

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON DAN  
RELAKSASI KEPADA IBU HAMIL TRIMESTER 1  
TERHADAP EMESIS GRAVIDARUM  
DI PUSKESMAS SUMBERSARI**

**SKRIPSI**



**Disusun Oleh**

Afifa Yunike prasasti

NIM 19050002

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI  
TAHUN 2023**

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON DAN  
RELAKSASI KEPADA IBU HAMIL TRIMESTER 1  
TERHADAP EMESIS GRAVIDARUM  
DI PUSKESMAS SUMBERSARI**

**SKRIPSI**



**Disusun Oleh**

Afifa Yunike prasasti

NIM 19050002

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI JEMBER**

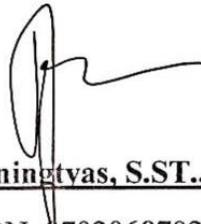
**2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk mengikuti seminar proposal pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi.

Jember, 14 Agustus 2023

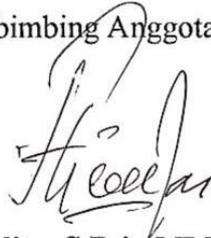
Pembimbing Utama



**Rizki Fitrianingtyas, S.ST., M.Keb.**

NIDN. 0702068702

Pembimbing Anggota



**Narulita, S.Psi., MM.**

NIK. 195312112018112157

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Eksperiment yang berjudul Efektivitas Pemberian Aromaterapi dan Relaksasi Kepada Ibu Hamil Trimester 1 Terhadap Emesis Gravidarum Di Puskesmas Sumbersari telah diuji dan disahkan oleh Program Studi Ilmu Kebidanan pada:

Hari : Senin

Tanggal : 14 Agustus 2023

Tempat : Program Studi Kebidanan program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember

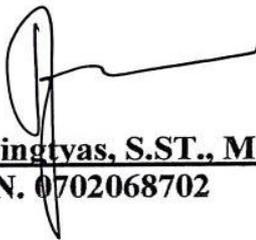
Tim Penguji

ketua



**Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb**  
NIDN. 0719128902

Penguji II



**Rizki Fitrianingtyas, S.ST., M.Keb**  
NIDN. 0702068702

Penguji III



**Narulita, S.Psi.MM**  
NIK. 195312112018112157

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,

Universitas dr. Soebandi



**Apt. Lindawati Setyaningrum., M.farm**  
NIDN.0703068903

## PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : AFIFA YUNIKE PRASASTI  
NIM : 19050002  
Prodi : S1 Kebidanan  
Judul Skripsi : EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON  
DAN RELAKSASI KEPADA IBU HAMIL TERHADAP  
EMESIS GRAVIDARUM

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang ditulis ini tidak mempunyai persamaan dengan skripsi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Apabila pernyataan ini tidak benar, maka peneliti akan diberikan sanksi oleh pimpinan fakultas.

Jember, 14 Agustus 2023

Yang Membuat Pernyataan



Afifa Yunike Prasasti

19050002

**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON DAN  
RELAKSASI KEPADA IBU HAMIL TRIMESTER 1  
TERHADAP EMESIS GRAVIDARUM  
DI PUSKESMAS SUMBERSARI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk memperoleh Gelar

Sarjana Kebidanan

Oleh :

Afifa yunike prasasti

19050002

Pembimbing

Dosen Pembimbing utama : Rizki Fitriangtyas, S.ST.,M.Keb

Dosen Pembimbing anggota : Narulita, S.Psi.,MM

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah rabbialamin, puji syukur senantiasa saya ucapkan kepada Allah SWT. karena atas izin dan karunianya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan lancar saya ucapkan terimakasih juga kepada :

1. kedua orang tua saya (Bapak Supriono) dan (Ibu Suji) serta keluarga besar saya yang sudah mendukung dan mendidik saya sejauh ini dan memberikan limpahan kasih sayang kepada saya, sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir saya.
2. Teman seperjuangan mahasiswa yang punya NIM 19050007, terimakasih sudah mau menemani saya mengerjakan penelitian saya, temanku syafira dan zahro terimakasih sudah bersama 4 tahun ini.
3. Teman-teman angkatan 2019 prodi kebidanan, terimakasih atas motivasinya
4. Seluruh Ibu Hamil Trimester 1 yang sudah bersedia menjadi responden saya
5. Almamater Universitas dr. Soebandi

## **MOTTO**

“Jangan menilai saya dari kesuksesan, tetapi nilai saya dari seberapa sering saya jatuh dan berhasil bangkit kembali.”

– Nelson Mandela

Apapun yang sudah ditakdirkan untukmu, meskipun sejauh mana dia pergi jika dia memang untukmu, dia akan menemukanmu

(Penulis)

## ABSTRAK

Prasasti, Yunike Afifa \*Fitrianingtyas, Rizki\*\*, Narulita\*\*\*. 2023. **Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Relaksasi Kepada Ibu Hamil Trimester 1 Terhadap Emesis gravidarum Di Puskesmas Sumpalsari**. True Experimental .Program Studi S1 Kebidanan Universitas dr. Soebandi Jember

**Latar Belakang:** Kehamilan adalah bagian fisiologis dari kehidupan seorang wanita. Kehamilan biasanya disertai rasa tidak nyaman, rasa tidak nyaman yang sering dialami ibu hamil terutama pada trimester pertama adalah mual dan muntah (*emesis gravidarum*). Penyebab mual dan muntah adalah perubahan hormonal dalam tubuh, seperti peningkatan hormon *estrogen* dan *HCG*. **Tujuan:** menganalisis efektivitas pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi kepada ibu hamil trimester 1 terhadap emesis gravidarum. **Metode:** Desain penelitian ini *true experimental* dengan menggunakan kontrol grub. Pencarian database dengan cara menghitung *kohort* ibu hamil trimester 1 pada bulan juli 2023 yang telah dilakukan proses seleksi dengan kriteria inklusi dan eksklusi dan mendapat 24 responden ibu hamil trimester 1. **Hasil:** Hasil dari uji Anova dan Wilcoxon menunjukkan bahwa Relaksasi memiliki pengaruh yang signifikan untuk menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1. Rata-rata usia ibu hamil trimester 1 sebanyak 12 orang (50%) berusia 20-24 tahun dengan status kehamilan Primi Gravida sebanyak 13 orang. dengan hasil perbandingan kelompok kontrol sebanyak 6 orang kelompok intervensi aromaterapi lemon sebanyak 6 orang, relaksasi sebanyak 6 orang, aromaterapi lemon dan relaksasi sebanyak 6 orang didapatkan nilai p-value uji anova sebesar  $0.001 < 0,05$ . Dan mendapatkan p-value uji wilcoxon sebesar  $0,000 < 0,05$  **Kesimpulan:** dari beberapa uji yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa adanya efektivitas dari pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi kepada ibu hamil trimester 1 terhadap emesis gravidarum di puskesmas Sumpalsari menunjukkan adanya pengaruh **Diskusi:** Pemberian relaksasi merupakan salah satu alternatif yang tepat selain mudah dilakukan, metode ini tidak memerlukan biaya yang besar. Manfaat relaksasi bagi ibu selama kehamilan antara lain meningkatkan penenangan diri, yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh ibu dan janin, serta mengurangi rasa cemas, gelisah, emosi, ketakutan dan pusing . Pemberian aromaterapi lemon merupakan pengobatan alternatif non-farmakologi karena mengandung senyawa Lemon mengandung flavonoid (*flavanon*), *limonen*, asam folat, tanin, vitamin(C, A, B1 dan P) dan mineral (kalium dan magnesium). Kandungan flavonoidnya meningkatkan produksi empedu, flavonoid menetralkan cairan pencernaan yang bersifat asam, sehingga dapat mengurangi rasa mual

Kata kunci : Aromaterapi Lemon, Relaksasi, Emesis Gravidarum, Kehamilan Trimester 1

\*Peneliti

\*\*Pembimbing1

\*\*\*Pembimbing2

## ABSTRACT

Prasasti, Yunique Afifa \*Fitrianingtyas, Rizki\*\*, Narulita\*\*\*. 2023. **The Effectiveness of Giving Lemon Aromatherapy and Relaxation to First Trimester Pregnant Women Against Emesis Gravidarum at Summersari Health Center.** True Experimental. Bachelor of Midwifery Study Program, University of dr. Soebandi Jember

**Introduction:** Pregnancy is a physiological part of a woman's life. Pregnancy is usually accompanied by discomfort, the discomfort that is often experienced by pregnant women, especially in the first trimester, is nausea and vomiting (emesis gravidarum). The cause of nausea and vomiting is hormonal changes in the body, such as an increase in the hormones estrogen and HCG. **Tujuan:** to analyze the effectiveness of giving lemon aromatherapy and relaxation to first trimester pregnant women against emesis gravidarum. **Method:** The research design is true experimental using grub control. Search the database by calculating the cohort of pregnant women in the 1st trimester in July 2023, which has carried out a selection process with inclusion and exclusion criteria and got 24 respondents in the 1st trimester of pregnancy. **Results:** The results of the Anova and Wilcoxon tests show that relaxation has a significant effect on reducing frequency of nausea and vomiting in first trimester pregnant women. The average age of first trimester pregnant women was 12 people (50%) aged 20-24 years with Primi Gravida pregnancy status of 13 people. with the results of a comparison of the control group of 6 people, the intervention group of 6 lemon aromatherapy, 6 people of relaxation, 6 people of lemon aromatherapy and relaxation, the p-value of the ANOVA test was  $0.001 < 0.05$ . And get the p-value of the Wilcoxon test of  $0.000 < 0.05$  **Conclusion:** from several tests that have been carried out it can be concluded that the effectiveness of giving lemon aromatherapy and relaxation to pregnant women in the first trimester of emesis gravidarum at the Summersari health center shows an influence **Discussion:** Providing relaxation is one of the right alternatives besides being easy to do, this method does not require a large amount of money. The benefits of relaxation for the mother during pregnancy include increasing self-control, which is beneficial for the physical health of the mother and fetus, as well as reducing feelings of anxiety, restlessness, emotion, nervousness and pulsing. Giving lemon aromatherapy is a non-pharmacological alternative treatment because it contains lemon compounds containing flavonoids (flavanones), limonene, folic acid, tannins, vitamins (C, A, B1 and P) and minerals (kaliulm and magnelsium). The content of flavonoids increases the production of gallbladder, flavonoids neutralize acidic digestive fluids, cells so that they can reduce the feeling of nausea

Keywords: Lemon Aromatherapy, Relaxation, Emesis Gravidarum, 1st Trimester Pregnancy

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon dan Relaksasi Kepada Ibu Hamil Trimester 1 Terhadap Emesis Gravidarum Di Puskesmas Sumpalsari Kabupaten Jember ” untuk memenuhi syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Kebidanan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi. Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis telah mendapatkan bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak secara langsung. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Andi Eka Pranata S.ST.,S.Kep.,Ns.,M.Kes Rektor Universitas dr. Soebandi
2. Feri Eka Prasetya., S.Kep.,Ns.,M.Kep Wakil Rektor I Universitas dr. Soebandi.
3. Apt.Lindawati Setya Ningrum.,M.farm Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi.
4. Zaida Mauludiyah S.Keb.,Bd M.Keb Ketua Program Studi S1 Kebidanan Universitas dr. Soebandi.
5. Ai Nur Zannah S.ST., M.Keb. Dosen penguji
6. Rizki Fitrianingtyas, S.ST., M.Keb. Dosen Pembimbing I
7. Narulita, S.Psi., M.M. Dosen Pembimbing II

Penulis menyadari penyusunan Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mengharap kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca. Besar harapan penulis semoga Skripsi ini dapat berguna bagi penulis khususnya dan juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi yang membaca.

Jember, 14 Agustus 2023

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN SAMPUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI.....	v
SKRIPSI .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO .....	viii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT .....	x
KATA PENGANTAR .....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR GAMBAR .....	xix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxx
DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN .....	xx
BAB 1 PENDAHULUAN .....	22
1.1 Latar Belakang .....	22
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.3.1 Tujuan Umum .....	4
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Manfaat Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan.....	5
1.4.2 Bagi Pelaksanaan Pembangunan dalam arti yang lebih luas .....	5

1.5 Keaslian Penelitian.....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
2.1 Kehamilan.....	8
2.1.1 Definisi Kehamilan .....	8
2.1.2 Mual muntah/ Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 .....	9
2.1.3 Patofisiologi Emesis Gravidarum.....	14
2.2 Aromaterapi .....	15
2.2.1 Definisi Aromaterapi.....	15
2.2.2 Konsep Aromaterapi Lemon .....	18
2.2.3 Aplikasi Aromaterapi Lemon pada Ibu Hamil Trimester 1 .....	20
2.2.4 Produk Aromaterapi Lemon.....	22
2.2.5 Pembuatan Aromaterapi Lemon.....	23
2.3 Relaksasi .....	27
2.3.1 Definisi Relaksasi .....	27
2.3.2 Manfaat Hipnoterapi Bagi Ibu.....	29
2.3.3 Manfaat Hipnoterapi Bagi janin .....	30
2.3.4 Manfaat Hipnoterapi bagi suami .....	30
2.3.5 Manfaat Hipnoterapi Bagi Bidan/Dokter .....	31
2.3.6 Bahaya Hipnoterapi.....	31
2.3.7 Aplikasi Relaksasi pada Ibu Hamil Trimester 1 .....	32
2.4 Kerangka Teori .....	35
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP.....</b>	<b>37</b>
3.1 Kerangka Konsep.....	37
3.2 Hipotesis Penelitian.....	37
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>41</b>

4.1 Desain Penelitian.....	41
4.2 Populasi dan Sampel .....	43
4.2.1 Kriteria Inklusi .....	44
4.2.2 Kriteria Ekslusi .....	41
4.2.3 Besar Pengambilan Sampel.....	41
4.2 Variabel Penelitian.....	42
4.3.1 Variabel Independent .....	43
4.3.2 Variabel Dependent.....	46
4.4 Tempat Penelitian.....	43
4.5 Waktu Penelitian .....	43
4.6 Definisi Operasional.....	44
4.7 Teknik Analisis Data.....	45
4.8 Teknik Pengumpulan Data .....	50
4.8.1 Teknik Pengolahan Data .....	51
4.9 Kerangka Kerja .....	50
4.10 Etika Penelitian .....	51
4.10.1 <i>Informed Consent</i> (lembar Persetujuan) .....	51
4.10.2 <i>Anonymity</i> (tanpa nama).....	51
4.10.3 <i>Confidentiality</i> (kerahasiaan) .....	51
4.10.4 <i>Respect for human dignity</i> (menghormati harkat dan martabat manusia) .....	52
4.10.5 <i>Respect for justice an inclusiveness</i> .....	52
BAB 5 HASIL PENELITIAN.....	56
5.1 Data Umum.....	56
5.1.1 Karakteristik Responden .....	56

5.2 Data Khusus .....	56
5.2.1 Frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di Puskesmas Sumbersari...	56
5.3 Uji Analisa Data.....	57
5.3.1 Uji Deskriptif .....	57
5.3.2 Uji Normalitas.....	58
5.3.3 Uji Homogenitas .....	60
5.3.4 Uji <i>One Way-Anova</i> .....	60
5.3.5 Uji <i>post Hoc Test</i> .....	60
5.3.7 Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> .....	61
BAB 6 PEMBAHASAN .....	63
6.1 Frekuensi mual dan muntah kepada ibu hamil trimester 1.....	63
6.2 Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Kepada Ibu Hamil Trimester 1 Terhadap Emesis Gravidarum Di Puskesmas Sumbersari .....	65
6.3 Efektivitas Pemberian Relaksasi Kepada Ibu Hamil Trimester 1 Terhadap Emesis Gravidarum Di Puskesmas Sumbersari .....	67
6.4 Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon dan Relaksasi Kepada Ibu Hamil Trimester 1 Terhadap Emesis gravidarum Di Puskesmas Sumbersari.....	69
6.5 keterbatasan Peneliti.....	71
6.6 Implikasi Untuk Kebidanan.....	71
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN.....	72
7.1 Kesimpulan .....	72
7.1.1 Emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 .....	72
7.1.2 Emesis gravidarum yang diberi intervensi Aromaterapi lemon.....	72
7.1.3 Emesis Gravidarum yang diberi intervensi Relaksasi.....	73

7.1.4 Emesis Gravidarum Setelah Dilakukan Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Relaksasi.....	73
7.2 Saran .....	73
7.2.1 Bagi Petugas Kesehatan .....	73
7.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	73
7.2.3 Bagi Responden .....	73
DAFTAR PUSTAKA .....	754
LEMBAR LAMPIRAN .....	79

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 4.2 Definisi Operasional.....	47
Tabel 5.1 karakteristik Responden Berdasarkan Status gravida.....	56
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan pekerjaan.....	56
Tabel 5.4 Efektivitas mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di Puskesmas sumbersari.....	57
Tabel 5.5 Hasil rata-rata analisis diskriptif.....	58
Tabel 5.6 Hasil uji normalitas mual muntah data ibu hamil trimester 1.....	59
Tabel 5.7 hasil uji homogenitas mual muntah data ibu hamil trimester.....	60
Tabel 5.8 Uji anova.....	60
Tabel 5.9 Uji anova dengan menggunakan Post Hoc test perbandingan antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi.....	61
Tabel 5.10 Hasil uji data menggunakan wilcoxon ibu hamil trimester 1.....	61
Tabel 5.11 Uji Wilcoxon. Efektivitas pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi kepada ibu hamil trimester 1 terhadap emesis gravidarum.....	62

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Cara kerja Ekstraktor FMC in-line.....	24
Gambar 1.2 Proses pemurnian Pasca Ekstraksi.....	24
Gambar 2.3 kerangka teori.....	35
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	37
Gambar 4.1 Desain Kelompok.....	42
Gambar 4.3 Alur Pengumpulan Data.....	50
Gambar 4.4 Kerangka Kerja.....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SOP Aromaterapi Lemon.....	79
Lampiran 2 SOP Relaksasi.....	81
Lampiran 3 Informed Consent.....	84
Lampiran 4 Kuisisioner INVR.....	88
Lampiran 5 Surat Permohonan Menjadi Responden.....	91
Lampiran 6 Surat Persetujuan Menjadi Responden.....	92
Lampiran 7 Uji Etik.....	93
Lampiran 8 Permohonan Penelitian.....	94
Lampiran 9 Permohonan Penelitian Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik.....	95
Lampiran 10 Surat Perijinan Dinas kesehatan.....	96
Lampiran 11 Perijinan Penelitian Puskesmas Sumpalsari.....	97
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian.....	98
Lampiran 13 Uji Analisa Data.....	101
Lampiran 14 Lembar Data Responden.....	107
Lampiran 15 Data Peneliti.....	108

## DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN

HCG	: <i>Hormon Chorionic Gonadotropin</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormon</i>
BMR	: <i>Basal metabolisme Rate</i>
CTZ	: <i>Chemoreceptor Trigger Zone</i>
NA	: <i>Neurotransmitter Dopamin</i>
COA	: <i>Certificate of Analysis</i>
CATs	: <i>Complementary and Alternative Therapies</i>
SOP	: <i>Standart Operating Prosedure</i>
INVR	: <i>Index of Nausea, Vomiting and Retching</i>
FMC in-Line	: <i>Fixed Mechine Convergence in-line</i>
RS	: Rumah Sakit
RB	: Rumah Bersalin
TTP	: Taksiran Tanggal Persalinan
HT	: Haid Terakhir
DJJ	: Denyut Jantung Janin

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Kehamilan adalah suatu proses fisiologis yang membawa perubahan pada ibu. Selama kehamilan, seluruh sistem reproduksi wanita mengalami perubahan besar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam kandungan selama kehamilan (Hutahean, 2013). Mual dan muntah merupakan keluhan umum pada ibu hamil muda. Awal kehamilan menyebabkan perubahan hormonal pada wanita, karena pelepasan hormon estrogen, progesteron dan *chorionic gonadotropin (HCG)* meningkat (Zuraida, 2018). Faktor penyebab mual muntah antara lain faktor glikogen hati yang diduga menyebabkan mual muntah namun keluhan ini hilang ketika metabolisme glikogen dalam tubuh terkompensasi. Peningkatan hormon HCG dapat merangsang otot perut merangsang mual muntah. Mual muntah yang berlebihan dipengaruhi oleh faktor hormonal, faktor psikologis, faktor paritas, faktor gizi dan faktor alergi.

Ibu hamil trimester I mengalami perubahan fisiologis pada umumnya yang dirasakan kebanyakan ibu hamil yaitu mudah lelah, sensitif terhadap aroma, mual muntah di pagi hari, sakit kepala dan perut terasa kembung. Perubahan yang terjadi pada kehamilan merupakan proses alamiah, selama kehamilan sistem tubuh mengalami perubahan dan membutuhkan proses adaptasi. Selama proses adaptasi tersebut tidak jarang ibu akan mengalami ketidaknyamanan meskipun hal ini adalah fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu penanganan dan perawatan. Salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil yaitu *Emesis Gravidarum*.

