BPS VARIA MEGA Lampung Selatan tahun 2015*. JURNAL KEBIDANAN Vol.1. No.3. Oktober 2015: 143-147.
12. Susanti M, Sofiana J. *Pemberian Lemon Inhalasi Aromaterapi untuk Mengurangi Mual Muntah pada Kehamilan Trimester di BPM Istanatul Kabupaten Kebumen*. 2017. <http://elib.stikesmuhgombong.ac.id/433/>
13. Fatolani NK, Mutoharoh S. *Aromatherapi Inhalasi Lemon untuk Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1Ny. N G2P1A0 Umur 36 Tahun di BPM Widi Rianah Gombong Kebumen*. 2016. <http://elib.stikesmuhgombong.ac.id/319/>
14. Nuryanti S, Rusmiyati , Elisa. *Efektivitas Aromaterapi Inhalasi Peppermint dan Ingesti Lemon terhadap Penurunan Mual pada Ibu Hamil Trimester Pertama di BPM Ny. Marninah Purwodadi*. 2016. <http://ejournal.stikeselogejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/504>
15. Siahaan RSN, Rahardjo TBW, Ranti AS. *Effectiveness of Indonesian Essential Oil Mixture of Lemongrass, Cananga, and Patchouli in Relaxation through Inhalation: A Clinical Test on Health Woman with High potential for Stress*. Makara J. Health Res., 2014, 18(3): 143-151, doi: 10.7454/msk.v18i3.4377

## DOKUMENTASI

**SEMINAR HASIL**

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI MUAL MUNTAH (EMESIS) PADA IBU HAMIL TRIMESTER II (LITERATUR REVIEW)**

**OLEH :  
Lailiyatul Fajriah  
NIM. 17010059**

UNIVERSITAS dr. SOEBANDI  
JEMBER

Zoom Meeting: You are screen sharing. Stop Share. Ask to Unmute. Gumiarti, Lailiyatul Fajriah, Jamhariyah, Feri Ekaprasetya.

Slide 1 of 28 | "Salent Weekly Planner by Slidesgo" | Indonesian | 08.24 | 14/08/2021

## LEMBAR BIMBINGAN



### SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) dr. SOEBANDI

Program Studi : 1. Ners 2. Ilmu Keperawatan 3. Farmasi 4. DIII Kebidanan  
Jl. Dr. Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax: (0331) 493534  
E-mail: info@stikesdrsoebandi.ac.id Website: http://www.stikesdrsoebandi.ac.id

#### LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBINGAN PROPOSAL DAN SKRIPSI PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN STIKES dr. SOEBANDI

**Judul Skripsi** : Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Muntah (Emissis Gravidarum) Pada Ibu Hamil Trimester Pertama.

**Pembimbing I** : Gumarti, S. ST., M.Ph

**Pembimbing II** : Wiko Rosalini, S. Kep., Ns. M. Kes

Pembimbing I				Pembimbing II			
No.	Tanggal	Materi yang dikonsultasikan dan masukan pembimbing	TTD DPU	No.	Tanggal	Materi yang dikonsultasikan dan masukan pembimbing	TTD DPA
1.	01/10/20	Konsultasi Judul		1.	05/10/20	Konsultasi Judul	
2.	06/10/20	Bab 1 → latar belakang Situasi/latar belakang Dampak dan solusi, Perbaiki color -		2.	14/10/20	Bab 1 → Perbaiki tujuan, perbaiki rumusan masalah, tambah jurnal untuk penelitian terdahulu tua.	
3.	08/10/20	Bab 1 → perbaiki rumusan masalah, tujuan, latar belakang (perbaiki seperti urutan selain buku panduan).		3.	21/10/20	Bab 1 → perbaiki sistematika penulisan lanjutkan Bab 2	