*Emesis Gravidarum* Penyebab terjadinya mual muntah bermacam-macam antara lain adanya perubahan hormon dalam tubuh seperti peningkatan hormon *estrogen* dan *HCG*. Tanda dan gejala dari *emesis gravidarum* adalah pusing, mual dan muntah, rasa lapar, ludah yang berlebihan dan kelelahan. Pengobatan pada *emesis gravidarum* dapat dilakukan dengan obat farmakologis seperti B6, namun penggunaan obat farmakologis terkadang menimbulkan efek samping seperti sakit kepala, diare dan mengantuk.

Mual dan muntah pada saat hamil jika dibiarkan akan berdampak besar pada tubuh dimana ibu menjadi lemas, wajah pucat dan buang air kecil berkurang drastis sehingga cairan tubuh berkurang dan darah mengental (hemokonsentrasi). Keadaan ini dapat memperlambat peredaran darah, sehingga suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan juga berkurang, yang dapat menyebabkan kerusakan jaringan yang mengancam kesehatan ibu dan janin. Oleh karena itu ibu hamil dapat menggunakan cara alami yaitu aromaterapi untuk menghindari efek farmakologis tersebut (Saridewi, 2018). Beberapa Aromaterapi yang dapat mengurangi mual muntah yaitu Aromaterapi Lemon, lavender, lemongrass, ginger. Salah satu aromaterapi yang sering digunakan adalah aromaterapi lemon.

Lemon mengandung banyak senyawa kimia penting yang dapat digunakan dalam masalah kesehatan, senyawa dalam lemon adalah asam sitrat, asam askorbat, mineral, flavonoid, alkaloid, fenol, dan tanin. Lemon adalah salah satu minyak herbal yang paling umum digunakan selama kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman selama kehamilan. 2-4 tetes esensial lemon yang di masukkan ke dalam *diffuser* dapat membantu menenangkan dan mengurangi mual dan muntah. Seiring minat penggunaan obat herbal selama kehamilan meningkat, ketersediaan lemon selalu ada setiap saat sepanjang tahun dan penggunaan lemon selama kehamilan aman . Selain menggunakan aromaterapi alternatif lainnya yang dapat mengurangi rasa mual dan muntah yaitu dengan cara relaksasi atau sugesti. Ada beberapa jenis relaksasi yaitu relaksasi dengan cara menggunakan musik, hipnosis/hipnoterapi,

Hipnoterapi adalah metode terapi yang menggunakan hipnosis sebagai cara untuk mencapai alam bawah sadar klien. Hal ini sangat dimungkinkan karena hipnoterapi dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh dan memprogram ulang sikap individu terhadap penyakit yang dideritanya. Pikiran bawah sadar tidak hanya berkaitan dengan perilaku dan mental , tetapi alam bawah sadar dapat mengubah metabolisme dan mempercepat penyembuhan. Hipnoterapi membantu ibu hamil memperkuat keyakinannya bahwa akan melahirkan dengan lancar dan akan tenang seperti yang diharapkan. Teknik ini membantu ibu hamil mengurangi ketegangan dan mengatasi kecemasan melalui relaksasi alami, dimulai dengan relaksasi otot dan tubuh, teknik visualisasi membayangkan posisi yang nyaman, komunikasi dengan anggota badan dan kontak teratur dengan bayi

menjadikan Psikis ibu hamil lebih nyaman dan membantu mengurangi rasa sakit. Pada saat ibu di relaksasi tubuh mengeluarkan serotonin dan endorfin sehingga ibu hamil dalam keadaan rileks, tanpa rasa cemas dan tegang.

Angka kejadian hiperemesis gravidarum di Indonesia tahun 2016 adalah 1,5-3% dari wanita hamil mengalami *emesis gravidarum* (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2016). Di Jawa Timur sendiri jumlah ibu hamil sekitar 60-80%. Di wilayah kerja Puskesmas Sumbersari Jember jumlah ibu hamil pada tahun 2023 pada bulan juli sebanyak 33 ibu hamil trimester 1 yang mengalami Emesis Gravidarum, oleh sebab itu peneliti mengambil 24 ibu hamil yang masuk kedalam kriteria inklusi pada penelitian ini. Terkait dari data diatas peneliti akan meneliti Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon dan Relaksasi Kepada Ibu Hamil Trimester 1 Terhadap Emesis Gravidarum Di Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimanakah “Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Relaksasi Kepada Ibu Hamil Trimester 1 Terhadap Emesis Gravidarum Di Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember ?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk Mengetahui Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Relaksasi Kepada Ibu Hamil Trimester 1 Terhadap Emesis Gravidarum Di Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk Mengetahui Frekuensi Mual dan muntah kepada ibu hamil trimester 1
2. Untuk Mengetahui Efektivitas Aromaterapi Lemon kepada ibu hamil trimester 1 Terhadap frekuensi Mual Muntah Pada Emesis Gravidarum
3. Untuk Mengetahui Efektivitas Relaksasi kepada ibu hamil trimester 1 Terhadap frekuensi Mual Muntah Pada Emesis Gravidarum
4. Untuk Mengetahui Efektivitas pemberian Aromaterapi Lemon dan Relaksasi kepada ibu hamil trimester 1 terhadap frekuensi mual muntah pada Emesis Gravidarum.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian terkait manfaat aromaterapi lemon dan relaksasi untuk mengatasi mual muntah kepada ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja puskesmas sumbersari kabupaten jember

### 1.4.2 Bagi Pelaksanaan Pembangunan dalam arti yang lebih luas

1. Sebagai masukan dalam penanganan mual muntah pada emesis gravidarum di wilayah kerja puskesmas sumbersari kabupaten jember

2. Sebagai salah satu sumber informasi mengenai efektivitas pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi kepada ibu hamil trimester 1 terhadap emesis gravidarum.

### 1.5 Keaslian Penelitian

Sejarah penelusuran yang dilakukan oleh peneliti, penelitian seperti ini sebelumnya telah diteliti oleh beberapa sumber yang dapat dijadikan sebagai acuan dan terdapat perbedaan antara penelitian dahulu dan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1.1 keaslian penelitian

<b>Nama peneliti</b>	<b>Judul penelitian</b>	<b>Persamaan</b>	<b>Perbedaan</b>
Yesi Putri, Ronalen Br.	Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di BPM Indra Iswari, Sst, Skm, Mm Kota Bengkulu	- Persamaan penelitian ini dengan penelitian saya yaitu sama – sama menggunakan aromaterapi lemon pada ibu hamil Trimester 1 untuk mengurangi emesis gravidarum, dimana aromaterapi lemon sebagai variabel independenttt - Persamaan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan alat ukur	- Penelitian ini menggunakan metode penelitian True Eksperimental dengan rancangan three Group pretest and posttest with control group - Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember - Penelitian ini menggunakan metode hipnoterapi untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil Trimester 1 yang mengalami Emesis Gravidarum. - Penelitian ini menggunakan jurnal yang sudah accepted di nasional maupun internasional.

Nama Peneliti	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
Eka Mardiana , Siti Mardhatillah Musa, Murni Lestari	Metode Hipnosis Dalam Mengatasi Perubahan Psikologis Selama Masa Kehamilan : Studi Literatur Studi Literatur.	<p data-bbox="794 409 927 477">Kuisisioner INVR</p> <p data-bbox="746 512 979 1240">- Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu sama – sama meneliti pengaruh suatu terapi , dimana (Hipnoterapi) sebagai variabel independenttt. - Sampel penelitian yaitu: wanita hamil trimester 1</p>	<p data-bbox="1034 512 1374 801">- Perbedaan pada penelitian dahulu menggunakan studi literatur riview sedangkan untuk penelitian sekarang menggunakan study eksperimental</p> <p data-bbox="1034 808 1374 947">- Penelitian sekarang menggunakan tambahan aromaterapi lemon.</p> <p data-bbox="1034 954 1374 1133">- Penelitian sekarang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sumbersari kabupaten jember</p>

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kehamilan**

##### 2.1.1 Definisi Kehamilan

Kehamilan adalah rangkaian proses dimulai dengan konsepsi atau bertemunya sel Telur dengan sperma yang sehat di *tuba fallopi* lalu berkembang dan Berimplantasi/Nidasi di dalam Rahim atau *Endometrium* . Kehamilan adalah proses alami atau bisa disebut fisiologi pada setiap perempuan akan mengalami kehamilan. Kehamilan baru bisa terjadi bila seorang wanita mengalami pubertas, ditandai dengan periode akan datang. Setiap kehamilan pertama atau Trimester pertama merupakan masa untuk meningkatkan kewaspadaan karena pembentukan organ dan pertumbuhan sel berada di trimester pertama (Estrogen, Progesteron , 2021).

Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin *intrauterin* dari konsepsi sampai kondisi janin *aterm*. Pada masa kehamilan ibu juga rentan mengalami masalah yang disebabkan oleh Hormon Kehamilan menyebabkan ibu hamil sering mengalami perubahan fisik dan Psikologis. perubahan yang terjadi pada ibu hamil juga dapat mengganggu kesehatan fisik dan mentalnya sehingga emosinya tidak stabil. Perubahan inilah yang menjadikan ketidaknyaman yang dirasakan oleh ibu hamil. (Fratidina et al. 2022).

### 2.1.2 Mual muntah/ Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1

*Emesis Gravidarum* yang terjadi pada Kehamilan merupakan suatu kondisi mual muntah yang dirasakan ibu hamil pada Trimester 1. Mual muntah pada Trimester 1 disebabkan oleh meningkatnya kadar hormon estrogen dan HCG dalam darah. Pengaruh fisiologi kenaikan hormon ini yaitu disebabkan oleh glikogen hati yang mengalami peningkatan karena sistem saraf pusat atau pengosongan lambung yang berkurang, sehingga menyebabkan mual muntah pada ibu hamil. Mual muntah terjadi pada awal kehamilan dan biasanya akan hilang saat kehamilan memasuki Trimester II-III. Mual muntah dapat terjadi di waktu pagi hari (*morning sickness*) dan dapat berlanjut dimalam hari. Mual Muntah pada awal kehamilan adalah suatu hal yang alamiah dan sering dikeluhkan oleh ibu hamil. Hal ini jika tidak ditangani dengan penanganan yang tepat akan terjadi masalah yaitu ibu hamil akan kekurangan energi yang disebabkan oleh mual muntah. Jika Mual dan muntah atau yang disebut *Emesis Gravidarum* berkelanjutan tidak segera ditangani akan menjadi *Hipermesis Gravidarum* frekuensi Mual muntah ibu hamil menjadi lebih sering dan meningkat (Kaban 2018).

Mual dan muntah pada masa kehamilan sangat mempengaruhi tubuh, dimana ibu menjadi lemas, wajah menjadi pucat dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh berkurang dan darah mengental (*hemokonsentrasi*) (Yulianti, Rahmawati, and Ratnawati 2023). Keadaan seperti ini dapat menghambat peredaran darah, sehingga suplai jaringan dengan oksigen dan nutrisi juga berkurang dapat menyebabkan kerusakan

jaringan yang mengancam kesehatan ibu dan janin. Tanda dan gejala dari *emesis gravidarum* adalah pusing, mual dan muntah, rasa lapar menurun, ludah yang berlebihan dan kelelahan. Pengobatan pada *emesis gravidarum* dapat dilakukan dengan obat farmakologis seperti B6, namun penggunaan obat farmakologis terkadang menimbulkan efek samping seperti sakit kepala, diare dan mengantuk. Oleh karena itu ibu hamil dapat menggunakan beberapa cara yaitu mencoba ngemil biskuit di pagi hari, tidak mengonsumsi kafein yang terlalu tinggi, makan makanan yang tinggi karbohidrat, minum jus buah di pagi hari dan mengonsumsi makanan yang kaya akan vitamin C adapun cara lainnya yaitu melalui aromaterapi untuk menghindari efek farmakologis tersebut.

Efek *emesis gravidarium* jika tidak di tangani dengan segera maka akan menjadikan tingkat keparahan menjadi besar (*Hipermesis Gravidarum*). *Hipermesis Gravidarum* dapat dibagi menjadi tiga tingkatan sesuai dengan tingkat keparahan gejalanya. Tingkat I, muntah terus menerus yang mempengaruhi kondisi umum ibu, merasa lemah, kehilangan nafsu makan, penurunan berat badan dan nyeri di perut bagian atas. Denyut nadi meningkat sekitar 100 menit, tekanan darah sistolik menurun, turgor kulit menurun, lidah menjadi kering dan mata cekung. Tingkat II, penderita tampak lemas dan apatis, turgor kulit berkurang, lidah kering dan tampak kotor, nadi kecil dan cepat, suhu kadang naik, dan mata agak kekuningan. Penurunan berat badan dan mata cekung, penurunan tekanan darah, *hemokonsentrasi, oliguria dan konstipasi*. Derajat III, keadaan umum lebih

berat, muntah berhenti, kesadaran menurun dari pingsan sampai koma, nadi kecil dan cepat, suhu naik dan tekanan darah turun. Komplikasi fatal terjadi pada sistem saraf, yang dikenal sebagai *ensefalopati Wernicke*, yang gejalanya meliputi penglihatan ganda dan perubahan mental. Kondisi ini akibat kekurangan nutrisi yang parah, termasuk vitamin B kompleks. Munculnya penyakit kuning menunjukkan adanya gagal jantung.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *emesis gravidarum* adalah umur, paritas, pendidikan dan jarak kehamilan

Selain itu juga ada faktor- faktor lain seperti :

1. 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 (Retnoningtyas and Dewi 2021). 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

## 2. 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. 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.

### 3. 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. 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.

### 4. Faktor alergi

Pada kehamilan, ketika diduga terjadi invasi jaringan *villi korialis* yang masuk ke dalam peredaran darah ibu, maka faktor alergi dianggap menyebabkan kejadian *emesis gravidarum*.

### 2.1.3 Patofisiologi Emesis Gravidarum

Muntah disebabkan oleh rangsangan pusat muntah di sumsum tulang belakang (*medula oblongata*) dan terjadi melalui beberapa mekanisme yaitu rangsangan langsung melalui CTZ (*chemoreceptor trigger zone*). CTZ adalah daerah kaya reseptor yang berdekatan dengan pusat emesis medula spinalis tetapi di luar sawar darah-otak. *Neurotransmitter dopamin (NA)* memungkinkan CTZ untuk menerima sinyal dari sirkulasi darah. Stimulasi oleh adanya sirkulasi bahan kimia asing. Stimulus kemudian ditransmisikan ke pusat muntah. Diperkirakan CTZ juga berhubungan langsung dengan darah dan cairan serebrospinal

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

1. Zat-zat kimia yang beredar didalam darah seperti estrogen, alkohol, nikotin, opioid, zat besi, obat-obat anastesi, hormone tiroid.
2. Gangguan keseimbangan elektrolit (kadar natrium yang rendah).
3. Produksi kerusakan jaringan yang yang dilepaskan kedalam sirkulasi darah pada saat terjadi cedera.
4. Muntah dimulai dengan stimulasi pusat muntah yang terletak di medula, yang mengontrol otot polos dinding lambung dan otot rangka lambung dan organ pernapasan, serta pemicu kemoreseptor yang terletak berdekatan di pangkal keempat . ventrikel saraf *vagus* Karena zona pemicu kemoreseptor merespons rangsangan kimiawi yang dihasilkan

oleh obat-obatan dan toksin yang dihasilkan dalam kondisi patologis tertentu. Daerah penembakan kemoreseptor juga bertanggung jawab atas rasa mual serta ingin muntah. Stimulasi di zona tembak kemoreseptor ditransmisikan ke pusat muntah, yang menyebabkan muntah pada otot *gastrointestinal* dan pernapasan.

## 2.2 Aromaterapi

### 2.2.1 Definisi Aromaterapi

Aromaterapi adalah suatu metode terapi atau bentuk pengobatan alternatif yang menggunakan ekstrak tumbuhan aromaterapi murni berupa bahan herbal cair yang mudah menguap dan senyawa aromaterapi lain yang berasal dari tumbuhan (Putri and Situmorang 2020). Aromaterapi merupakan salah satu metode yang memakai minyak *essensial* untuk meningkatkan kesehatan fisik, psikis serta emosional. Efek yang ditimbulkan ketika menggunakan aromaterapi minyak *essensial* adalah dapat mengurangi rasa cemas, menurunkan rasa nyeri. Teknik ini disebut juga dengan pengobatan non farmakologi karena tanpa menggunakan obat-obatan ataupun campuran senyawa kimia.

Bau yang ditimbulkan oleh aromaterapi mampu menstimulus dan merangsang *hipotalamus* dan akan merangsang *neuron* otak. Aroma yang dihasilkan dari *essensial* yang sifatnya menyenangkan dan menenangkan merangsang *talamus* untuk menghasilkan *enkefalin*. *Enkefalin* yaitu adalah zat yang sifatnya sama seperti hormon *endorphin* yang dihasilkan alami

oleh tubuh dapat menghilangkan rasa cemas, nyeri secara alami dan merileksasikan pikiran menghasilkan perasaan yang sejahtera.

Aromaterapi dibuat dengan bahan dasar tumbuh-tumbuhan, yang kemudian diolah hingga menghasilkan minyak *essensial* (essential oil) dengan aromanya yang khas, memiliki pengaruh untuk kesehatan manusia. Penggunaan aromaterapi dapat dilakukan dengan cara :

1. Dhirup

Menghirup minyak *essensial* adalah cara yang bagus untuk mendapatkan manfaat instan tanpa melepas pakaian. Saat kita menghirup uap minyak atsiri, uap ini langsung masuk ke sistem penciuman, jadi harus berhati-hati dengan dosis yang digunakan. membubuhkan dua sampai tiga tetes minyak atsiri pada saputangan, mendekatkan saputangan ke area hidung dan mulut Cara ini merupakan cara yang paling sederhana yang dapat dilakukan dengan cara meletakkan dua tetes minyak atsiri di atas saputangan dan menghirup aromanya. Untuk penghirupan uap, teteskan 3-5 tetes dalam diffuser/pemanas.

2. Dioleskan ketubuh/ Dipijit

Merupakan suatu cara yang menyenangkan untuk menikmati efek positif minyak aromaterapi. minyak *essensial* 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.

### 3. Mandi

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

Beberapa jenis tumbuhan yang dapat dijadikan sebagai aromaterapi diantaranya adalah lemon, lavender, ginger/jahe, serai, rose. Aromaterapi juga dapat dimanfaatkan oleh ibu hamil dengan keluhan mualmuntah salah satunya adalah lemon, selain mudah didapat lemon adalah tanaman tropis yang dapat tumbuh subur di Indonesia. Dalam penanganan ibu hamil harus diperhatikan kemungkinan resiko komplikasi yang mungkin muncul pada ibu dan janin, sangat penting untuk mengevaluasi ketepatan pelaksanaan sesuai *evidence based*. Aromaterapi lemon dapat mengurangi rasa mual dan muntah karena mengandung *limonene*. *Limonene* adalah komponen utama senyawa kimia aromaterapi lemon yang dapat mengatur kerja *prostaglandin* untuk mengurangi nyeri, mengatur *siklooksigenase* I dan II, menghambat aktivitas *prostaglandin* dan mengurangi nyeri termasuk mual dan muntah (Nurulicha and Aisyah 2019)

Aromaterapi Lemon adalah *essential oil* yang terbuat dari ekstrak kulit buah lemon (*citrus*) dan sering digunakan dalam aromaterapi. Aromaterapi Lemon merupakan aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan persalinan. Kulit lemon yang mengandung banyak senyawa bioaktif seperti flavonoid, karetenoid, limonoid, tanin, fenol asam sitrat, asam askorbat, mineral, dan tanin. ditemukan pada kulit jeruk lemon. 3 sampai 5 tetes essensial oil lemon dalam pemanas atau diffuser dapat digunakan pada waktu malam hari menjelang tidur karena dapat membantu merileksasikan perasaan ibu hamil. Aromaterapi lemon juga dapat digunakan kapan saja karena dapat membantu mengurangi mual muntah yang terjadi baik pada pagi hari maupun malam hari dan penggunaan lemon aman pada kehamilan.

### 2.2.2 Konsep Aromaterapi Lemon

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

Lemon merupakan tumbuhan golongan *Citrus/Citrus Limon*, termasuk dalam famili tumbuhan *Rutaceae*. 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 eureka 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. Lemon mengandung flavonoid (*flavanon*), *limonen*, asam folat, tanin, vitamin (C, A, B1 dan P) dan mineral (kalium dan magnesium). Kandungan flavonoidnya meningkatkan produksi empedu, flavonoid menetralkan cairan pencernaan yang bersifat asam, sehingga dapat mengurangi rasa mual. Kulit lemon terdiri dari dua lapisan. Bagian luarnya mengandung minyak atsiri (6%) yang terdiri dari limonene (90%), citral (5%) dan sedikit sitronelal, alfa-terpineol, linalyl dan geranyl acetate. Lapisan dalam kulit mengandung glikosida falvon pahit, turunan kumarin dan pektin *Citrus bioflavonoid* yang berfungsi sebagai antioksidan dan meningkatkan sirkulasi darah, flavonoid ini bisa ditemukan pada jeruk lemon, limau, flavonoid berperan dalam produksi hormon estrogen.