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)  
dr. SOEBANDI**

Program Studi : 1. Ners 2. Ilmu Keperawatan 3. Farmasi 4. DIII Kebidanan  
Jl. Dr. Soebandi No. 99 Jember, Telp/Fax. (0351) 413535,  
E-mail: info@stikesdrsoebandi.ac.id Website: http://www.stikesdrsoebandi.ac.id

4.	15 / 21 / 10	Bab 1 → Perbaiki tujuan lanjutkan Bab 2.		4.	26 / 40 / 0	Perisi Bab 2 → Perbaiki kerangka konsep dijelaskan sedikit alur bagaimana bisa mempengaruhi energi?	
5.	09 / 21 / 12	Bab 2 → Perbaiki patofisiologi Jelaskan secara fisiologis!		5.	14 / 20 / 12	Perisi Bab 2 → Perbaiki patofisiologi [Bagaimana terjadinya energi secara fisiologis]?	
6.	13 / 21 / 02	Bab 2 → Perbaiki kerangka konsep, Penulisan Daftar Pustaka lebih tepat - diperbaiki silahkan lanjut Bab 3		6.	04 / 24 / 02	Perbaiki Penulisan Daftar pustaka. Lanjutkan Bab 3.	
7.	26 / 21 / 02	Bab 2 → Bterangkan konsep dijelaskan alurnya. Bisa mempengaruhi energi? faktor yg mempengaruhi energi sebagai variabel primer? Penulisan Daftar Pustaka Belum selesai, silahkan Masuki lampiran Bterangkan, Disiapkan ujian.		7.	17 / 21 / 02	ACC, silahkan maju ujian, lampiran dilengkapi.	
8.	26 / 21 / 03	Perisi Sempurna, sistematika penulisan diperbaiki, kerangka konsep juga diperbaiki bagaimana alurnya. Lanjutkan Bab 4.		8.	25 / 21 / 03	Perisi Sempurna, kerangka konsep diperbaiki Mata kuliah jelas alur bagaimana Bisa mempengaruhi energi?	



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)  
dr. SOEBANDI**

Program Studi : 1. Ners 2. Ilmu Keperawatan 3. Farmasi 4. DIII Kebidanan  
Jl. Dr Soebandi No. 99 Jember. Telp/Fax. (0994) 483526.  
E-mail druf@stikesdrsoebandi.ac.id Website: http://www.stikesdrsoebandi.ac.id

9.	01 / 21 / 07	Bab 4 → Jelaskan metode tesnya apakah bisa menjawab tujuan? Karakteristik itu dibagi: umur tua, kelainan L2, riwayat emfis 40 tahun, hipertensi, lanjutkan bab 5.		9.	12 / 21 / 09	Revisi Sampro: di Bab 2 poin 2.5 lebih dijelaskan lagi bagaimana mekanisme Archa terapi laser. Tm terhadap penurunan daya Muntahnya 2.	
10.	16 / 21 / 07	Bab 9 → Perbaiki penulisan 4.1.2. jelaskan karakteristik umur tua, kelainan 24. Penulisan simbol tabel. tambahkan variabel yg masuk dalam karakteristiknya.		10.	19 / 21 / 09	Revisi Sampro. Silakan lanjutkan Bab 4.	
11.	20 / 21 / 07	Bab 5 → Masih belum jelas bagaimana Risa Berkeras penyebabnya jelaskan di bagian asma terapi di Bab 5.2, tambahkan opsi dan kembangannya.		11.	08 / 21 / 06	Revisi Bab 4, penulisan pecah huruf-huruf simbol kimia, penulisan judul tabel tabel disesuaikan yg huruf besar dan titik. Untuk tabel hasil diklasifikasikan menjadi Berat, sedang, Ringan.	
12.	26 / 21 / 07	Bab 5 → opini 1) Pak Soebandi di opiat yg ada Hara Copit putama Bar beko) dan isak Berkeras di poin 5.3. Stress, Bar absort, dan fatimpur.		12.	16 / 21 / 06	Bab 9 → kelengkapan Situasikan, untuk kelompok eksperimen Situasikan dengan no. 5. Poin 4.1 dan kelengkapan untuk kelengkapan Situasikan.	