Khasiat lemon bagi kesehatan sangat beragam, antara lain untuk kesehatan saluran cerna, metabolisme tubuh, hati, ginjal, bahkan sebagai obat anti kanker. Selain itu, lemon merupakan *diuretik* dan anti *inflamasi*

yang efektif. Kandungan flavonon dan vitamin C pada lemon memiliki sifat antioksidan dan anti-pencegah kanker. ibat Kandungan *limonene* pada jeruk nipis juga bermanfaat dalam pengobatan batu empedu dan mual muntah

### 2.2.3 Aplikasi Aromaterapi Lemon pada Ibu Hamil Trimester 1

#### 1. **Indikasi**

Diberikan pada klien yang akan dan mengalami keluhan mual dan atau muntah

#### 2. **Kontraindikasi**

Klien yang mempunyai alergi terhadap aromaterapi khususnya aromaterapi lemon essential oil

#### 3. **Persiapan Alat dan Bahan**

- 1) Aromaterapi lemon essential oil
- 2) Diffuser
- 3) Air

#### 4. **Prosedur**

##### **a. Preinteraksi**

- 1) Cek catatan keperawatan dan catatan medis klien
- 2) Identifikasi faktor atau kondisi yang dapat menyebabkan kontraindikasi
- 3) Siapkan alat dan bahan

**b. Tahap Orientasi**

- 1) Beri salam terapeutik dan panggil klien dengan namanya
- 2) Memperkenalkan diri Menanyakan keluhan klien
- 3) Jelaskan tujuan, prosedur dan lamanya tindakan pada klien
- 4) Beri kesempatan klien untuk bertanya
- 5) Pengaturan posisi yang nyaman bagi klien

**c. Tahap Kerja**

- 1) Jaga privasi klien
- 2) Atur posisi klien senyaman mungkin
- 3) Lakukan cuci tangan dan menggunakan sarung tangan
- 4) Teteskan 3- 5 tetes aromaterapi lemon essential oil pada diffuser yang telah diberi air
- 5) Anjurkan pasien untuk menghirup aromaterapi lemon selama 5-10 menit dengan jarak 50-100 cm dari pasien
- 6) Setelah terapi selesai bersihkan alat dan atur posisi nyaman untuk klien
- 7) Alat-alat dirapikan
- 8) Cuci tangan

**d. Terminasi**

- 1) Evaluasi hasil kegiatan
- 2) Berikan umpan balik positif
- 3) Salam terapeutik untuk mengakhiri intervensi.

#### 2.2.4 Produk Aromaterapi Lemon

Pada penelitian ini akan menggunakan Aromaterapi Lemon. Aromaterapi lemon dipilih karena dapat membangkitkan efek rileks dan menekan perasaan ingin mual dan muntah pada ibu dari rasa cemas karena mengandung berbagai kandungan seperti minyak atsiri salah satunya yaitu mengandung flavonoid (*flavanon*), *limonen*, asam folat, tanin, vitamin (C, A, B1 dan P) dan mineral (kalium dan magnesium). Kandungan flavonoidnya meningkatkan produksi empedu, flavonoid menetralkan cairan pencernaan yang bersifat asam, sehingga dapat mengurangi rasa mual (Astuti, Retnaningsih, and Marcellia 2021)

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan aromaterapi Lemon yang diproduksi oleh CV Aroma Sehat Nusantara, yang telah lulus BPOM 22608821 dengan nama merek dagang Pharmacie Organico Therapeutic Grade + 100% Essensial Oil. Essensial ini terbuat dari 100% *Citrus* x Limon. Produk ini memiliki sertifikat COA dan Kegunaan aromaterapi ini salah satunya yaitu memiliki efek psikologi yaitu mengurangi depresi, mengurangi mual dan muntah. Cara penggunaannya pun cukup mudah bisa dengan menggunakan cara direct Inhale (Hirup Langsung), Diffuse menggunakan aroma diffuser, Topical (Oles) dengan menggunakan metode Dilute, dapat dioleskan langsung kebagian yang diinginkan jika sudah terbiasa tidak menggunakan Carrier Oil, dan bisa di gunakan sebagai pewangi ruangan atau mobil. Peneliti nantinya akan menggunakan metode Diffuse menggunakan Diffuser dengan cara aromaterapi Lemon nantinya akan di teteskan 3- 5 tetes kedalam diffuser kemudian secara langsung uapnya dihirup.

### 2.2.5 Pembuatan Aromaterapi Lemon

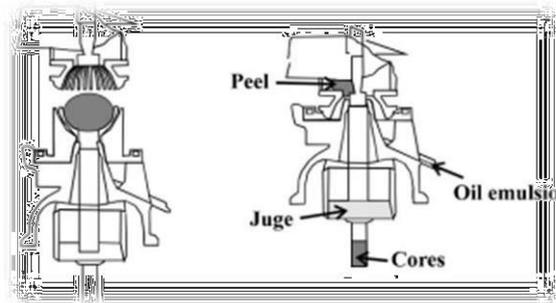
#### **Proses Industri**

Dalam skala industri, minyak atsiri diperoleh dari buah jeruk sebagai produk sampingan dari produksi jus buah. Setelah buah tiba di tanaman, buah tersebut diangkut dengan sabuk konveyor ke tangki pencucian, di mana buah tersebut diperiksa dan dibuang jika tidak berkembang dengan baik, sehat, dengan kulit yang cukup halus dan tanpa memar dan tanda-tanda busuk atau membusuk. Semua proses di atas harus dilakukan secepat mungkin untuk menghindari kerusakan pada minyak hasil ekstraksi yang dapat disebabkan oleh banyak faktor. Karena senyawa teroksidasi, yang terutama bertanggung jawab atas aroma dan rasa minyak atsiri, adalah komponen yang paling larut dalam air, paparan jangka panjang terhadap air yang digunakan untuk mencuci jus atau minyak dalam ekstraktor dapat menyebabkan kerugian serius. terpenoid teroksidasi penting, aldehida dan ester (Astuti, Retnaningsih, and Marcellia 2021)

Paparan udara menyebabkan reaksi oksidasi, hidrolisis, dan pembentukan resin yang tidak diinginkan. Koloid yang diekstraksi minyak meningkatkan emulsi, yang mengeraskan minyak. Minyak yang diekstraksi menggunakan proses berbasis *ecu elle* juga melarutkan bahan berwarna atau resin yang terkandung dalam detritus padat yang menyertainya. di mana buah digulung di bawah tekanan tertentu dalam mangkuk dangkal yang ditutupi dengan

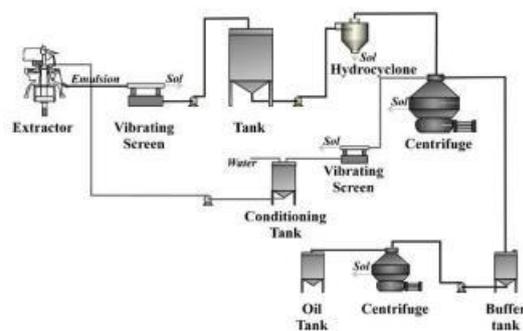
gigi tumpul dan dengan tabung pelepasan pusat untuk mengumpulkan campuran komponen minyak dan air terkompresi. Proses utama untuk mengekstraksi minyak atsiri berkualitas tinggi adalah pengepresan dingin, yang memiliki beberapa variasi. Setelah dicuci bersih dari benda asing dan mikroorganisme dengan cara disemprot dengan air detergen, sodium hipoklorit atau bahan lain yang sesuai, kemudian dicuci dan disikat, dibawa ke mesin ekstraksi. Pada titik tertentu, mereka juga dipisahkan menjadi kelas ukuran yang berbeda.

### Cara kerja ekstraktor jus jeruk FMC in-line



Gambar 2.1 Cara kerja Ekstraktor FMC in-line

### Proses Pemurnian pasca Ekstraksi



Gambar 2.2 Proses pemurnian Pasca Ekstraksi

Ekstraksi minyak dapat mendahului ekstraksi jus dengan gaya pelatrici, seperti pada ekstraktor minyak Brown International Corp. atau

pellatrici Indelicato and Speciale Mesin yang paling banyak digunakan adalah ekstraktor minyak Brown dan ekstraktor in-line FMC. Ekstraktor minyak Brown terbaru memiliki lebih dari 3.000.000 gigi pada rol yang direndam air untuk mencegah hilangnya volatil ke atmosfer, dan bagian yang rusak didistribusikan melalui rol pengering yang menghilangkan air dan minyak yang terperangkap. Untuk buah memanjang seperti lemon, rol rip berosilasi dari sisi ke sisi saat berputar, memastikan benar-benar tertutup kulit. Unit dasar ekstraktor in-line FMC terdiri dari dua cangkir yang berlawanan, satu di atas yang lain, masing-masing terbelah menjadi jari-jari yang pas di antara cangkir lainnya saat keduanya disatukan Di tengah setiap cangkir terdapat pemotong melingkar yang menembus buah saat cangkir atas menjepitnya. Saat cangkir atas terus turun, jus, pulp, biji, dan inti buah didorong melalui pemotong bawah ke dalam tabung keluar, di mana pada akhir siklus mereka selanjutnya dikompresi untuk memisahkan jus dan kantung jus dengan melewatinya. saringan; sementara minyak atsiri dari kantung yang pecah karena kompresi kulit merembes di antara jarijari cangkir dan tersapu oleh air dari cincin semprotan di atas cangkir bagian atas saat kulit bekas didorong melalui celah yang mengelilingi pemotong bagian atas.

Setelah proses pengestrakan selesai lalu masuk pada tahap pemurnian pasca ekstraksi Semua proses pengepresan dingin yang dijelaskan di atas menghasilkan campuran minyak atsiri dengan air dan komponen lain yang harus dipisahkan. Ini biasanya dicapai dengan proses

berbasis sentrifugas meskipun tahap pertama adalah penghilangan padatan kotor dengan melewati saringan dan, jika perlu, penggunaan hidrosiklon. Aliran keluar dari tahap ini, yang memiliki kandungan minyak atsiri sekitar 0,5-2% volume (tergantung pada jenis buah jeruk), dipompa ke centrifuge penyedotan yang memisahkannya menjadi fase berair, lumpur yang mengandung hampir semua padatan sisa, dan emulsi dengan kandungan minyak atsiri 70-80%. Untuk menghilangkan sisa air dan juga sisa padatan. Metode pemurnian minyak alternatif adalah distilasi uap. Metode ini lebih jarang digunakan daripada metode berbasis sentrifugasi karena, seperti disebutkan di atas, panas menurunkan minyak atsiri. Saat digunakan, aliran keluar dari ekstraktor dikumpulkan dalam tong dan dipanaskan dengan injeksi uap, uap yang dihasilkan terkondensasi, kondensat dibiarkan sampai air dan minyak terpisah, dan minyak dituang. Minyak atsiri yang dimurnikan untuk mempertahankan kualitasnya memerlukan penyimpanan dalam bejana yang terbuat dari bahan yang sesuai (baja tahan karat, aluminium, pelat timah, dan plastik yang diizinkan dapat digunakan) di bawah atmosfer lembam pada suhu tidak lebih dari 15-20°C (Arce and Soto 2008).

## 2.3 Relaksasi

### 2.3.1 Definisi Relaksasi

Relaksasi adalah salah satu metode bagian pengobatan alternatif yaitu, *complementary and alternative therapies (CATs)* di klasifikasikan kedalam *mind-body and spiritual* terapis. relaksasi di dikenalkan oleh seorang psikolog asal Chicago bernama Jacob. Relaksasi adalah tindakan untuk mengatur emosional, fisik dan psikis yang sedang di alami oleh seseorang. Metode ini dikembangkan untuk mengantisipasi adanya kecemasan maupun ketegangan. Ada beberapa jenis relaksasi yang diberikan untuk pasien yaitu relaksasi napas dalam, relaksasi Benson, relaksasi Progresif,relaksasi musik,relaksasi Aromaterapi dan relaksasi Modifikasi. Teknik relaksasi antara lain meditasi, yoga, *hypnosis*, teknik Imajinasi, dan latihan Relaksasi progresif. Untuk ibu hamil dengan kondisi mual muntah diperlukan waktu 5 sampai 10menit per sesi latihan untuk meminimalkan rasa mual muntah (tetti solehati, S.Kp.,M.Kep. cecep eli kosasih, S.Kp. 2015).

Hipnoterapi adalah salah satu cara relaksasi yang sangat sederhana, cepat, efisien dan efektif untuk menjangkau alam bawah sadar, melatih emosional. mual muntah juga dapat diatasi dengan latihan hipnoterapi. Hal ini didukung oleh pendapat Madrid bahwa mual dan muntah selama kehamilan sering disebabkan oleh masalah emosional atau psikologis yang belum terselesaikan, yang dapat diselesaikan dengan cepat dengan *hypnosis*. Mual muntah terjadi pada ibu hamil sehingga mempengaruhi kesehatan janin dan ibu. Pada umumnya mual dan muntah sering terjadi pada pagi hari,

hingga dapat terjadi setiap saat atau terkadang pada malam hari (Christiani and Andayani 2019). Mayoritas ibu hamil mengalami *morning sickness* sebesar 70-80% dan bahkan 1-2% ibu hamil mengalami *morning sickness* yang ekstrim. Ibu hamil mengalami berbagai masalah seperti dehidrasi, ketidakseimbangan cairan dan elektrolit, kelelahan, serta gangguan asam basa dan lambung yang dapat menimbulkan nyeri bahkan perdarahan yang dapat membahayakan ibu dan janin

Hipnoterapi termasuk kedalam metode relaksasi Modifikasi yaitu gabungan diantara tiga relaksasi yang digunakan ( relaksasi benson , relaksasi Aromaterapi ,relaksasi Musik dan relaksasi imajinasi ). Relaksasi benson yaitu relaksasi yang menggunakan unsur keyakinan positif pada diri pasien. Relaksasi Aromaterapi yaitu menggunakan jenis essensial oil yang diteteskan ke air dimasukan kedalam *diffuser* (Burmanajaya 2020). Relaksasi musik yaitu menggunakan tambahan audio MP3 dan diperdengarkan ke pasien. Relaksasi imajinasi yaitu relaksasi yang tekniknya memberikan kalimat – kalimat positif guna untuk mensugesti pasien kedalam alam bawah sadar (tetti solehati, S.Kp.,M.Kep. cecep eli kosasih, S.Kp. 2015).

Hipnoterapi yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan cara *hypnosis*. *Hypnosis* ini masuk kedalam *Clinical Hypnosis* atau *Hypnotherapy Clinical Hypnosos* atau *Hypnotherapy* adalah aplikasi *hypnosis* dalam menyembuhkan masalah mental dan fisik (psikosomatis). Aplikasi dalam pengobatan penyakit, antara lain depresi, kecemasan, fobia,

stres, penyimpangan perilaku mual dan muntah, nyeri, melahirkan, penyakit kulit, dan masih banyak lagi.

Frekuensi impuls menentukan jenis gelombang otak yaitu Beta, Alfa, Theta, dan Delta. Jenis atau kombinasi dari jenis gelombang otak menentukan kondisi kesadaran pada satu saat. Sistem Limbic salah satu bagian otak yang berada pada bagian atas batang otak dan di bawah korteks. Adapun peran-peranan dari struktur sistem limbik itu sendiri antara lain banyak terlibat dengan fungsi emosi seperti perasaan senang yang berhubungan dengan kelangsungan hidup, pengalaman seksual, motivasi yang ada pada diri manusia, learning, fungsi neuroendokrin dan aktivitas autonomi dan memory yang nantinya akan mempengaruhi mekanisme tingkah laku individu.

### 2.3.2 Manfaat Hipnoterapi Bagi Ibu

Manfaat hipnoterapi bagi ibu selama kehamilan antara lain meningkatkan penenangan diri, yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh ibu dan janin, serta mengurangi rasa cemas, gelisah, emosi, ketakutan dan pusing. Ini mungkin tidak berlaku untuk setiap orang. hamil, namun kondisihamil saat ini sebanyak dan keluhan yang dirasakan dapat ditangani dengan hipnoterapi. *Hypnosis* adalah metode non-farmakologis, yang tidak menggunakan obat-obatan atau obat-obatan, sehingga membuat metode hipnotis lebih diminati orang mulai memahami bahwa akan mudah kerentanan janin terhadap bahaya lingkungan, terutama terhadap zat. yang tidak alami maupun buatan (Fratidina et al. 2022).

### 2.3.3 Manfaat Hipnoterapi Bagi janin

Manfaat hipnoterapi bagi janin yaitu membantu janin terhindar dari lilitan tali pusat dan bahkan bisa memperbaiki posisi bayi. Hal ini memungkinkan karena ibu dan janin memiliki komposisi sama yaitu *body, mind*, dan *soul*, komunikasi antara ibu dan *spirit* janin. Manfaat yang lainnya yaitu getaran yang ditimbulkan oleh *soul* ibu dapat dirasakan oleh janin sehingga sebagai dasar dari perkembangan jiwa dan pertumbuhan janin akan lebih sehat karena keadaan tenang akan membuat hormon-hormon selama kehamilan menjadi seimbang yang disalurkan oleh plasenta ke janin.

### 2.3.4 Manfaat Hipnoterapi bagi suami

1. Menjadi lebih tenang dalam mendampingi proses kehamilan hingga melahirkan
2. Emosi suami akan menjadi lebih stabil dalam kehidupan sehari-hari
3. Memperbaiki dan memperkuat hubungan dan ikatan batin antara suami, istri serta janin yang dikandung
4. Mampu memancarkan aura positif/tenang yang dimiliki oleh suami/pendamping yang akan mempengaruhi aura ibu hamil dan orang-orang sekitarnya.

### 2.3.5 Manfaat Hipnoterapi Bagi Bidan/Dokter

1. Dapat lebih fokus dan tenang dalam menghadapi ibu hamil/bersalin yang emosinya masih labil
2. Dengan belajar *hypno-birthing* bidan/dokter menjadi lebih tenang dan paham mengenai kondisi psikis ibu hamil
3. Emosi bidan/dokter menjadi lebih terkontrol dalam kehidupan sehari-hari
4. Dapat menjadi program unggulan dari pelayanan BPS/RS/RB
5. Aura positif yang dimiliki bidan/dokter sangat menenangkan aura ibu yang sedang hamil ataupun bersalin
6. Bidan/dokter memiliki kompetensi yang baru
7. Bidan/dokter dapat melakukan tindakan medis ringan/sedang kepada pasien tanpa mengurangi rasa nyaman pasien (Yesie Aprillia S.Si.T. 2010).

### 2.3.6 Bahaya Hipnoterapi

Pada dasarnya tidak ada bahaya penggunaan hipnoterapi, asalkan praktisi hipnoterapi yang bersangkutan melakukan secara benar sesuai *Standart Operating Prosedure* (SOP) yang berlaku, karena masalah dapat timbul bila salah dalam memberikan sugesti. Yang terpenting adalah bagaimana kita sebagai terapis bisa memberikan sugesti yang baik dan benar, ini karena dalam keadaan *hypnosis* seseorang tidak dapat merangkum sugesti yang diberikan, maka sangat penting bagi terapis untuk selalu menyusun sugesti dengan kata-kata yang positif .

### 2.3.7 Aplikasi Relaksasi pada Ibu Hamil Trimester 1

#### 1. **Persiapan**

Merupakan tahap awal observasi tentang hipnoterapi dan prosesnya, dari hasil (wawancara) dengan klien. Dalam hal ini, terapis harus mengetahui sebanyak mungkin informasi tentang klien dan orang lain yang berperan penting dalam kehidupan klien. Proses ini dapat diperoleh melalui wawancara, observasi atau kuesioner dengan tujuan untuk mengetahui mengapa klien memilih hipnoterapi untuk menyelesaikan masalah mereka.

#### 2. **Sugesti**

1. Sugesti sederhana yaitu dimulai dengan menganjurkan pasien tarik napas dalam sambil menutup mata.
2. Sugesti Hipnotik  
Sugesti dengan cara memberikan kata- kata ( afirmasi ) positif kepada pasien.

#### 3. **Induksi**

Induksi merupakan sesi hipnoterapi dimana pasien mulai memasuki kondisi *trance hypnosis* yaitu kondisi alam bawah sadar pasien. Dengan memfokuskan pikiran pasien agar lebih terarah. Fase ini akan menstimulus otak pasien berada dalam kondisi Beta ke Alfa kemudian ke Delta sampai kondisi tubuh benar-benar rileks.

#### **4. Pendalaman**

Deepening merupakan pendalaman atau kelanjutan dari tahap induksi.

Tujuan teknik ini yaitu untuk membuat klien semakin mudah untuk disugesti Berikut beberapa teknik *deepening* yang sering dilakukan:

1. Berimajinasi menuruni gedung menggunakan lift atau elevator.
2. Berimajinasi menuruni tangga.
3. Berimajinasi bola cahaya melalui tubuh.
4. Berimajinasi tempat yang indah, nyaman, atau pribadi.
5. Berimajinasi ke masa lalu (kenangan yang indah)

#### **5. Implementasi**

Pada sesi ini terapis memberikan terapi sesuai permasalahan yang sedang dihadapi oleh pasien.

#### **6. Anchor/Simbol**

Simbol adalah program artifisial (buatan) untuk yang segera menginduksi keadaan pikiran tertentu, seperti percaya diri, tenang.

Metode ini dapat diterapkan dengan cara

1. Tarik atau bangkitkan keadaan pikiran tertentu dari klien (sesuai dengan simbol yang sedang dibentuk) dan ini dapat dilakukan dengan mengingat kenangan indah dari masa lalu.

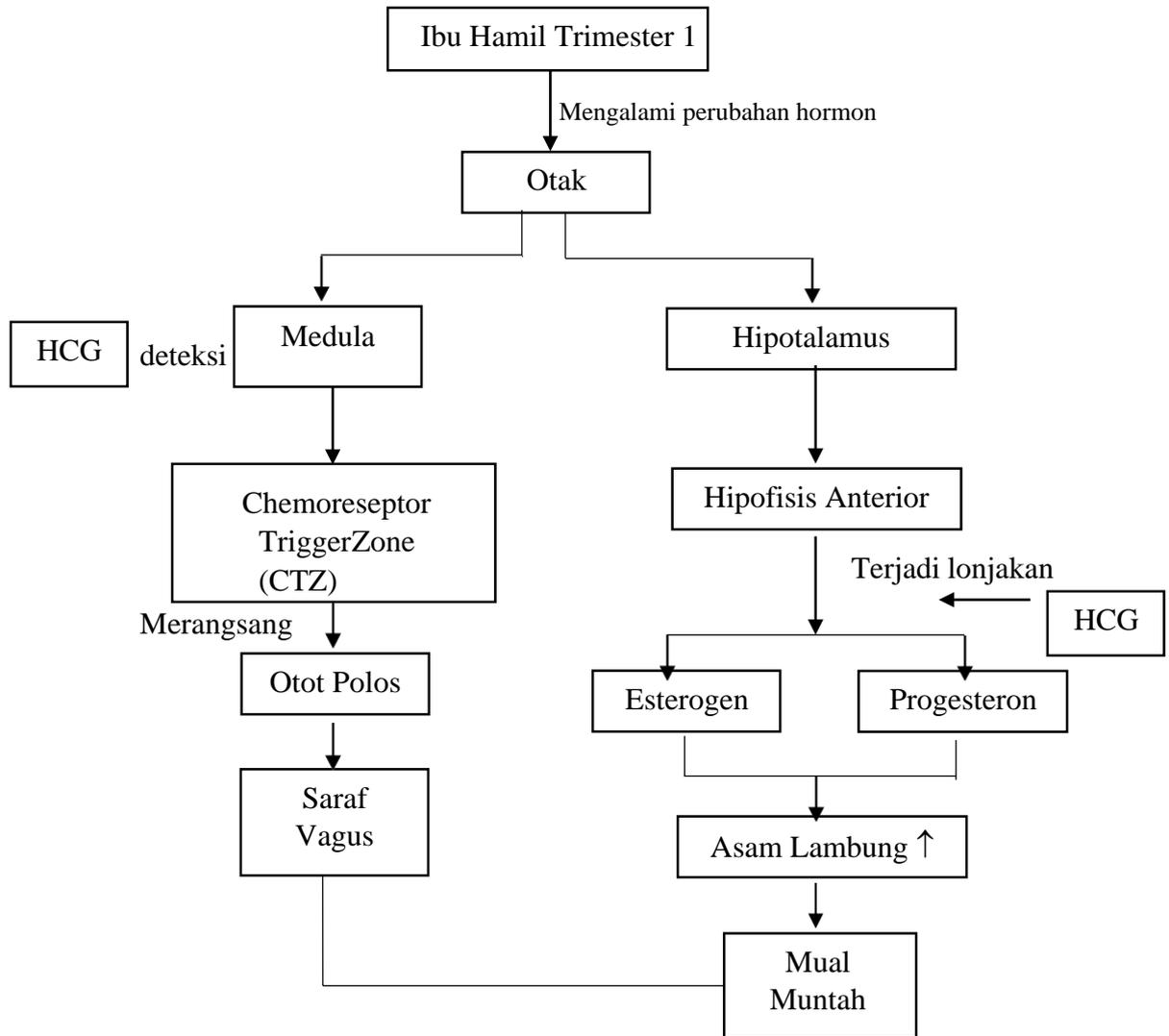
2. Harap konfirmasi.
3. Buat koneksi antara simbol dan keadaan pikiran di simpul.

#### **7. Terminasi**

adalah bagian terakhir dari sesi hipnoterapi. Sebelum sesi terakhir dimulai, klien sebaiknya mempersiapkan diri sebagai berikut ketika keluar dari keadaan hipnotis :

1. Menerima pemberitahuan bahwa hipnoterapi akan segera berakhir.
2. Disarankan untuk lain kali, agar klien dapat langsung memasukkan secara acak dengan kata kunci.
3. Terapkan perlindungan, yang dilakukan terapis untuk melindungi klien dari hal yang membuat tidak nyaman.
4. Netralkan sugesti hipnosis selama induksi.
5. terbangun dengan teknik numerik atau teknik kebangkitan lainnya.

## 2.4 Kerangka Teori



Gambar 2.1 kerangka teori

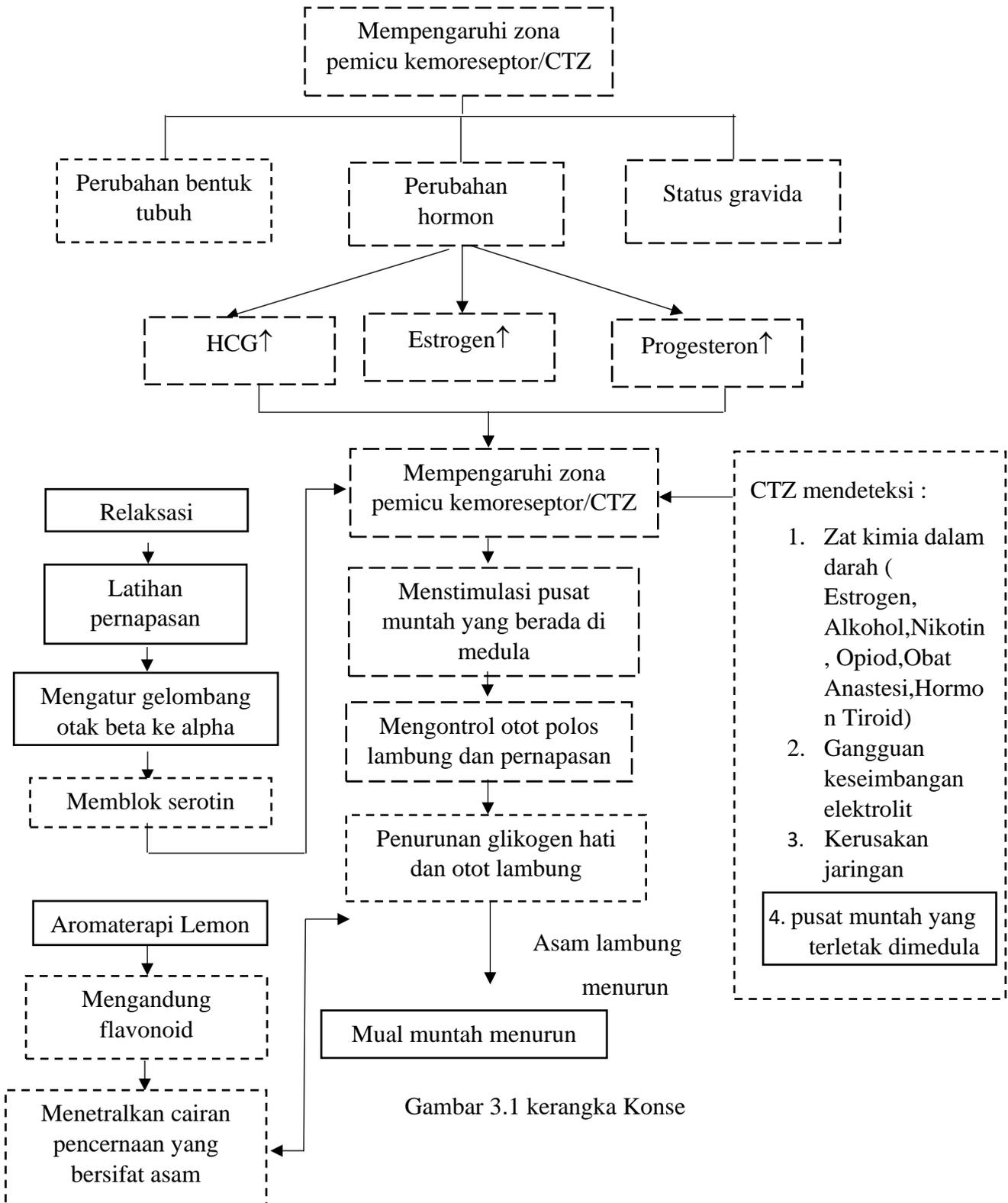
Keterangan :

pada masa kehamilan, ibu hamil trimester 1 mengalami beberapa perubahan salah satunya adalah perubahan hormon yang ada didalam otak. Otak berperan dalam mengatur metabolisme tubuh, pada bagian otak terdapat medula dan hipotalamus. Medula merupakan bagian otak yang berfungsi untuk mengatur sistem kardiovaskuler dan mengedarkan darah. Medula dapat mendeteksi kadar HCG dalam darah. Di dalam medula terdapat CTZ (Chemoreceptor Trigger Zone) yang dapat merangsang pusat mual muntah pada medula mengakibatkan rangsangan otot polos pada saraf vagus yang berada pada lambung. Sedangkan hipotalamus yang berada di bagian anterior pada saat wanita mengalami masa kehamilan hormon esterogen dan progesteron mengalami peningkatan disertai dengan lonjakan hormon HCG. Hormon HCG yang terdeteksi oleh CTZ yang berada dimedula mengakibatkan rangsangan mual muntah oleh karena itu lambung mengalami pengosongan akibat tidak adanya makanan yang dicerna sehingga asam lambung naik dan terjadilah mual dan muntah.

### BAB 3

### KERANGKA KONSEP

#### 3.1 Kerangka Konsep



Keterangan :

Ibu hamil trimester 1 diberikan intervensi dengan pemberian aromaterapi lemondan relaksasi selama 4 hari berturut-turut dalam waktu 1 minggu. Aromaterapi lemon dapat meningkatkan kinerja glikogen hati dan otot lambung sehingga asam lambung menurun cara pemberian menggunakan diffuser, uap yang dihasilkan dihirup melalui hidung sedangkan relaksasi dapat mengatur CTZ atau pusat mual muntah ( Chemoreseptor Trigger Zone ) terletak di medula yang ada pada otak sehingga mual dan muntah dapat ditekan. Relaksasi akan mempengaruhi kerja otak yang dipengaruhi oleh CTZ, relaksasi akan mengatur alam bawah sadar ibu hamil dan menstimulasi pusat muntah yang berada pada medula dan mengatur kerja otot lambung dan pernapasan.

Penggunaan Aromaterapi lemon dan relaksasi jangka panjang dapat menyebabkan menurunnya rangsangan pada pusat muntah. setelah pemberian Aromaterapi Lemon dan relaksasi membuat ibu hamil yang mengalami mual dan muntah merasa nyaman dan mual muntah yang dirasakan akan semakin berkurang.

Keterangan tabel :

————— : Di teliti

- . - . - . - : Tidak di teliti

### 3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian yaitu jawaban sementara terhadap pertanyaan-pertanyaan penelitian. Secara etimologis, hipotesis berasal dari dua kata hypo yang berarti “kurang dari” dan thesis yang berarti pendapat. Jadi, hipotesis merupakan suatu pendapat atau kesimpulan yang belum final, yang harus diuji kebenarannya. Untuk mempermudah dalam mempelajari,

hipotesis dapat diklasifikasikan berdasarkan rumusannya dan proses pemerolehannya. Ditinjau dari rumusannya, hipotesis penelitian dibedakan menjadi :

- Hipotesis kerja, yaitu hipotesis “yang sebenarnya” yang merupakan sintesis dari hasil kajian teoritis. Hipotesis kerja biasanya disingkat H1 atau Ha. Pada hipotesis ini digunakan  $\mu_1 \neq \mu_2 \neq \mu_3 \neq \mu_4 \neq \dots \neq \mu_n$ . Ada perbedaan yang nyata antara rata-rata hitung dari n kelompok

- Hipotesis nol atau hipotesis statistik, merupakan lawan dari hipotesis kerjadan sering disingkat Ho. Pada hipotesis ini digunakan  $\mu_1 = \mu_2 = \mu_3 = \mu_4 = \dots = \mu_n$ . Tidak ada perbedaan yang nyata antara rata-rata hitung dari n kelompok. Peneliti menggunakan Hipotesis Anova dikarenakan hipotesis ini

1. Memudahkan analisis beberapa kelompok sampel yang berbeda dengan resiko kesalahan terkecil.
2. Mengetahui signifikansi perbedaan rata-rata ( $\mu$ ) antara kelompok sampel yang satu dengan yang lain.
3. Analisis varians relatif mudah dimodifikasi dan dapat dikembangkan untuk berbagai percobaan yang lebih sulit.

Ho : Tidak adanya pengaruh dari pemberian Aromaterapi lemon dan Relaksasi kepada Ibu hamil Trimester I dengan Emesis Gravidarum di Puskesmas Sumbersari.

Ha : Adanya pengaruh dari pemberian Aromaterapi lemon dan Relaksasi kepada Ibu hamil Trimester I dengan Emesis Gravidarum di Puskesmas Sumbersari.

## **BAB 4**

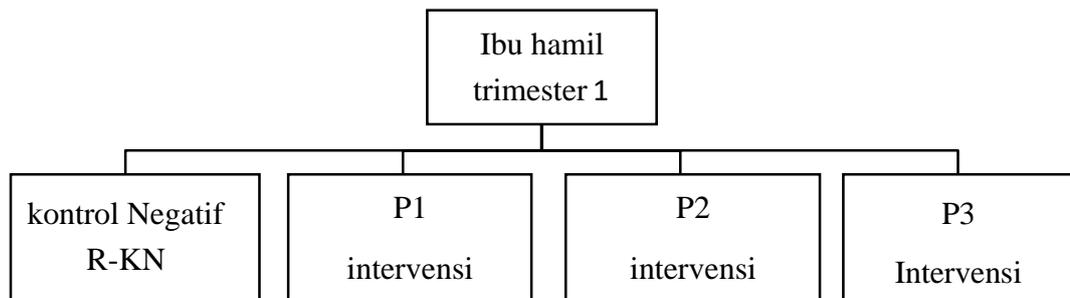
### **METODE PENELITIAN**

#### **4.1 Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan Metode Eksperimental dengan menggunakan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol disamping kelompok ekperimental. Penelitian eksperimen (*experimental research*) adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul. Dalam penelitian eksperimen sering digunakan kontrol dan yang dimaksud dengan kontrol yaitu suatu kelompok atau individu yang tidak dikenai intervensi atau intervensi, pengukuran hanya setelah pemberian intervensi selesai.

Pendekatan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah secara kuantitatif yaitu penelitian yang sifatnya sistematis dan terencana. Penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis (Sugiyono,2018). Metode ini dipilih karena sesuai dengan tujuan mengetahui Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon dan Relaksasi Kepada Ibu hamil Trimester 1 Terhadap Emesis Gravidarum Di PuskesmasSumbersari Kabupaten Jember.

Penelitian ini berjenis penelitian Kuantitatif dengan design True Experiment yang rancangannya menggunakan *control group design* yaitu terdapat 4 kelompok yang digunakan kemudian diberikan intervensi dan kontrol



Gambar 4.1 Desain Kelompok

Keterangan tabel

R : Randomisasi

KN : Kelompok kontrol negatif (tanpa diberikan Aromaterapi Lemon dan Relaksasi(hipnoterapi) hanya diukur frekuensi mual muntah)

P1 : kelompok intervensi 1 (diberikan Aromaterapi Lemon dengandosis 3-5 tetes per 300-500 ml air selama 4 hari)

P2 : kelompok intervensi 2 (diberikan Relaksasi(hipnoterapi) dengan sesi relaksasi dalam waktu 5-10 menit selama latihan selama 4 hari)

P3 : kelompok intervensi 3 (diberikan Aromaterapi Lemon dan Relaksasi(hipnoterapi) dalam dosis 3-5 tetes per 300-500 ml air dan sesi relaksasi dalam waktu 5-10 menit selama 4 hari)

R-KN : Hasil pemeriksaan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester1 pada kelompok kontrol negatif

## 4.2 Populasi dan Sampel

Populasi yaitu keseluruhan objek yang akan diteliti atau dimati oleh peneliti. Menurut (Sugiyono 2018) populasi merupakan objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Menurut (Sugiyono, 2018), sampel penelitian adalah faktor dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah metode non probability sampling. Menurut (Sugiyono, 2018) yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama pada setiap unsur populasi untuk dipilih menjadi sampel. Kemudian teknik yang digunakan untuk mengambil sampel dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. Karena populasi pada penelitian ini bersifat homogen yaitu Ibu hamil trimester 1 di Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember.

Menurut (Sugiyono, 2018) *accidental sampling* adalah mengambil responden sebagai sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat dijadikan sebagai sampel bila orang yang kebetulan ditemui cocok sebagai sumber data. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester 1, sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

#### 4.2.1 Kriteria Inklusi

1. Ibu hamil trimester 1 yang mengalami emesis gravidarum
2. Belum pernah mendapatkan intervensi aromaterapi lemon dan relaksasi
3. Ibu hamil trimester 1 yang bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini ( sudah diberikan Informed Consent )
4. Ibu hamil trimester 1 belum pernah menerima pengobatan farmakologi sebelumnya

#### 4.2.2 Kriteria Eksklusi

1. Ibu hamil bukan trimester 1
2. Ibu hamil tidak bersedia dilakukan intervensi.
3. Kondisi ibu hamil tidak sedang mengalami cedera serius

#### 4.2.3 Besar Pengambilan Sampel

Besar sampel yang diperlukan untuk setiap intervensi di tentukan oleh rumus federer, jumlah ulangan suatu intervensi tergantung pada derajat ketelitian yang diinginkan oleh peneliti terhadap kesimpulan hasil percobaan. Semakin banyak jumlah pengulangan yang dilakukan, maka derajat ketelitian juga semakin tinggi (Adinugraha and Wijayaningrum 2017).

Rumus :

$$(t-1)(r-1) \geq 15$$

t: Jumlah intervensi

r: Jumlah ulangan

penelitian ini menetapkan 4 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kontrol sehingga nilai r:

$$(4-1)(r-1) \geq 15$$

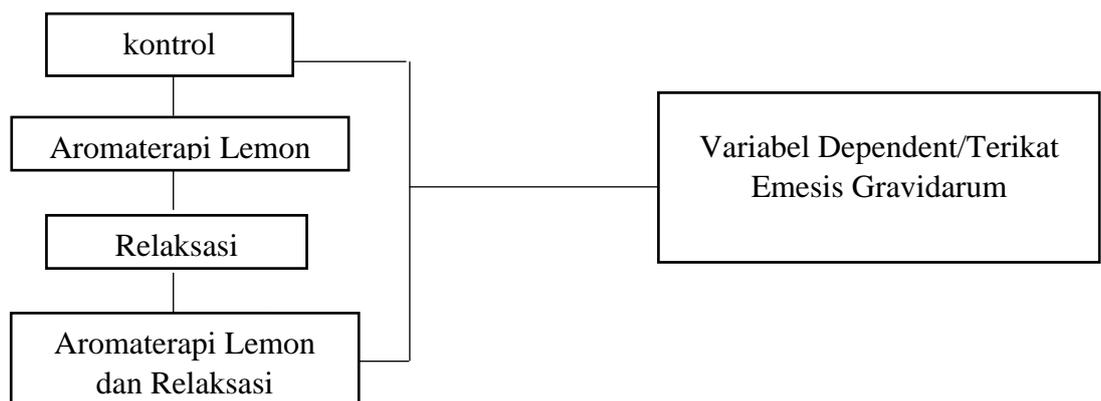
$$3(r-1) \geq 15$$

$$3r-3 \geq 18$$

$$r \geq 6$$

dengan demikian jumlah sampel ibu hamil untuk tiap kelompok intervensi adalah sebanyak 6 orang ibu hamil trimester 1. Jadi besar sampel adalah 24 orang.

#### 4.2 Variabel Penelitian



#### 4.3.1 Variabel Independent

Variabel independent dapat disebut dengan variabel stimulus, predictor, antecedent. Variabel bebas adalah variabel yang akan mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependentt (Sugiyono, 2018). Variabel Independentttt dalam penelitian Ini adalah Pemberian Aromaterapi lemon (X1) dan relaksasi (X2).