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)  
dr. SOEBANDI**

Program Studi : 1. Ners 2. Ilmu Keperawatan 3. Farmasi 4. Diit Kesehatan  
Jl. Dr. Soebandi No. 99 Jember, Telp/fax. (0331) 453534,  
E-mail info@stikesdrsoebandi.ac.id Website: <http://www.stikesdrsoebandi.ac.id>

13.	05 / 24 / 08	tabel 4.1 main tabel hasil klach literatur, tabel yg karakteristik studi belun ada. - abstrak sekalian dg penduan.		13.	05 / 24 / 06	Bab 9 - 09.1.5 - Penulisan value harus benar, keterangan jika berupa angka mana, pengaruh dan secara temp. temp. atau Anarita, apakah ada pengaruh pada nilai nya aja, atau pengaruh pada jumlah saja atau berpengaruh kebagian?	
14.	06 / 21 / 08	Bab 5 - 05.1.2 tambahkan opini (tan. dan ditambahkan) - teori seruan Bab 2. Bab 6 - (anota dalam kesimpulan di kuaitat (kan). tabel perla angka.		14.	06 / 21 / 06	Bab 9 - 09.1.2 tabel menggunakan tabel lurus, silahkan lanjut Bab 5 penulisan 09.1.2 tabel perla fi. Bab.	
15.	06 / 24 / 08	Abstrak -> belum ada justifikasi / dasar masalah - luas luas, kriteria literasi dan efektif, tujuannya (awakaa dan tujuannya (1,2,3) - dan caran yg tepat untuk itu hasil yg di emenc, dan bentuk selanjutnya.		15.	06 / 24 / 07	Bab 5 -> di poin 5.1 tidak ada faktor lain-lain kurang baik, di poin 5.2 poin yg sebenarnya -> yg mas ingin dibahas seperti apa? bukan efek itu saja. Maksud bagaimana pengaruh secara fisiologi? bagaimana apatologi dan apatologi ini efektif digunakan dibandingkan dg farmakologinya. efektif laosnya atau bagaimana?.	
		Diperbaiki, tabel perla dikirim ulang, silahkan ujian.					



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)  
dr. SOEBANDI**

Program Studi : 1. Ners 2. Ilmu Keperawatan 3. Farmasi 4. DIII Kebidanan  
Jl. Dr. Soebandi No. 99 Jember, Telp./Faks. (0331) 483596  
E-mail: info@stikesdrsoebandi.ac.id Website: http://www.stikesdrsoebandi.ac.id

				16.	08 / 21 / 06	Bab 5 → poin 5-3 → Pengaruhnya Ergonomi 1. Bekerja sangat efektif jawabannya!	
				17.	12 / 21 / 06	Bab 5 → poin 5-2 yg sudah diberikan Kebakan ditandatangani macaman itu yg ada di 5-3. Bismillah di poin yg ke 5-2. (poin besar).	
				18.	15 / 21 / 07	Bab 5 → sudah selesai, silahkan lanjut Bab 6 dan abstrak. Penulisan diperbaiki.	
				19.	01 / 21 / 08	Bab 6 dan abstrak : ada sedikit kecurangan tapi tidak perlu dikoreksi ulang silahkan lanjut.	



## CURICULUM VITAE



Nama : Lailiyatul Fajriah

NIM : 17010059

Tempat, Tanggal lahir : Jember, 14 Juni 1999

Alamat : Dusun Utara Desa Kalisat, Kec Kalisat, Kab Jember

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Email : [lailiyatulfajriah18@gmail.com](mailto:lailiyatulfajriah18@gmail.com)

Sataus : Mahasiswa

### Riwayat pendidikan

1. TK Pertiwi Kalisat
2. SD Negeri 1 Kalisat
3. MTS ASHRI Jember
4. MA ASHRI Jember
5. S1 Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi (2017-2021)