#### 4.3.2 Variabel Dependent

Variabel dependent menurut (Sugiyono, 2018) yaitu: Variabel tidak bebas/dependentt merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel dependent yang digunakan dalam penelitian ini adalah Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil trimester 1.

### **4.4 Tempat Penelitian**

Tempat Penelitin adalah objek suatu penelitian tersebut dilakukan. Penelitian ini berlokasi di wilayah kerja Puskesmas Sumbersari kabupaten Jember

### **4.5 Waktu Penelitian**

Waktu yang digunakan peneliti untuk penelitian ini dilaksanakan sejak tanggal dikeluarkannya ijin penelitian dalam kurun waktu kurang lebih 1 bulan pengumpulan data dan pengolahan data yang meliputi penyajian dalam bentuk skripsi dan proses bimbingan berlangsung.

## 4.6 Definisi Operasional

Tabel 4.2 Definisi Operasional

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
<b>Aromaterapi Lemon</b>	Pemberian aroma lemon bentuk essensial oil diteteskan 3-5 tetes/300-500ml air kedalam difusser lalu uapnya dihirup melalui hidung 5-10 menit diberikan selama 2 hari. Jarak pemberian 50-100cm	Lembar Observasi /(SOP)	1. Diberikan intervensi  2. Tidak diberikan intervensi	Nominal
<b>Relaksasi</b>	Upaya untuk menjangkau alam bawah sadar dengan cara teknik menarik napas dalam guna untuk mengatur pernapasan, emosional, fisik Latihan ini berupa teknik pre-induction, sugesti, induction, deepening, implementasi, anchor dan terminasi diberikan selama 2 hari	Lembar observasi /(SOP)	1. Diberikan Intervensi  2. Tidak diberikan intervensi	Nominal
<b>Emesis Gravidarum</b>	Kondisi/keluhan yang dialami ibu hamil trimester I yaitu mual muntah dipagi hari bahkan terjadi di waktu sore atau malam hari	Kuisisioner INVR	1. Kualitas ringan 1-8 2. Kualitas sedang 9-16 3. Kualitas berat 17-24 4. Kualitas parah 25-32	ordinal

#### 4.7 Teknik Analisis Data

Analisa data penelitian yang akan dilakukan adalah analisa inferensi statistika dengan menggunakan teknik One Way Anova atau yang disebut dengan analysis of variance atau Analisis variasi dua jalur terdiri atas dua faktor/ masing-masing dengan dua/lebih level. Teknik analisa ini adalah metode yang digunakan untuk menguji perbedaan mean (rata-rata) data lebih dari dua kelompok sampel (yeri sutopo, Achmad slamet 2017).

Analysis of variance untuk menguji ada atau tidaknya perbedaan rata-rata tiga kelompok atau lebih dengan cara membandingkan variance apakah terdapat perbedaan kepada tiap-tiap kelompok

##### 1. Uji Normalitas

Data Uji Normalitas data adalah suatu uji untuk mengetahui apakah sebuah variabel mempunyai distribusi normal atau tidak dengan menggunakan SPSS. Untuk melakukan uji normalitas yaitu jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka nilai Residual standard normal. Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka nilai Residual standard tidak normal.

##### 2. Uji Homogenitas dan *Uji One Way Anova*

Uji homogenitas adalah suatu uji yang dilakukan untuk mengetahui bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varians sama (homogen). uji homogenitas dapat dilakukan dengan uji levene, fisher atau uji bartlett. Pengujian ini merupakan persyaratan sebelum melakukan pengujian lain, misalnya Anova. Pengujian ini

digunakan untuk meyakinkan bahwa kelompok data memang berasal dari sampel yang sama. Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini yaitu:

1. Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka ada perbedaan frekuensi mual muntah pada ibu hamil Trimester 1.
2. Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka tidak ada perubahan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1.

### 3. Uji Wilcoxon

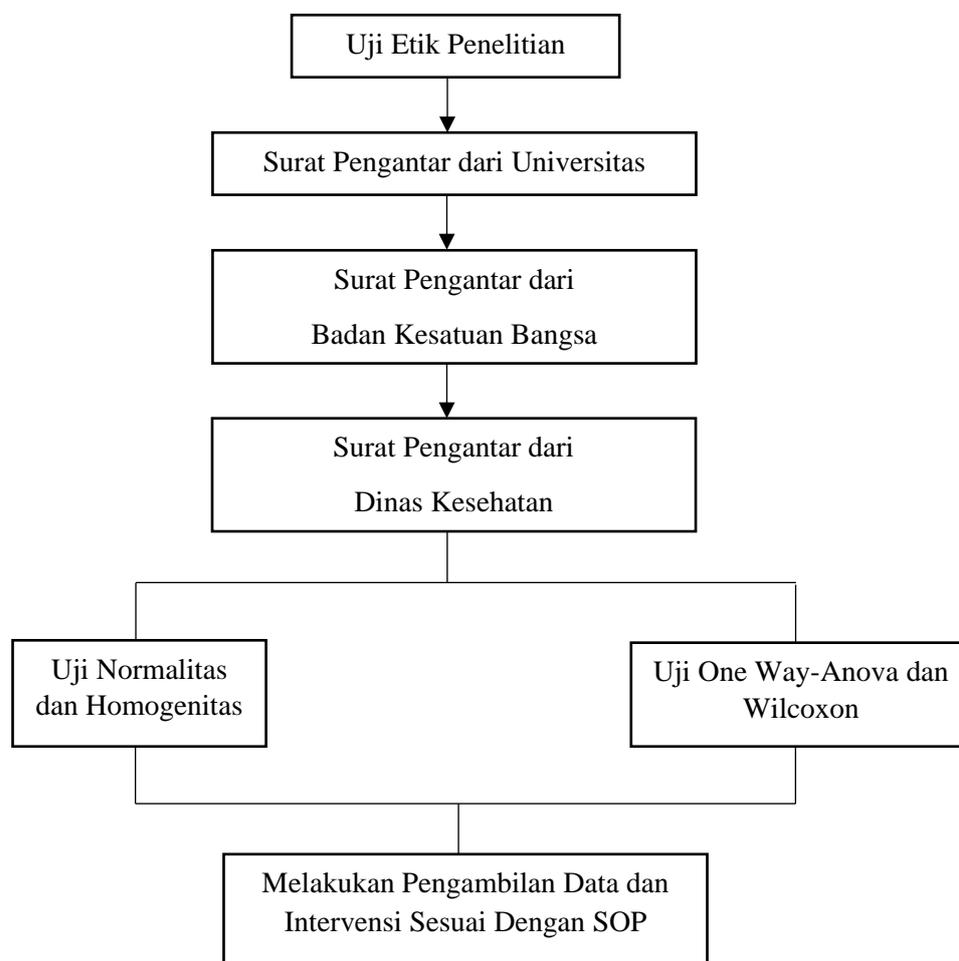
Menurut (sugiyono 2019) Uji *Wilcoxon* digunakan untuk menguji signifikan hipotesis komparatif dua sampel berpasangan atau dua sampel yang berkorelasi bila datanya ordinal. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan rata-rata dua sampel yang saling berpasangan. Uji *Wilcoxon* merupakan bagian dari statistik non parametrik. Penggunaan Uji *Wilcoxon* sebagai pengganti Uji *Paired sample t test* ketika data penelitian tidak berdistribusi normal adalah langkah yang paling tepat.

Dasar pengambilan keputusan dalam *Uji Wilcoxon*:

1. Jika nilai *Asym.sig. (2-tailed)*  $< 0,05$  maka  $H_a$  diterima, Atau Jika Nilai *Post test*  $>$  dari nilai *Pretest* maka  $H_a$  diterima.
2. Sebaliknya Jika nilai *Asym.sig. (2-tailed)*  $> 0,05$  maka  $H_a$  ditolak, Atau Jika Nilai *pretest*  $>$  dari nilai *post test* maka  $H_a$  di tolak.

#### 4.8 Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan salah satu aspek yang berperan dalam kelancaran dan keberhasilan dalam suatu penelitian. Penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan dengan angka atau kuesioner. Angka atau kuesioner adalah teknik pengumpulan data melalui formulir-formulir yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang diajukan secara tertulis pada seseorang untuk mendapatkan jawaban atau tanggapan dan informasi yang diperlukan oleh peneliti (Sugiyono, 2018).



Gambar 4.3 Alur pengumpulan data

#### 4.8.1 Teknik Pengolahan Data

##### 1. Editing/Penyuntingan

Hasil dari kuesioner harus dilakukan penyuntingan (editing) terlebih dahulu. Secara umum editing merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian kuesioner tersebut :

- 1) Apakah lengkap dalam artian sudah terisi penuh.
- 2) Apakah jawaban atau tulisan masing – masing pertanyaan cukup jelas dan terbaca.
- 3) Apakah jawaban relevan dengan pertanyaannya.
- 4) Apakah jawaban – jawaban pertanyaan konsisten dengan jawaban pertanyaan yang lainnya.

Apabila ada jawaban – jawaban yang belum lengkap maka jika memungkinkan dapat dilakukan pendataan ulang untuk melengkapi jawaban tersebut. Tetapi apabila tidak memungkinkan maka jawaban tidak lengkap dapat diolah atau dimasukkan dalam pengolahan *data missing*

##### 2. Coding/Pelabelan

Setelah kuesioner diedit dan disunting maka selanjutnya dapat dilakukan pengkodean ( coding ) yaitu mengubah data berbentuk kalimat huruf menjadi data angka atau

bilangan. Seperti melakukan penomoran pada kuesioner. Coding atau pemberian kode ini sangat berguna dalam memasukkan data ( *data entry* ).

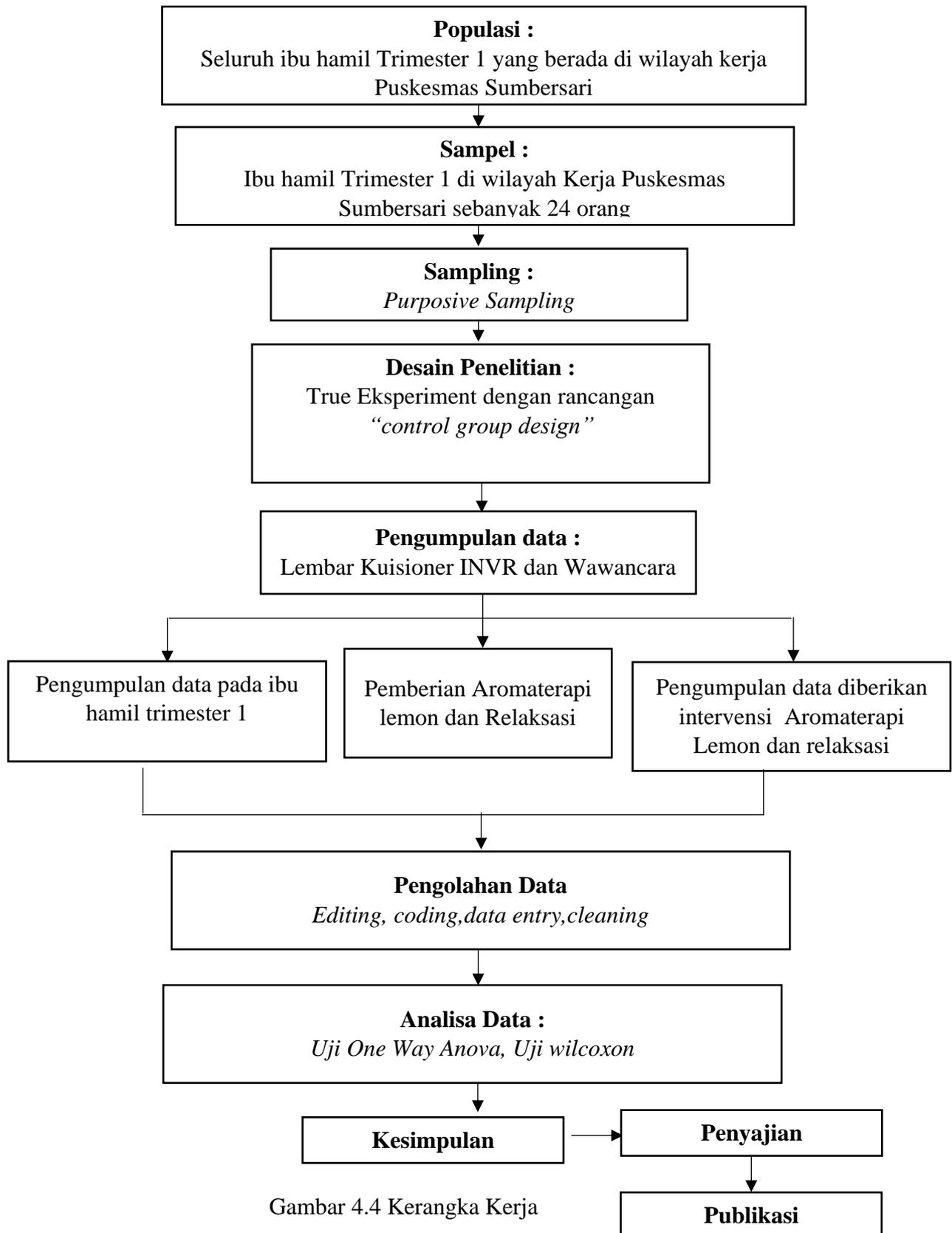
### 3. Memasukkan data ( *data entry* )

Merupakan jawaban dari masing – masing responden yang dalam bentuk kode huruf atau angka. Dimasukkan ke dalam program komputer dengan menggunakan SPSS.

### 4. Pembersihan Data ( *cleaning* )

Apabila semua data dari sumber sudah selesai di rekapitulasi maka perlu di cek kembali untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan kode, ketidaklengkapan dan sebagainya, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi beberapa cara membersihkan data antara lain Mengetahui missing data ( data yang hilang ), Mengetahui variasi data, Mengetahui konsistensi data. Setelah pembersihan data selesai dilakukan maka selanjutnya mulai melakukan proses analisis data yang dilakukan oleh pakar program komputer itu sendiri

#### 4.9 Kerangka Kerja



Gambar 4.4 Kerangka Kerja

#### **4.10 Etika Penelitian**

Penelitian ini telah dinyatakan lulus layak etik oleh Komisi Etik penelitian universitas dr. Soebandi Jember dengan nomor 368/KEPK/UDS/VI/2023 tertanggal 12 juli 2023. Berikut etika dalam melakukan penelitian yang harus diperhatikan.

##### *4.10.1 Informed Consent* (lembar Persetujuan)

Informed Consent adalah bentuk persetujuan dari responden terhadap penelitian yang akan dilakukan. Sebelum memberikan Informed Consent, peneliti terlebih dahulu menjelaskan maksud dan tujuan. Apabila responden menyetujui menjadi sampel maka akan menandatangani lembar persetujuan yang telah disediakan.

##### *4.10.2 Anonymity* (tanpa nama)

Penelitian ini tidak menuliskan nama responden secara lengkap, tetapi hanya menulis inisial. Hal ini dilakukan sebagai salah satu bentuk menghargai privasi responden.

##### *4.10.3 Confidentiality* (kerahasiaan)

Penelitian ini menjaga kerahasiaan setiap responden yang terlibat, baik dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, informasi ataupun masalah lainnya kecuali pada pihak yang terlibat dalam penelitian. Peneliti tidak menampilkan informasi pribadi mengenai responden.

#### 4.10.4 *Respect for human dignity* (menghormati harkat dan martabat manusia)

Peneliti perlu mempertimbangkan hak-hak responden untuk mendapatkan informasi yang terbuka berkaitan dengan jalannya penelitian. Selain itu, responden berhak menentukan pilihan dan bebas dari paksaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian.

#### 4.10.5 *Respect for justice an inclusiveness*

Menurut penelitian didalam hal ini menjamin bahwa semua responden penelitian memperoleh keuntungan dan intervensi yang sama, tidak membedakan jenis kelamin, agama, pendidikan serta perlunya prinsip keterbukaan dan keadilan. Arti dari keadilan disini yaitu setiap responden sama-sama diberi intervensi.

## BAB 5

### HASIL PENELITIAN

#### 5.1 Data Umum

##### 5.1.1 Karakteristik Responden

Bagian ini akan diuraikan tentang karakteristik 24 responden berdasarkan status gravida, dan Pekerjaan

Tabel 5.1 karakteristik Responden Berdasarkan Status gravida

Status Gravida	frekuensi	Presentasi (%)
Primi gravida	13	54,2%
Multi gravida	11	45,8%
Total	24	100%

Berdasarkan tabel 5.1 karakteristik responden ibu hamil dengan status primi pada penelitian ini sebanyak 13 orang dengan presentasi 54,2% dan ibu hamil dengan status multi gravida sebanyak 11 orang dengan presentasi 45,8%.

Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	frekuensi	Presentasi (%)
IRT	9	37,5%
Wiraswasta	8	33,3%
Karyawan	7	29,2%
Total	24	100%

Berdasarkan tabel 5.3 karakteristik responden pada penelitian ini untuk pekerjaan IRT sebanyak 9 ibu hamil (37,5%), Wiraswasta sebanyak 8 ibu hamil (33,3%) dan Karyawan sebanyak 7 ibu hamil (29,2%)

## 5.2 Data Khusus

Dalam data khusus akan dibahas tentang efektivitas pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi kepada ibu hamil trimester 1 terhadap emesis gravidarum dalam pembahasan ini akan ditampilkan karakteristik dan responden berdasarkan

### 5.2.1 Frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di Puskesmas Sumbersari

Tabel 5.4 Frekuensi mual muntah ibu hamil trimester 1 di Puskesmas Sumbersari

Emesis Gravidarum	Kelompok Kontrol	Aromaterapi Lemon	Relaksasi	Aromaterapi Lemon dan Relaksasi
Tidak Mual	-	-	-	-
Ringan	-	2 ibu hamil	6 ibu hamil	3 ibu hamil
Sedang	6 ibu hamil	4 ibu hamil	-	3 ibu hamil
Berat	-	-	-	-
Sangat Berat	-	-	-	-

Berdasarkan tabel 5.4 frekuensi mual muntah yang terjadi pada ibu hamil trimester 1 dilihat dari kuisioner INVR dengan rata-rata sebanyak 24 ibu hamil mengalami mual muntah sedang. pada kelompok kontrol hasilnya akan tetap sama sebanyak 6 ibu hamil akan mengalami mual muntah sedang bahkan akan terjadi peningkatan. Pada kelompok intervensi Aromaterapi Lemon dari 6 ibu hamil menjadi sebanyak 2 ibu hamil mengalami mual muntah ringan dan 4 ibu hamil mengalami mual muntah sedang. Pada kelompok intervensi Relaksasi dari 6 ibu hamil yang mengalami mual muntah sedang menjadi 6 ibu hamil mengalami mual muntah ringan.

Pada kelompok intervensi Aromaterapi Lemon dan Relaksasi dari 6 ibu hamil dengan mual muntah sedang menjadi 3 ibu hamil mengalami mual muntah ringan dan 3 ibu hamil mengalami mual muntah sedang.

### 5.3 Uji Analisa Data

Uji analisa adalah sebuah proses investigasi, pembersihan, transformasi dan pemodelan data dengan tujuan mengumpulkan dan menginformasikan serta mendukung pengambilan keputusan.

#### 5.3.1 Uji Deskriptif

Tabel 5.5 Hasil rata-rata analisis diskriptif

Variabel	Perlakuan	Rata-rata	Sampel	Kesimpulan
Emesis Gravidarum  Tidak ada : 0 Ringan : 1-8 Sedang : 9-16 Berat : 17-24 Sangat berat : 25-32	Kelompok kontrol	11,00	6	Hasil rata-rata kelompok kontrol sebanyak 11,00 yang artinya ibu hamil mengalami mual muntah sedang
	Aromaterapi Lemon	9,00	6	Hasil rata-rata kelompok aromaterapi lemon sebanyak 9,00 yang artinya ibu hamil mengalami mual muntah sedang
	Relaksasi	6,67	6	Hasil rata-rata kelompok relaksasi sebanyak 6,67 yang artinya ibu hamil mengalami mual muntah ringan

Variabel	Perlakuan	Rata-rata	Sampel	Kesimpulan
Emesis Gravidarum	Aromaterapi Lemon dan Relaksasi	9,33	6	Hasil rata -rata kelompok kontrol sebanyak 11,00 yang artinya ibu hamil mengalami mualmuntah sedang
Tidak ada : 0				
Ringan : 1-8				
Sedang : 9-16				
Berat : 17-24 Sangat berat : 25-32				
<b>Total</b>			<b>24</b>	

Berdasarkan pada tabel 5.5 hasil rata-rata emesis gravidarum pada kelompok kontrol adalah 11,00 pada kelompok aromaterapi lemon adalah 9,00 pada kelompok relaksasi adalah 6,67 dan pada kelompok aromaterapi lemon dan relaksasi 9,33. Maka dapat dilihat perbandingan dari kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan dengan kelompok perlakuan menunjukkan perbedaan yang signifikan.

### 5.3.2 Uji Normalitas

Tabel 5.6 hasil uji normalitas mual muntah data ibu hamil trimester I

	Kelompok	Statistik	Jumlah	p-values
	Kontrol	0,853	6	0,167
Emesis Gravidarum	Aromaterapi Lemon	0,982	6	0,960
	Relaksasi	0,907	6	0,415
	Aromaterapi Lemon dan Relaksasi	0,905	6	0,405

### 5.3.3 Uji Homogenitas

Tabel 5.7 hasil uji homogenitas mual muntah data ibu hamil trimester I

	Kelompok	jumlah	p-value	p-value
	Kontrol	6		0,127
Emesis Gravidarum	Aromaterapi Lemon	6	0,61	
	Relaksasi	6	0,61	
	Aromaterapi lemon dan Relaksasi	6		0,127

Dari kedua tabel 5.6 dan tabel 5.7 diatas, uji normalitas dan uji homogenitas mempunyai nilai p-value lebih besar dari nilai standard (0,05).Maka dapat disimpulkan bahwa data ibu hamil trimester 1 yang mengalamimual muntah bersifat normal dan homogen. Dari pengujian diatas dapat dilanjutkan dengan menggunakan analisis uji One Way-Anova

### 5.3.4 Uji *One Way-Anova*

Tabel 5.8 Uji anova

	Rata-rata	p-value
Between Group	8,557	0,001
Whithin Group		
Total		

Hasil uji pada tabel 5.8 dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi terhadap mual muntah karena nilai p-Value > 0,001 .

### 5.3.5 Uji *post Hoc Test*

Tabel 5.9 Uji anova dengan menggunakan Post Hoc test perbandingan antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi

	Perlakuan	Jumlah	p-values
Kelompok kontrol	Aromaterapi lemon	6	0,127
	Relaksasi	6	0,000
	Aromaterapi lemon dan Relaksasi	6	0,247

Berdasarkan uji post hoc Test pada tabel 5.9 diketahui perbedaan pada setiap kelompok perlakuan dengan perbandingan kelompok kontrol. Didapatkan nilai p-value pada perlakuan aromaterapi lemon  $0,127 < 0,05$ , kelompok relaksasi  $0,000 > 0,05$  dan kelompok aromaterapi lemon dan relaksasi  $0,247 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan adanya efektivitas pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi terhadap mual muntah.

### 5.3.6 Uji *wilcoxon*

Tabel 5.10 hasil uji data menggunakan wilcoxon ibu hamil trimester 1

		Jumlah	Rata-rata	Jumlah barisan
Hasil Kelompok	Negatif	0	0,0	0,00
	Positif	24	12,50	300,00
	Ties	0		
	Total	24		

Pada tabel 5.10 hasil uji data 24 ibu hamil trimester 1 dapat dilihat padaperbandingan kelompok positif dengan jumlah rata-rata hasil 12,50%. Makadilanjutkan dengan pengujian dengan Wilcoxon Signed Rank Test.

### 5.3.7 Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Tabel 5.11 Uji Wilcoxon. Efektivitas pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi kepada ibu hamil trimester 1 terhadap emesis gravidarum.

	Hasil Kelompok
<i>Z</i>	-4,292b
<i>Asymp.sig.(2-Tailed)</i>	0,000

Berdasarkan tabel 5.11 didapatkan hasil dari Uji Wilcoxon Signed Rank Test bahwa diperoleh hasil *asyp.sig(2-tailed)* yaitu  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi



## **BAB 6**

### **PEMBAHASAN**

Penelitian efektivitas pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi kepada ibu hamil trimester 1 terhadap emesis gravidarum di puskesmas sumpasari pada bulan juli 2023. Sampel penelitian ini adalah ibu hamil trimester 1 di puskesmas sumpasari kabupaten jember tahun 2023 yang berjumlah 24 ibu hamil. Bab ini membahas hasil penelitian baik secara umum maupun khusus untuk menjelaskan secara mendalam tujuan penelitian disertai dengan interpretasi/penafsiran hasil penelitian yang dikaitkan dengan teori penelitian sebelumnya serta keterbatasan dari peneliti.

#### **6.1 Frekuensi mual dan muntah kepada ibu hamil trimester 1**

Penelitian ini menunjukkan bahwa emesis gravidarum. pada kelompok kontrol yang berjumlah 6 orang memiliki rata-rata sebesar 11,00 dengan nilai p-value 0,247. Pada kelompok Aromaterapi lemon memiliki rata-rata 9,00 dengan p-value 0,127. Pada kelompok Relaksasi rata-rata 6,67 dengan p-value 0,000. Pada kelompok Aromaterapi dan Relaksasi rata-rata 9,33 dengan p-value 0,247. Mual muntah yang dirasakan oleh ibu hamil yang tidak diberikan perlakuan akan tetap sama bahkan dapat terjadi lonjakan sesuai dengan usia kehamilan. Hal ini dikarenakan mual dan muntah paling banyak dialami oleh ibu dengan kehamilan pertama atau ibu *Primi Gravida* dan dapat disebabkan oleh faktor lingkungan, sebagian ibu hamil yang ada didalam penelitian ini mengalami mual muntah terjadi pada IRT (ibu rumah tangga)

.

Berdasarkan teori Jika mual dan muntah atau yang disebut *Emesis Gravidarum* berkelanjutan tidak segera ditangani akan menjadi *Hipermesis Gravidarum*. Frekuensi mual muntah ibu hamil menjadi lebih sering dan meningkat (Kaban 2018). Mual muntah merupakan keluhan umum yang disampaikan pada kehamilan muda. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormon pada wanita karena terdapat peningkatan mual dan muntah adalah faktor glikogen hati yang diduga menyebabkan mual dan muntah, namun keluhan tersebut hilang ketika metabolisme glikogen dalam tubuh dikompensasi. Peningkatan hormon HCG dapat menyebabkan mual dan muntah dengan merangsang otot perut. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Nurlicha, Siti Aisyah, 2019 (the Influence of Lemon Inhalation on Reduction of Vomiting In Pregnant Mother Trimester 1 In PMB Cileungsi Bogor Lestari Regency) hormon estrogen, progesteron, dan dikeluarnya *hormone chorionic gonadotropine* (HCG).

Faktor penyebab Menunjukkan bahwa hasil pengukuran skor frekuensi mual muntah pada ibu hamil dari 22 responden sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon diketahui rata-rata skor frekuensi mual muntah pada ibu hamil adalah 13,68 (SD: 5,084) ( SE: 1,084). Penelitian ini juga sejalan dengan Riance Mardiana Ujung, Naomi Isabella Hutabarat , Dimpu Rismawaty Nainggolan, Janner Pelanjani Simamora yang berjudul (Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Dan 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Siatas Berita Tahun 2022) menyatakan bahwa Sebelum perlakuan hypnoterapi, dari 29 ibu hamil, sebanyak 24,1% ringan, 58,8% sedang dan 17,7% berat. Setelah perlakuan hypnoterapi dari 29 ibu hamil post test terjadi penurunan mual muntah pada ibu hamil yaitu sebesar 65,5% ringan dan 34,5% sedang

Peneliti berpendapat bahwa emesis gravidarum dapat terjadi pada ibu hamil dengan status kehamilan hamil pertama atau hamil anak pertama (*Primi Gravida*) dan frekuensi mual muntah yang dialami dapat terjadi dari faktor lingkungan. pada penelitian yang dilakukan responden paling banyak adalah ibu rumah tangga (IRT). Hal tersebut menjadi salah satu dari beberapa faktor penyebab mual muntah pada ibu hamil muda.

## **6.2 Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Kepada Ibu Hamil Trimester 1 Terhadap Emesis Gravidarum Di Puskesmas Sumbersari**

Hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan uji anova dengan perbandingan kelompok kontrol menunjukkan bahwa pemberian Aromaterapi Lemon dari 6 ibu hamil yang diberikan Aromaterapi lemon memiliki nilai rata-rata sebesar 9,00 dengan p-value (0,127) lebih besar dari nilai standard 0,05. Maka dapat disimpulkan pada penelitian saat ini bahwa pemberian Aromaterapi Lemon tidak berpengaruh untuk menurunkan frekuensi mual muntah, yang artinya kelompok Aromaterapi Lemon dan kelompok kontrol sama-sama tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan frekuensi mual muntah.

Teori penggunaan minyak atsiri penting dalam pengobatan, aromatik, wewangian dan juga penggunaan spiritual. Penggunaan minyak esensial, yang sama pentingnya dengan produk aromaterapi. Minyak atsiri lemon dikenal karena rasa dan khasiatnya wewangian serta banyak aplikasi aromaterapidan pengobatan. Minyak atsiri yang tersedia ini dapat memainkan peran penting dalam industri makanan dan minuman, serta untuk tujuan pengobatan (Pamungkas et al. 2022).

Hal ini juga didukung oleh penelitian dari (catur esty Pamungkas,Siti MardiyahWD,Aulia amini danDesi Rofita) bahwa pemberian aromaterapi lemon kepada ibu hamil trimester 1 dapat membantu melawan keinginan untuk mual dengan cara dihirup aromaterapi lemon dapat menurunkan mual muntah. Menghirup aromaterapi dapat melepaskan biomolekul, yang diterima oleh sel-sel di hidung, untuk mengirimkan impuls langsung ke indra penciuman dan akan diteruskan ke otak yang terkait erat dengan sistem lain yang mengatur memori, emosi, dan detak jantung(Akbarini, Lestari, and Lamana 2022).

Denyut stimulasi instan melepaskan hormon penenang dan menimbulkan perasaan tenang dan mempengaruhi perubahan fisik dan mental untuk mengurangi mual dan muntah (sellia juwita, nova yulita 2023) . Kandungan aromaterapi lemon merupakan komponen utama yang dapat memblokir dan mencegah efek prostaglandin serta mengurangi rasa sakit, termasuk muntah. Penurunan rata-rata frekuensi mual muntah karena aromaterapi dapat menurunkan frekuensi mual muntah selama kehamilan karena berbau segar dan membantu meningkatkan atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan dan menenangkan jiwa, serta merangsang proses penyembuhan (Kresna Wati, DewiSusanti, and Br Karo 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Psiari Kusuma wardani, Hamid Mukhlis dan Rifani Pratami yang berjudul (Pengaruh Essensial Lemon Terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Trimester I di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan) dari hasil penelitian bahwa responden yang diberikan aromaterapi lemon frekuensinya menurun dari 17,67 menjadi 11,53.

Peneliti berpendapat bahwa pemberian aromaterapi lemon kepada ibu hamil trimester 1 tidak ada pengaruh terhadap emesis gravidarum dan masih dikategorikan kurang. Hal ini disebabkan karena responden yang mengalami penurunan mual muntah masih sangat sedikit, keadaan ini disebabkan karena ketidak optimalan pemberian kepada ibu hamil dan ibu belum pernah mendapatkan intervensi yang sama sebelumnya

### **6.3 Efektivitas Pemberian Relaksasi Kepada Ibu Hamil Trimester 1 Terhadap Emesis Gravidarum Di Puskesmas Summersari**

Hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan uji *anova* dengan perbandingan kelompok kontrol menunjukkan bahwa pemberian Relaksasi dari 6 ibu hamil yang diberikan intervensi Relaksasi memiliki rata-rata sebesar 6,67 dengan p-value (0,000) lebih kecil dari nilai standard 0,05. Pada uji *wilcoxon* hasil dari uji kelompok intervensi dan kelompok kontrol *Asymp.Sig (2-tailed)* yaitu 0,000 yang artinya adanya pengaruh pemberian relaksasi kepada ibu hamil trimester 1 terhadap emesis gravidarum. Dapat disimpulkan bahwa pada penelitian saat ini pemberian relaksasi kepada ibu hamil trimester 1 dapat dibuktikan mengalami penurunan frekuensi mual muntah yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol tanpa diberikan relaksasi.

Berdasarkan teori relaksasi adalah suatu metode dimana pasien diarahkan pada bagaimana cara memusatkan pernapasan dan pikiran, dimana setelah mencapai keadaan yang rileks dalam gerbang pikiran bawah sadar secara alami terbuka, sehingga orang tersebut cenderung lebih mudah menerima sugesti pengobatan yang diberikan (Ujung et al. 2023) .

Cara kerja dari hipnosis terdiri dari relaksasi dan respon. Cara pertama Relaksasi akan menghambat sistem saraf simpatis dan mengurangi keadaan hiperstimulasi simpatis. Cara kedua adalah respon terhadap sugesti hipnosis untuk menghilangkan rasa mual muntah (Sari and Nurrasyidah 2023). Penelitian ini sejalan dengan Riance Mardiana Ujung, Naomi Isabella hutabarat dan Dimpu Rimawaty NS yang berjudul (Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Dan 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Siatas Berita Tahun 2022). Hasil dari Sebelum perlakuan hypnoterapi, dari 29 ibu hamil, sebanyak 24,1% ringan, 58,8% sedang dan 17,7% berat. Setelah perlakuan hypnoterapi dari 29 ibu hamil post test terjadi penurunan mual muntah pada ibu hamil yaitu sebesar 65,5% ringan dan 34,5% sedang. Perlakuan hypnoterapi memberi pengaruh signifikan terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil Trimester I dan II

Peneliti berpendapat bahwa dari relaksasi yang diberikan kepada ibu hamil dapat dikategorikan baik dan ada pengaruh terhadap emesis gravidarum karena pada saat penelitian ibu hamil yang datang dengan keluhan mual muntah lalu diberikan intervensi relaksasi dengan cara self hypnosis, dapat membantu ibu mengurangi rasa tegang dan cemas, sehingga mual muntah yang dialami ibu hamil trimester 1 berangsur-angsur menurun. Maka relaksasi dapat dijadikan referensi pengobatan non-farmakologi untuk menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di Puskesmas Sumbersari.

#### **6.4 Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon dan Relaksasi Kepada Ibu Hamil Trimester 1 Terhadap Emesis gravidarum Di Puskesmas Summersari.**

Hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan uji anova dengan perbandingan kelompok kontrol menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi Lemon dan Relaksasi dari 6 ibu hamil yang diberikan intervensi Aromaterapi dan Relaksasi memiliki rata-rata sebesar 9,33 dengan p-value (0,247) lebih besar dari nilai standard 0,05. Maka dapat disimpulkan pada penelitian saat ini bahwa pemberian Aromaterapi Lemon dan Relaksasi tidak berpengaruh untuk menurunkan frekuensi mual muntah, yang artinya kelompok Aromaterapi Lemon dan Relaksasi dengan kelompok kontrol sama-sama tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan frekuensi mual muntah.

Penelitian ini juga sejalan dengan Siti Rizco Khadijah, nurul Husnul laili dan Dewi kurniati yang berjudul (Perbedaan Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Ibu Hamil dengan Mual Muntah Trimester I di BPM Nina Marlina Bogor) bahwa Ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan ingesti lemon terhadap penurunan rasa mual pada ibu hamil trimester pertama dengan nilai  $p$  value sebesar 0,014.

Menurut (Batam et al. 2021) aromaterapi mempengaruhi Sistem limbik merupakan area yang mempengaruhi baik memori maupun emosi dan terhubung langsung dengan hipotalamus, kelenjar hipofisis, berbagai bagian tubuh yang mengatur detak jantung, stres, tekanan darah, memori, keseimbangan hormon, mengurangi mual dan juga pernapasan dan menurut (Amalia Hanifa et al. 2022) relaksasi terbukti sangat efektif dalam mengatasi stres, meredakan nyeri otot, memperkuat sistem imun, meningkatkan kualitas tidur, serta memengaruhi kesehatan mental dan psikososial.

Cara melakukan relaksasi yaitu dengan mengatur nafas, merileksasikan otot dan pemberian afirmasi positif. (Sari and Nurrasyidah 2023). Penelitian ini sejalan dengan Bram Burmanajaya dan Agustina yang berjudul (Hypnotherapy Can Reduce the Degree of Emesis in First Trimester Pregnant Women). Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat emesis rata-rata sebelum terapi antiemetik B6 (pra-intervensi diberikan pada skala 9,53. Setelah hipnoterapi dan diberikan terapi antiemetik B6 diubah menjadi 3,60. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi antiemetik B6 dan hipnoterapi yang diberikan kepada responden dapat mengurangi tingkat emesis pada wanita hamil trimester pertama dengan penurunan skor 5,93 poin.

Peneliti berpendapat bahwa tidak ada pengaruh efektivitas aromaterapi lemon dan relaksasi kepada ibu hamil trimester 1 terhadap emesis gravidarum di puskesmassumbersari. Maka penelitian ini dapat dikategorikan kurang karena ibu hamil yang mengalami mual muntah dilakukan pemberian intervensi aromaterapi lemon dan relaksasi. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan ibu sebelumnya mengenai pemahaman tentang Aromaterapi dan Relaksasi.

### **6.5 keterbatasan Peneliti**

1. penelitian ini tidak dilengkapi dengan uji laboratorium
2. Peneliti tidak menjelaskan patofisiologis tentang emesis gravidarum secara lengkap
3. Peneliti tidak mengkaji kualitas stres, psikis dan psikologis ibu hamil
4. Penelitian ini tidak menggunakan lembar observasi stress

### **6.6 Implikasi Untuk Kebidanan**

Pada hasil penelitian ini dapat digunakan di instansi kesehatan yaitu cara pengobatan mual muntah dengan menggunakan teknik relaksasi, dapat dijadikan referensi dalam meningkatkan keterampilan untuk mengatasi keluhan pada ibu hamil trimester 1 dan dapat menambah program pembelajaran bagi mahasiswa kebidanan. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk pelayanan kebidanan khususnya kebidanan Holistik untuk membantu pelayanan pra- rumah sakit dalam memberikan penanganan lebih lanjut kepada pasien dengan kondisi mual muntah yang berlebihan

## **BAB 7**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Kesimpulan**

##### **7.1.1 Emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1**

Emesis gravidarum dapat terjadi pada ibu hamil dengan status kehamilan hamil pertama atau hamil anak pertama (*Primi Gravida*) dan frekuensi mual muntah yang dialami dapat terjadi dari faktor lingkungan. pada penelitian yang dilakukan responden paling banyak adalah ibu rumah tangga (IRT). Hal tersebut menjadi salah satu dari beberapa faktor penyebab mual muntah pada ibu hamil muda. Dari uji data yang telah disampaikan bahwa frekuensi mual muntah pada 6 ibu hamil memiliki rata-rata 11,00 dengan p-value 0,247. Pada kelompok Aromaterapi lemon memiliki rata-rata 9,00 dengan p-value 0,127. Pada kelompok Relaksasi rata-rata 6,67 dengan p-value 0,000. Pada kelompok Aromaterapi dan Relaksasi rata-rata 9,33 dengan p-value 0,247.

##### **7.1.2 Emesis gravidarum yang diberi intervensi Aromaterapi lemon**

Dari beberapa uji data yang telah disajikan dapat diketahui bahwa 6 ibu hamil dilakukan intervensi Aromaterapi Lemon hasilnya tidak adanya pengaruh yang signifikan terhadap penurunan frekuensi mual muntah. Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian Aromaterapi Lemon dikategorikan kurang.

### 7.1.3 Emesis Gravidarum yang diberi intervensi Relaksasi

Dari beberapa uji data yang telah disajikan dapat diketahui bahwa 6 ibu hamil dilakukan intervensi Relaksasi hasilnya menunjukkan adanya pengaruh terhadap emesis gravidarum. Peneliti berpendapat bahwa relaksasi menjadi alternatif pertama pengobatan non-farmakologi untuk mual muntah.

### 7.1.4 Emesis Gravidarum Setelah Dilakukan Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Relaksasi

Dari beberapa uji data yang telah disajikan dapat diketahui bahwa 6 ibu hamil dilakukan intervensi Aromaterapi Lemon dan Relaksasi hasilnya tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan frekuensi mual muntah. Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian Aromaterapi Lemon dan Relaksasi dikategorikan kurang.

## **7.2 Saran**

### **7.2.1 Bagi Petugas Kesehatan**

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

### **7.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian kedepannya terkait pemberian aromarapi lemon dan relaksasi pada ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah.

### **7.2.3 Bagi Responden**

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

## DAFTAR PUSTAKA

- Adinugraha, Bayu Satria, and Taswati Nova Wijyaningrum. 2017. "Rancangan Acak Lengkap Dan Rancangan Acak Kelompok Pada Bibit Ikan." *Seminar Nasional Pendidikan, Sains dan Teknologi UMS*: 47–56.
- Akbarini, Oon Fatonah, Suci Diajeng Tiara Lestari, and Aspia Lamana. 2022. "Efektifitas Aromaterapi Lemon Dan Lavender Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I." *Jurnal Mitra Indonesia* 1(November): 28–33.
- Amalia Hanifa, Annisa et al. 2022. "Hubungan Hypnopenatal Massage Terhadap Kesehatan Mental Ibu Hamil Trimester III." 10.
- Arce, Alberto, and Ana Soto. 2008. "Minyak Esensial Jeruk : Ekstraksi Dan Deterpenasi."
- Astuti, Mega Tri, Agustina Retnaningsih, and Selvi Marcellia. 2021. "Uji Aktivitas Ekstrak Etanol Kulit Jeruk Lemon (Citrus Limon L.) Terhadap Bakteri Salmonella Typhi Dan Escherichia Coli." *Jurnal Mandala Pharmacon Indonesia* 7(2): 143–54. [www.jurnal-pharmaconmw.com/jmpi](http://www.jurnal-pharmaconmw.com/jmpi).
- Batam, Universitas, Azuri Judia Herty, Oktasha Tri Setiowati, and Syarifah Haryanti. 2021. "Pengaruh Inhalasi Lemon Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama." *Zona Kebidanan* 11(3): 1–9.
- Burmanajaya, Bram. 2020. "Hipnoterapi Dapat Mengurangi Derajat Emesis Pada Ibu Hamil Hypnotherapy Can Reduce the Degree of Emesis in First Trimester

Pregnant Women.” 3(1): 33–40.

Christiani, Ninik, and Ari Andayani. 2019. “Perbedaan Kadar Hormion Chorionic Gonadotrophine (Hcg) Pada Ibu Hamil Trimester I Yang Mengalami Hiperemesis Gravidarum Sebelum Dan Setelah Dilakukan Hipnotherapi Di Rumah Sakit Umum Ungaran Kabupaten Semarang.” *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)* 2(2): 100–104.

“Estrogen, Progesteron ,” 2021. 6(2).

Fratidina, Yudhia et al. 2022. “Editorial Team Jurnal JKFT.” 7.

Kaban, Trivena Anasthasiabr. 2018. Skripsi *Efektifitas Hipnotrapi Dan Pemberian Tablet B6 Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Emesis Grafidarum Di Wilayah Kerja Puskesmas Namu Ukur Tahun2018*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. Profil Kesehatan Provinsi Bali  
*Profil Kesehatan Indonesia 2016*.  
<http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2016.pdf>.

Kresna Wati, Puri, Vuspita Dewi Susanti, and Marni Br Karo. 2021. “Pengaruh Aromaterapi Lemon Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Klinik Paramitra The Effect of Lemon Aromatherapy, Nausea and Vomiting on Trimester I Pregnant Women in Paramitra Clinic.” *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya* 9(2): 39–49.

Nurulicha, and Siti Aisyah. 2019. “The Influence of Lemon Inhalation on

Reduction Of.” *Jurnal Kesehatan Indra Husada* 8(1): 157–65.

Pamungkas, Catur Esty, Siti Mardiyah WD, Aulia Amini, and Desi Rofita. 2022.

“Efektivitas Essential Oil Lemon Dan Grapefruit (Lemon Paradisi) Terhadap Penurunan Mual Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Wilayah Kerja Puskesmas Kayangan.” *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing* 6(1): 15–24.

Putri, Yesi, and Ronalen Br. Situmorang. 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* 8(1): 44–50.

Retnoningtyas, Risma Dwi Sura, and Ratna Kumala Dewi. 2021. “Pengaruh

Hormon Human Chorionic Gonadotropin Dan Usia Ibu Hamil Terhadap Emesis Gravidarum Pada Kehamilan Trimester Pertama.” *Jurnal Tadris IPA Indonesia* 1(3): 394–402.

Sari, Lutfiana Puspita, and Rahmi Nurrasyidah. 2023. “Differences Between

Lemon Aromatherapy and Hypnobirthing in Reducing Nausea and Vomiting of Pregnant Women in the First Trimester.” *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional* 8(March): 1–9.

sellia juwita, nova yulita, jumiati. 2023. “PENGARUH AROMA TERAPI LEMON TERHADAP PENGURANGAN MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL.” 8.

sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kombinasi*.

———. 2019. *Statistika Untuk Penelitian*.

tetti solehati, S.Kp.,M.Kep. cecep eli kosasih, S.Kp., MNS. 2015. *KONSEP & APLIKASI RELAKSASI Dalam Keperawatan Maternitas*.

Ujung, Riance Mardiana, Naomi Isabella Hutabarat, Dimpu Rismawaty Nainggolan, and Janner Pelanjani. 2023. “Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Dan 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Siatas Berita Tahun 2022. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 8(1), 69-77.” 8(1): 69–77.

yeri sutopo, Achmad slamet, Giovanni. 2017. *Statistika Inferensial*.

Yesie Aprillia S.Si.T., M.Kes. 2010. *Hipnostetri*.

Yulianti, Suryani, Fitri Rahmawati, and Ratnawati Ratnawati. 2023. “Jurnal Kebidanan.” *Jurnal Kebidanan* 13(1): 1–8.  
[http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jur\\_bid/article/view/815/868](http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jur_bid/article/view/815/868).

## LEMBAR LAMPIRAN

### LAMPIRAN 1 SOP Aromaterapi Lemon

	<b>STANDART OPERASIONAL PROSEDUR AROMATERAPI LEMON</b>	
STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	Tanggal dibuat 23 Februari 2023	Disetujui oleh dosen pembimbing 1 dan dosen pembimbing 2
PENGERTIAN	Aromaterapi Lemon merupakan praktik terapi menggunakan minyak atsiri yang diekstrak dari kulit buah dan daun. Lemon mempunyai efek menenangkan, memberi keseimbangan, rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan. Selain itu juga dapat mengurangi rasa mual dan muntah.	
TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meningkatkan kesehatan fisik dan emosional.</li> <li>2. Menurunkan nyeri dan kecemasan.</li> <li>3. Membuat tubuh menjadi lebih rileks</li> <li>4. Memberikan efek stimulasi.</li> <li>5. Memberikan sensasi yang menenangkan diri, otak dan keseimbangan stress yang dirasakan.</li> <li>6. Merelaksasi pikiran dan fisik serta mengatasi gangguan tidur</li> </ol>	
KEBIJAKAN	Khasiat Aromaterapi telah menjadi produk yang banyak beredar dimasyarakat karena dapat memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh dan juga menyembuhkan berbagai penyakit.	
PETUGAS	peneliti	
PERSIAPAN PASIEN DAN PETUGAS	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. SIKAP               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menyambut pasien dengan sopan dan ramah.</li> <li>b. Memperkenalkan diri kepada pasien.</li> </ol> </li> </ol>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>c. Menjelaskan tujuan pemberian aromaterapi lemon.</li> <li>d. Percaya diri.</li> </ul> <p>2. PERSIAPAN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pasien.</li> <li>b. Lingkungan</li> <li>c. Peralatan.</li> </ul>
LANGKAH PEMBERIAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atur posisi pasien senyaman mungkin, pastikan posisi pasien nyaman dan rileks.</li> <li>2. Buka tutup diffuser lalu isi dengan air.</li> <li>3. Teteskan aromaterapi sesuai dengan jumlah kebutuhan, kemudian tutup diffuser.</li> <li>4. Nyalakan diffuser lalu tunggu hingga aroma dari aromaterapi menyebar dan terhirup oleh pasien.</li> <li>5. Anjurkan pasien menghirup aromaterapi dan merelaksakan diri serta beri afirmasi positif pada pasien.</li> </ol>
ATURAN PAKAI	<p>Untuk penggunaannya 3 – 5 tetes aromaterapi dalam 300-500ml air dalam diffuser, berikan dengan waktu 5-10 menit dan jarak pemberian 50 – 100 cm dari tempat pasien.</p>

## LAMPIRAN 2 SOP RELAKSASI

	<b>STANDART OPERASIONAL PROSEDUR RELAKSASI</b>	
<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR</b>	Tanggal dibuat 23 Februari 2023	Disetujui oleh dosen pembimbing 1 dan dosen pembimbing 2
<b>Pengertian</b>	Relaksasi adalah teknik yang digunakan untuk membantu meredakan stres dan emosi negatif lainnya. Pikiran Anda bisa lebih tenang dan jernih dalam menghadapi berbagai persoalan hidup	
<b>Tujuan</b>	<b>Relaksasi</b> bisa merilekskan otot-otot Anda yang tegang setelah aktivitas padat yang melelahkan.	
<b>Indikasi</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. klien yang mengalami kesulitan untuk memasuki relaksasi</li> <li>2. klien yang mengalami ketegangan psikis</li> <li>3. klien yang mengalami ketegangan fisik fisik.</li> </ol>	
<b>Kontraindikasi</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. tidak diperbolehkan untuk pasien penderita penyakit syaraf</li> <li>2. klien tidak mengalami gangguan jiwa</li> </ol>	
<b>Persiapan Klien</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pastikan identitas klien</li> <li>2. Kaji kondisi klien</li> <li>3. Beritahu dan jelaskan pada klien/keluarganya tindakan yang dilakukan</li> <li>4. Posisikan klien nyaman mungkin</li> </ol>	
<b>Persiapan Alat</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kursi</li> <li>2. Bantal (jika diperlukan)</li> <li>3. Musik yang menenangkan</li> </ol>	

Langkah-langkah	<p><b>Langkah Langkah</b></p> <p><b>1. Pre – Indocion</b></p> <p>Merupakan tahap awal observasi tentang hipnoterapi dan prosesnya, dari hasil (wawancara) dengan klien. Petugas menjelaskan mengenai tujuan dan manfaat Relaksasi.</p> <p><b>2. Sugestibility test</b></p> <p>anjurkan pasien untuk tarik nafas sambil menutup mata perlahan sehingga pasien dalam keadaan tenang dan rileks, selanjutnya berikan kata-kata afirmasi terhadap pasien.</p> <p><b>3. Induction</b></p> <p>Induksi merupakan sesi hipnoterapi dimana pasien mulai memasuki kondisi <i>trance hypnosis</i> yaitu kondisi alam bawah sadar pasien. Dengan memfokuskan pikiran pasien agar lebih terarah <b><i>“Wahai tubuh .... dari ujung kepala sampai dengan ujung kaki .... aku perintahkan saat ini juga engkau memasuki relaksasi sempurna, sehingga saat ini juga engkau menjadi sangat malas, sangat lemas, dan benar-benar engkau beristirahat secara sempurna, benar-benar malas dan sangat lemas”</i></b>.</p> <p><b>4. Deepening</b></p>
-----------------	---

	<p>Deepening merupakan pendalaman atau kelanjutan dari tahap induksi. Tujuan teknik ini yaitu untuk membuat klien semakin mudah untuk disugesti Berikut beberapa teknik <i>deepening</i> yang sering dilakukan:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Imajinasi menuruni tangga</li><li>• Imajinasi ditempat yang indah ( gunung,pantai,alam)</li></ul> <p><b>5. Implementasi</b></p> <p>Pada sesi ini terapis memberikan terapi sesuai permasalahan yang sedang dialami</p> <p><b>6. Anchor/Symbol</b></p> <p>Tanamkan kata-kata afirmasi pada pasien Tarik atau bangkitkan keadaan pikiran tertentu dari klien (sesuai dengan simbol yang sedang dibentuk) dan ini dapat dilakukan dengan mengingat kenangan indah dari masa lalu.</p> <p><b>7. Terminasi</b></p> <p>adalah bagian terakhir dari sesi hipnoterapi. Sebelum sesi terakhir dimulai, klien sebaiknya mempersiapkan diri sebagai berikut ketika keluar dari keadaan hipnotis</p>
--	--

### **Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*):**

Saya Afifa Yunike Prasasti adalah peneliti dari Universitas dr. Soebandi/Program Studi Kebidanan Program Sarjana, dengan ini meminta ibu hamil trimester 1 untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul ” Efektivitas pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi kepada ibu hamil trimester 1 terhadap emesis gravidarum di puskesmas sumpasari ” dengan beberapa penjelasan sebagai berikut :

1. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi lemon dan relaksasi kepada ibu hamil trimester 1 terhadap emesis gravidarum dengan metode kuantitatif, jenis penelitian analitik komparatif *one group pretest-posttest*. Prosedur pengumpulan data diawali dengan tahap persiapan, pelaksanaan penelitian berupa pemberian intervensi, analisis data, dan publikasi hasil.
2. Ibu hamil trimester 1 dilibatkan dalam penelitian karena sesuai dengan kriteria inklusi dalam pemilihan sampel, yaitu Ibu hamil trimester 1 yang mengalami emesis gravidarum, Belum pernah mendapatkan intervensi aromaterapi lemon dan relaksasi, Ibu hamil trimester 1 yang bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini ( yang sudah diberikan Inform Consent )
3. Seandainya anda tidak menyetujui cara ini maka anda dapat memilih cara lain yaitu mengundurkan diri atau anda boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali. Untuk itu anda tidak akan dikenai sanksi apapun
4. Penelitian ini akan berlangsung selama 4 hari.
5. Anda akan diberikan imbalan pengganti/kompensasi berupa paket makanan ringan yang sehat (Rp.15.000) dan susu ibu hamil diberikan di pertemuan pertama penelitian.
6. Setelah selesai penelitian, anda akan diberikan informasi tentang hasil penelitian secara umum melalui pertemuan tertulis melalui lembaga.
7. Anda akan mendapatkan informasi tentang keadaan kesehatan anda selama pengambilan data/sampel.
8. Anda akan mendapatkan informasi bila ditemukan temuan yang tidak diharapkan selama penelitian ini.

9. Anda juga akan diinformasikan data lain yang berhubungan dengan keadaan anda yang kemungkinan ditemukan saat pengambilan sampel/data berlangsung.
10. Prosedur pengambilan sampel adalah pemberian Aromaterapi lemon dan Relaksasi dengan metode *pretest-posttest*, selama pengambilan sampel dipastikan tidak menyebabkan rasa sakit atau tidak nyaman yang akan dialami oleh subjek, dari tindakan/ intervensi/ intervensi yang diterima selama penelitian; dan tidak menimbulkan bahaya bagi subjek (atau orang lain termasuk keluarganya) akibat keikutsertaan dalam penelitian. Termasuk risiko terhadap kesehatan dan kesejahteraan subjek dan keluarganya).
11. Keuntungan yang anda peroleh dengan keikutsertaan penelitian ini adalah anda akan mendapat stimulasi dalam mengatasi keluhan pada awal kehamilan yaitu mual muntah.
12. Penelitian dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi Institusi pendidikan kebidanan, peneliti sendiri, pelayanan kebidanan, serta bagi ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual muntah diawal kehamilan.
13. Setelah penelitian ini selesai, anda dapat meneruskan perawatan/ pelayanan kesehatan lanjutan) di rumah dengan cara memberikan intervensi lanjutan yaitu menggunakan aromaterapi lemon dan relaksasi .
14. Setelah menerima pengobatan atau tindakan kesehatan sebagai hasil penelitian, anda harus menunggu hingga pengobatan atau tindakan kesehatan itu disahkan secara legal.
15. Anda tidak memerlukan pengobatan atau tindakan tertentu karena penelitian ini.
16. Anda akan diberikan informasi bila didapatkan informasi baru dari penelitian ini ataupun dari sumber lain.
17. Semua data dalam penelitian ini akan disimpan oleh peneliti dalam bentuk *soft file* dan *hard file* berupa bentuk skripsi di perpustakaan Universitas dr. Soebandi sebagai sumber referensi peneliti lainnya yang akan disimpan selama kurang lebih 5 tahun.

18. Semua informasi yang anda berikan dalam penelitian ini tidak akan disebar luaskan sehingga kerahasiaannya akan terjaga.
19. Penelitian ini merupakan penelitian pribadi dan tidak ada sponsor yang mendanai penelitian ini.
20. Peneliti menjadi peneliti sepenuhnya dalam penelitian ini.
21. Selama penelitian, peneliti akan bertanggungjawab sepenuhnya apabila terjadi cedera saat dilakukan kegiatan pemberian aromaterapi dan relaksasi.
22. Apabila terjadi risiko lain maka anda bisa mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai tingkat cedera yang dialami berupa perawatan di rumah sakit atau pelayanan kesehatan lainnya yang sesuai dan biaya ditanggung penuh oleh peneliti .
23. Peneliti menjamin apabila terjadi resiko pada subyek karena penelitian ini intervensi dan tidak ada organisasi yang bertanggung jawab karena ini merupakan penelitian pribadi.
24. Penelitian ini tidak melibatkan unsur-unsur yang membahayakan kepada individu/subyek sehingga tidak ada jaminan hukum untuk hal tersebut
25. Penelitian ini telah mendapat persetujuan layak etik dari KEPK Universitas d. Soebandi Jember.
26. Anda akan diberikan informasi apabila terjadi pelanggaran pelaksanaan protokol penelitian ini.
27. Anda akan mendapatkan penjelasan tentang rancangan penelitian dan intervensi yang akan dilakukan hingga penelitian selesai.
28. Semua informasi penting akan diungkapkan selama penelitian berlangsung dan anda berhak untuk menarik data/informasi selama penelitian berlangsung
29. Penelitian ini tidak menggunakan hasil tes genetik dan informasi genetik keluarga.
30. Penelitian ini tidak menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis milik anda.
31. Penelitian ini tidak menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis milik anda, sehingga tidak diperlukan pengumpulan, penyimpanan, dan penggunaan bahan biologi.

32. Penelitian ini memberi semua responden intervensi yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijelaskan oleh peneliti, termasuk bila ada wanita usia subur.
33. Penelitian ini hanya memberi semua responden intervensi yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijelaskan oleh peneliti, termasuk bila ada wanita hamil/menyusui
34. Penelitian ini memberi semua responden intervensi yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijelaskan oleh peneliti, termasuk disitu bila ada individu yang pernah mengalami atau menjadi korban bencana.
35. Penelitian ini tidak dilakukan secara online dan tidak menggunakan alat online atau digital.

Saya berharap Saudara bersedia untuk menjadi wali responden dalam penelitian ini dimana anak saudara akan ikut serta dalam kegiatan yang terkait dengan penelitian. Setelah Saudara membaca maksud dan tujuan penelitian diatas maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini.

Saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Nama : \_\_\_\_\_

Tanda tangan : \_\_\_\_\_

Terimakasih atas kesediaan anda untuk ikut serta di dalam penelitian ini.

Dengan hormat

Saksi

Peneliti

\_\_\_\_\_

Afifa Yunique Prasasti

NIM. 19050002

## LAMPIRAN 4 KUISIONER INVR

Nomor Responden :

Nama Responden :

Tanggal Pemeriksaan :

No.	Pertanyaan	Nilai				
		0	1	2	3	4
1	Dalam 12 jam terakhir, saya muntah sebanyak ... kali?					
2	Dalam 12 jam terakhir, dari adanya rasa ingin muntah, saya merasakan rasa tidak nyaman yang...?					
3	Dalam 12 jam terakhir dari muntah-muntah yang saya alami, saya merasakan rasa tidak nyaman					
4	Dalam 12 jam terakhir, saya merasa mual atau rasa tidak enak pada perut selama..?					
5	Dalam 12 jam terakhir, dari mual/tidak enak pada perut, saya merasakan rasa tidak nyaman yang..?					
6	Dalam 12 jam terakhir, tiap kali muntah, saya muntah sebanyak..?					
7	Dalam 12 jam terakhir, saa merasa mual atau rasa tidak enak pada perut sebanyak...kali?					
8	Dalam 12 jam terakhir, saya merasa ingin muntah namun tidak mengeluarkan apapun sebanyak... kali?					

No.	Keterangan
1	0 ( Tidak Muntah )
	1 ( muntah terjadi 1-2 kali )
	2 ( muntah terjadi 3-4 kali )
	3 ( muntah terjadi 5-6 kali )
	4 ( muntah terjadi 7x/lebih )
2	0 ( Tidak mengalami, tidak terjadi perubahan )
	1 ( ringan, ditandai perubahan pada ibu, tampak lesu )
	1 ( sedang, ditandai perubahan pada ibu, tampak lemah )
	3 ( berat, ditandai perubahan pada ibu, tampak pucat )
	4 ( parah, ditandai perubahan pada kondisi ibu, sangat lemah )
3	0 ( Tidak mengalami perubahan kondisi pada ibu)
	1 ( ringan, ditandai perubahan pada ibu, tampak lesu )
	2 ( sedang, ditandai perubahan pada ibu, tampak lemah )
	3 ( berat, ditandai perubahan pada ibu, tampak pucat )
	4 ( Tidak mengalami perubahan kondisi pada ibu)
4	0 ( Tidak mengalami, ditandai ibu tidak merasakan mual atau sakit)
	1 ( ibu merasakan mual atausakit perut < 1 jam )
	2 ( ibu merasakan mual atausakit perut selama 2-3 jam )
	3 ( ibu merasakan mual atausakit perut selama 4-6 jam )
	4 ( ibu merasakan mual atausakit perut lebih dari 6 jam)
5	0 (Tidak mengalami, ditandai denganjika ibu tidak terjadi perubahan kondisi pada dirinya)
	1 ( Ringan, ditandai dengan perubahan pada ibu, tampak lesu)
	2 ( Sedang, ditandai dengan perubahan pada ibu, tampak lemah )
	3 ( Berat, ditandai dengan wajahnya tampak pucat )
	4 ( parah, ditandai dengan kondisi ibu, sangat lemah )

6	0 ( ibu tidak mengeluarkan apa-apa )
	1 ( ibu mengeluarkan muntah hampir ½ gelas )
	2 ( ibu mengeluarkan muntah sebanyak ½- 2 gelas )
	3 ( ibu mengeluarkan muntah sebanyak 2-3 gelas )
	4 ( ibu mengeluarkan muntah sebanyak 3 gelas/lebih )
7	0 ( Jika ibu tidak merasakan mual atau sakit perut )
	1 ( jika ibu merasa mual atau sakit perut sebanyak 1-2 kali )
	2 ( Jika ibu merasa mual atau sakit perut sebanyak 3-4 kali )
	3 ( jika ibu merasa mual atau sakit perut sebanyak 5-6 kali )
	4 ( Jika ibu merasa mual atau sakit perut sebanyak 7 kali atau lebih )
8	0 ( jika ibu tidak merasakan mual dan tidak mengeluarkan apa-apa )
	1 ( ibu mengalami mual muntah berat tanpa mengeluarkan apa apasebanyak 1-2 kali )
	2 ( Jika ibu mengalami muntah berat tanpa mengeluarkan apa apa 3-4 kali )
	3 ( jika ibu mengalami mual muntah berat tanpa mengeluarkan apa – apa )
	4 ( ibu mengalami mual muntah berat tanpa mengeluarkan apa-apa sebanyak 7 kali atau lebih )

### Skoring INVR

0: tidak mual muntah

1-8: Mual muntah ringan

9-16: Mual Muntah Sedang

17-24: mual muntah berat

25-32: mual muntah parah

## LAMPIRAN 5 SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada:

Yth.Saudari Siti Maria Ulfa

Di kelurahan Sumbersari

Kecamatan Sumbersari

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswi program Studi Ilmu Kebidanan Program Sarjana Universitas dr. Soebandi:

Nama: Afifa Yunike Prasasti

NIM: 19050002

Akan melakukan penelitian tentang “Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Relaksasi Kepada Ibu Hamil Trimester 1 Terhadap Emesis Gravidarum Di Puskesmas Sumbersari “ Maka saya mengharapkan bantuan saudara untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan responden pada penelitian.

Partisipasi saudara bersifat bebas artinya tanpa adanya sanksi apapun. Semua informasi dan data pribadi saudara atas penelitian ini tetap dirahasiakan oleh peneliti.

Jika saudara bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, saya mohon untuk menandatangani formulir persetujuan menjadi reponden. Demikian permohonan dari saya, atas kerjasama dan perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Jember,26 Juli 2023

Peneliti

(Afifa yunike Prasasti)

## LAMPIRAN 6 SURAT PERSETUJUAN RESPONDEN

## PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Siti Maria Ulfa

Usia : 32 Tahun

Menyatakan bersedia menjadi subjek (responden) dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswi Program Studi Ilmu kebidanan Program Sarjana Universitas dr.Soebandi yang bertanda dibawah ini:

Nama : Afifa Yunike Prasasti

NIM : 19050002

Judul : Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Relaksasi Kepada Ibu Hamil Trimester 1 Terhadap Emesis Gravidarum Di Puskesmas Sumbersari.

Saya telah mendapatkan informasi tentang penelitian tersebut dan mengerti tujuan dari penelitian tersebut, demikian pula kemungkinan manfaat dan risiko dari keikutsertaan saya. Saya telah mendapatkan kesempatan untuk bertanya dari seluruh pertanyaan saya yang telah dijawab sesuai dengan keadaan saya dan saya dapat memahami.

Saya mengerti bahwa keikutsertaan saya ini adalah sukarela dan saya bebas untuk berhenti setiap saat, tanpa memberikan alasan apapun. Dengan menandatangani formulir ini, saya juga menjamin bahwa informasi yang saya berikan adalah benar.

Jember, 26 juli 2023

Responden

(Siti Maria Ulfa)

## LAMPIRAN 7 UJI ETIK



**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
**DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION**  
**"ETHICAL EXEMPTION"**

No.368/KEPK/UDS/VI/2023

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

**Peneliti utama** : Afifa Yunique Prasasti  
*Principal In Investigator*

**Nama Institusi** : Universitas dr. Soebandi  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON DAN RELAKSASI KEPADA IBU HAMIL TRIMESTER I TERHADAP EMESIS GRAVIDARUM DI PUSKESMAS SUMBERSARI"**

**"EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON DAN RELAKSASI KEPADA IBU HAMIL TRIMESTER I TERHADAP EMESIS GRAVIDARUM DI PUSKESMAS SUMBERSARI"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 12 Juli 2023 sampai dengan tanggal 12 Juli 2024.

*This declaration of ethics applies during the period July 12, 2023 until July 12, 2024.*



July 12, 2023  
 Professor and Chairperson,



Rizki Fitrianingtyas, SST, MM, M.Keb

## LAMPIRAN 8 PERMOHONAN PENELITIAN


**UNIVERSITAS dr. SOEBANDI**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

 Jl. Dr Soebandi No. 99 Jember, Telp/ Fax. (0331) 483536,  
 E-mail: f0@uguds.ac.id Web: <http://www.uguds.ac.id>

Nomor: 6393/FKES-UIDS/1/VII/2023  
 Sifat: Penting  
 Perihal: Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth

Bapak/ Ibu Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Jember

Di

TEMPAT

*Assalaamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh.*

Terring doa semoga kita sekalian selalu mendapatkan lindungan dari Allah SWT dan sukses dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Aamin.

Selubungan dengan adanya kegiatan akademik berupa penyusunan Skripsi sebagai syarat akhir menyelesaikan Pendidikan Tinggi Universitas dr. Soebandi Jember Fakultas Ilmu Kesehatan., dengan ini mohon bantuan untuk melakukan ijin penelitian serta mendapatkan informasi data yang dibutuhkan, adapun nama mahasiswa

Nama	Agfa Yunike Prasasti
Nim	19050002
Program Studi	S1 Kebidanan
Waktu	Juli 2023
Lokasi	Sumbersari
Judul	Efektivitas Pemberian Aromaterapi dan Relaksasi Kepada Ibu Hamil Trimester I Terhadap Emesis Gravidarum Di Puskesmas Summersari

Untuk dapat melakukan Ijin Penelitian pada lahan atau tempat penelitian guna penyusunan dari penyelesaian Tugas Akhir

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik, disampaikan terima kasih  
*Wassalaamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh.*

Jember, 13/07/2023

Universitas dr. Soebandi  
 Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,



Endangwati Setyaningrum., M.Farm  
 NIK. 19890603 201805 2 148

LAMPIRAN 9 PERMOHONAN PENELITIAN BADAN KESATUAN  
BANGSA DAN POLITIK

 <p><b>PEMERINTAH KABUPATEN JEMBER</b> <b>BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK</b> Jalan Letjen S. Parman No. 89 Tolo, 33785 Jember</p>	
Kepada Yth. Sub Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Jember di Jember	
<p><b>SURAT REKOMENDASI</b>          Nomor : 074/2792/415/2023          Tentang  <b>PENELITIAN</b></p>	
Dasar	1. Permenkesehatan RI Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Permenkesehatan RI Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penyelenggaraan Rekomendasi Penelitian 2. Peraturan Bupati Jember No. 46 Tahun 2014 tentang Pedoman Penyelenggaraan Surat Rekomendasi Penelitian Kabupaten Jember
Memperhatikan	Surat Universitas Dr. Soebandi, 13 Juli 2023, Nomor: 6193/UKES-UDS/01.VII/2023, perihal: Permohonan ijin penelitian kepada kepala dinas kesehatan kabupaten jember
<p><b>MEREKOMENDASIKAN</b></p>	
Nama	: Afifa Yunike Prasasti
NIM	: 19050002
Daftar Tim	: -
Instansi	: Universitas Dr. Soebandi/ Fakultas Ilmu Kesehatan/ S1 Kebidanan
Alamat	: Jl. DR. Soebandi No.99, Cangkirang, Patrang, Kec. Patrang, Kabupaten Jember, Jawa Timur 68111
Keperluan	: Melaksanakan kegiatan penelitian dengan judul/tema: Efektivitas Pemberian Aromaterapi dan Relaksasi Kepada Ibu Hamil Trimester 1 Terhadap Emesis Gravidarum Di Puskesmas Sumberani
Lokasi	: Wilayah kerja Puskesmas Sumberani
Waktu Kegiatan	: 24 Juli 2023 s.d 17 Agustus 2023
<p>Apabila tidak bertentangan dengan kewenangan dan ketentuan yang berlaku, diharapkan Saudara memberi bantuan tempat dan atau data seperlunya untuk kegiatan dimaksud.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kegiatan dimaksud benar-benar untuk kepentingan Pendidikan.</li> <li>2. Tidak dibenarkan melakukan aktivitas politik.</li> <li>3. Apabila situasi dan kondisi wilayah tidak memungkinkan akan dilakukan penghentian kegiatan.</li> </ol> <p>Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.</p>	
Ditetapkan di : Jember Tanggal : 17 Juli 2023 <b>KEPALA BAKESBANG DAN POLITIK</b> <b>KABUPATEN JEMBER</b> Ditandatangani secara elektronik	
 <p>j-krep.jemberkab.go.id</p>	
<b>Dr. H. EDY BUDI SUSILO, M.Si</b> Pembina Utama Muda <b>NIP. 19681214 198809 1 001</b>	

## LAMPIRAN 10 SURAT PERIJINAN DINAS KESEHATAN



PEMERINTAH KABUPATEN JEMBER  
**DINAS KESEHATAN**

Jl. Srikoyo I/03 Jember Telp. (0331) 487577 Fax (0331) 426624 JSC FAF (0331) 425222  
 Website : *dinkes.jemberkab.go.id*, E-mail : *dinas.kesehatan@jemberkab.go.id*  
**JEMBER**

Kode Pos 68111

Nomor : 440 / 4831 / 311 / 2023  
 Sifat : Penting  
 Lampiran : -  
 Perihal : Penelitian

Jember, 20 Juli 2023  
 Kepada  
 Yth. Kepala Bidang Kesmas  
 Dinas Kesehatan Kab. Jember  
 Kepala UPT. Puskesmas Sumpensari

di  
**JEMBER**

Menindak Lanjuti Surat Nomor : 074/2292/415/2023, Tanggal 17 Juli 2023, Perihal Ijin Penelitian, dengan ini harap Saudara dapat memberikan Data Seperlunya kepada

Nama/NIM : Afifa Yunike Prasasti / 19050002  
 Alamat : Jl. dr. Soebandi No 99 Jember  
 Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi  
 Keperluan : Melaksanakan kegiatan Penelitian tentang "Efektivitas Pemberian Aromaterapi dan Relaksasi Kepada Ibu Hamil Trimester I Terhadap Emesis Gravidarum di Puskesmas Sumpensari"  
 Waktu Pelaksanaan : 20 Juli 2023 s/d 20 Agustus 2023

Sehubungan dengan hal tersebut pada prinsipnya kami tidak keberatan, dengan catatan:

1. Penelitian ini benar-benar untuk kepentingan penelitian
2. Tidak dibenarkan melakukan aktifitas politik
3. Apabila situasi dan kondisi wilayah tidak memungkinkan akan dilakukan penghentian kegiatan & melakukan social distancing
4. **Menyerahkan hasil kegiatan studi terkait dalam bentuk Softcopy / CD ke Sub Bag Perencanaan dan Pelaporan Dinas Kesehatan Kab. Jember**

Selanjutnya Saudara dapat memberi bimbingan dan arahan kepada yang bersangkutan. Demikian dan atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

PIH. KEPALA DINAS KESEHATAN  
 KABUPATEN JEMBER  
  
 dr. HENDRO SOEJASTIJONO, M.M., M.Kes  
 Pembina TK I (IV/b)  
 NIP. 19660418 200212 1 001

Tembusan:  
 Yth. 1. Kepala Subbag Perencanaan dan Pelaporan  
 Dinas Kesehatan Kab. Jember  
 2. Sdr. Yang bersangkutan  
 di Tempat

## LAMPIRAN 11 PERIJINAN PENELITIAN PUSKESMAS SUMBERSARI



**PEMERINTAH KABUPATEN JEMBER**  
**DINAS KESEHATAN**  
**UPTD PUSKESMAS SUMBERSARI**  
 Alamat : Jl. Letjen Panjaitan No.42 ☎ 0331-337344



JEMBER

Kode Pos 68122

**SURAT KETERANGAN IJIN PENELITIAN**

No. 440/1166/311.07/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : dr. Dian Alfiyatul Uliyah  
 NIP : 19860213 201412 2 001  
 Pangkat/ Gol.Ruang : Penata/ III-C  
 Jabatan : Kepala Puskesmas  
 Unit Kerja : UPTD Puskesmas Sumbersari

Memberikan ijin kepada mahasiswa berikut ini :

Nama : Afifa Yunike Prasasti  
 NIM : 19050002  
 Fakultas : FIKES Universitas dr. Soebandi Jember  
 Alamat : Jl. dr. Soebandi No.99 Jember

untuk melaksanakan **Penelitian** di UPTD Puskesmas Sumbersari terkait :

Judul : 'Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon dan Relaksasi Relaksasi  
 Kepada Ibu Hamil Trimester 1 Terhadap Emesis Gravidarum di  
 Puskesmas Sumbersari"

Waktu Pelaksanaan : 26 Juli 2023 s.d selesai

Pada prinsipnya Puskesmas tidak keberatan untuk kegiatan tersebut, dan untuk penanggung jawab unit/ program terkait mohon dibantu, dibimbing dan diberikan data seperlunya. Demikian surat ini di buat untuk dapat dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Jember, 03 Agustus 2023

Kepala UPTD Puskesmas Sumbersari  
Kabupaten Jember

**dr. DIAN ALFIYATUL ULIAH**  
 NIP. 19860213 201412 2 001

LAMPIRAN 12 DOKUMENTASI PENELITIAN



UNIVERSITAS Dr. SOEBEAN  
JEMBER

Relaksasi pada kehamilan

**GRATIS**  
by: Affia Yunita Prasasti

Afirmasi dan Sugesti  
"Menyambut buah hati"

RABU, 26 JULI 2023  
PUKUL 15.00

TEMPAT: PUSTU TEGALBOTO  
KELURAHAN SUMBERSARI

BENEFITS :  
pengetahuan  
energi  
inspirasi  
motivasi & gaya







## LAMPIRAN 13 UJI ANALISA DATA

## 1. Karakteristik Responden ibu hamil trimester 1

**usia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20-24	12	50,0	50,0	50,0
	25-29	7	29,2	29,2	79,2
	30-33	5	20,8	20,8	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

**status\_gravida**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	primi gravida	13	54,2	54,2	54,2
	multi gravida	11	45,8	45,8	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

**pekerjaan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	9	37,5	37,5	37,5
	wirasawta	8	33,3	33,3	70,8
	karyawan	7	29,2	29,2	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

## 2. Uji Normalitas dan Homogenitas

**Case Processing Summary**

	kelompok	Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
hasil	kelompok kontrol	6	100,0%	0	0,0%	6	100,0%
	aromaterapi lemon	6	100,0%	0	0,0%	6	100,0%
	relaksasi	6	100,0%	0	0,0%	6	100,0%
	aromaterapi lemon dan relaksasi	6	100,0%	0	0,0%	6	100,0%

**Descriptives**

	kelompok	Statistic	Std. Error
hasil	kelompok kontrol	Mean	11,00
		95% Confidence Interval for Mean	
		Lower Bound	10,06
		Upper Bound	11,94
		5% Trimmed Mean	11,00
		Median	11,00
		Variance	,800
		Std. Deviation	,894
		Minimum	10
		Maximum	12
		Range	2
		Interquartile Range	2
		Skewness	,000
		Kurtosis	-1,875
			1,741
	aromaterapi lemon	Mean	9,00
		95% Confidence Interval for Mean	
		Lower Bound	7,52
		Upper Bound	10,48
		5% Trimmed Mean	9,00
		Median	9,00
		Variance	2,000
		Std. Deviation	1,414
		Minimum	7
		Maximum	11
		Range	4
		Interquartile Range	3

relaksasi	Skewness		,000	,845	
	Kurtosis		-,300	1,741	
	Mean		6,67	,494	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound		5,40	
		Upper Bound		7,94	
	5% Trimmed Mean		6,69		
	Median		6,50		
	Variance		1,467		
	Std. Deviation		1,211		
	Minimum		5		
	Maximum		8		
	Range		3		
	Interquartile Range		2		
	Skewness		-,075	,845	
Kurtosis		-1,550	1,741		
aromaterapi lemon dan relaksasi	Mean		9,33	,882	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound		7,07	
		Upper Bound		11,60	
	5% Trimmed Mean		9,26		
	Median		9,00		
	Variance		4,667		
	Std. Deviation		2,160		
	Minimum		7		
	Maximum		13		
	Range		6		
	Interquartile Range		3		
	Skewness		,965	,845	
	Kurtosis		,729	1,741	

### Tests of Normality

	kelompok	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
hasil	kelompok kontrol	,202	6	,200*	,853	6	,167
	aromaterapi lemon	,167	6	,200*	,982	6	,960
	relaksasi	,209	6	,200*	,907	6	,415
	aromaterapi lemon dan relaksasi	,231	6	,200*	,905	6	,405

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

## Homogeneous Subsets

hasil

Tukey HSD<sup>a</sup>

kelompok	N	Subset for alpha = 0.05	
		1	2
relaksasi	6	6,67	
aromaterapi lemon	6	9,00	9,00
aromaterapi lemon dan relaksasi	6		9,33
kelompok kontrol	6		11,00
Sig.		,061	,127

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 6,000.

### 3. Uji Analisa menggunakan One Way-Anova

#### Descriptives

hasil

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
kelompok kontrol	6	11,00	,894	,365	10,06	11,94	10	12
aromaterapi lemon	6	9,00	1,414	,577	7,52	10,48	7	11
relaksasi	6	6,67	1,211	,494	5,40	7,94	5	8
aromaterapi lemon dan relaksasi	6	9,33	2,160	,882	7,07	11,60	7	13
Total	24	9,00	2,106	,430	8,11	9,89	5	13

#### ANOVA

hasil

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	57,333	3	19,111	8,557	,001
Within Groups	44,667	20	2,233		
Total	102,000	23			

### Multiple Comparisons

Dependent Variable: hasil

Tukey HSD

(I) kelompok	(J) kelompok	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
kelompok kontrol	aromaterapi lemon	2,000	,863	,127	-,41	4,41
	relaksasi	4,333*	,863	,000	1,92	6,75
	aromaterapi lemon dan relaksasi	1,667	,863	,247	-,75	4,08
aromaterapi lemon	kelompok kontrol	-2,000	,863	,127	-4,41	,41
	relaksasi	2,333	,863	,061	-,08	4,75
	aromaterapi lemon dan relaksasi	-,333	,863	,980	-2,75	2,08
relaksasi	kelompok kontrol	-4,333*	,863	,000	-6,75	-1,92
	aromaterapi lemon	-2,333	,863	,061	-4,75	,08
	aromaterapi lemon dan relaksasi	-2,667*	,863	,027	-5,08	-,25
aromaterapi lemon dan relaksasi	kelompok kontrol	-1,667	,863	,247	-4,08	,75
	aromaterapi lemon	,333	,863	,980	-2,08	2,75
	relaksasi	2,667*	,863	,027	,25	5,08

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

## 4. Uji Analisa menggunakan Wilcoxon

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
kelompok	24	2,50	1,142	1	4
hasil	24	9,00	2,106	5	13

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
hasil - kelompok	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	,00	,00
	Positive Ranks	24 <sup>b</sup>	12,50	300,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	24		

a. hasil &lt; kelompok

b. hasil &gt; kelompok

c. hasil = kelompok

**Test Statistics<sup>a</sup>**

		hasil - kelompok
Z		-4,292 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

## LAMPIRAN 14 LEMBAR DATA RESPONDEN

No	Nama	Kode	Skor Emesis
1	Ny. a	1	10
2	Ny. e	1	12
3	Ny. r	1	12
4	Ny. a	1	11
5	Ny. y	1	10
6	Ny. s	1	11
7	Ny. p	2	9
8	Ny. i	2	9
9	Ny. r	2	8
10	Ny. p	2	7
11	Ny. b	2	11
12	Ny. s	2	10
13	Ny. v	3	8
14	Ny. d	3	8
15	Ny. k	3	7
16	Ny. e	3	10
17	Ny. a	3	13
18	Ny. o	3	10
19	Ny. c	4	7
20	Ny. t	4	6
21	Ny. u	4	5
22	Ny. w	4	8
23	Ny. r	4	8
24	Ny. i	4	6

## LAMPIRAN 15 RIWAYAT HIDUP

## RIWAYAT HIDUP

**A. Identitas Diri**

**Nama** : Afifa Yunike Prasasti  
**NIM** : 19050002  
**Tempat/Tanggal Lahir** : Jember 20 Juni 2001  
**Jenis Kelamin** : Perempuan  
**Agama** : Islam  
**Alamat** : Ambulu, Kabupaten Jember  
**Email** : [afifayunikeprs@gmail.com](mailto:afifayunikeprs@gmail.com)  
**Nomor Tlp.** : 085716067868

**B. Pendidikan Formal**

1. SMA BIMA AMBULU tahun 2017-2019
2. S1 KEBIDANAN UNIVERSITAS dr. SOEBANDI JEMBER 2019 –  
Sekarang .