

---

## HUBUNGAN PEMBERIAN AROMA TERAPI LEMON TERHADAP EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PANGKALAN LESUNG

<sup>1)</sup>Dwi Riska Maisaroh <sup>2)</sup>Susani Hayati

Kebidanan dan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Institut Payung Negeri Pekanbaru

Jl. Tamtama No. 6 Labuh Baru – Pekanbaru-Riau - Indonesia

E-mail : <sup>1)</sup>[dwiriskamaisaroh@gmail.com](mailto:dwiriskamaisaroh@gmail.com) , <sup>2)</sup>[hayatususani@gmail.com](mailto:hayatususani@gmail.com)

---

### Kata Kunci:

Aroma terapi lemon, Emesis gravidarum, Ibu hamil

### ABSTRAK

Emesis gravidarum adalah mual muntah yang dialami oleh ibu hamil. Emesis gravidarum yang tidak ditangani akan menimbulkan dehidrasi pada ibu hamil dan yang paling parah bisa menyebabkan malnutrisi bagi ibu dan janin hingga kematian janin. Salah satu tindakan non farmakologi yang bisa dilakukan yaitu menggunakan terapi aroma lemon yang memiliki efek untuk menetralkan bau yang tidak menyenangkan, serta mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis hubungan aromaterapi lemon dalam mengurangi emesis gravidarum ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja Puskesmas Pangkalan Lesung. Metode penelitian yang digunakan kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan rancangan quasi eksperimen dengan metode one group pretest-posttest. Responden berjumlah 24 ibu hamil TM 1 di Puskesmas Pangkalan Lesung periode April-Mei 2024, teknik pengambilan sampel secara purposive sampling. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian rata-rata emesis gravidarum pada responden sebelum diberikan aromaterapi lemon yaitu 9,38 dengan standar deviasi 1,76 dan setelah diberikan aromaterapi lemon rata-rata emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 turun menjadi 6,00 dengan standar deviasi 1,61. Terdapat hubungan antara aromaterapi lemon dalam mengurangi emesis gravidarum ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja Puskesmas Pangkalan Lesung dengan (p-value 0,000)

### Keywords:

Aromatherapy lemon, Emesis gravidarum, Pregnant Mother

### Info Artikel

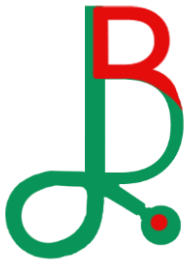
Tanggal dikirim: 14 Agustus 2024

Tanggal direvisi: 9 jan 2024

Tanggal diterima: 9 jan 2024

### ABSTRACT

*Emesis gravidarum is nausea and vomiting experienced by pregnant women. Untreated emesis gravidarum will cause dehydration in pregnant women and the worst can cause malnutrition for the mother and fetus to fetal death. One of the non-pharmacological actions that can be done is to use lemon aroma therapy which has the effect of neutralizing unpleasant odors, as well as reducing nausea and vomiting in pregnant women. The purpose of this study is to analyze the relationship of lemon aromatherapy in reducing emesis gravidarum in pregnant women in the 1st trimester in the working area of the Pangkalan Lesung Health Center. Research method quantitative with a research design using a quasi-experimental design with the one-group pretest-posttest method. The respondents were 24 TM 1 pregnant women at the Pangkalan Lesung Health Center for the April-May 2024 period, the sampling technique was purposive sampling. Data analysis using the Wilcoxon test. The results of the study showed that the average emesis gravidarum in respondents before being given lemon aromatherapy was 9.38 with a standard deviation of 1.76 and after being given lemon aromatherapy, the average emesis gravidarum in pregnant women in the 1st trimester dropped to 6.00 with a standard deviation of 1.61. There was a relationship between lemon aromatherapy in reducing emesis gravidarum in pregnant women in the 1st trimester in the working area of the Pangkalan Lesung Health Center with (p-value 0.000)*



## **PENDAHULUAN**

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari ) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Masa kehamilan terbagi atas tahapan kehamilan yaitu trimester pertama (pertama), trimester kedua (kedua) dan trimester ketiga (ketiga). [1] Selama kehamilan endokrin untuk mempertahankan kehamilan dan pertumbuhan normal janin, salah satunya menimbulkan perasaan mual muntah akibat pengaruh fisiologis peningkatan kadar Human Chorionic Gonadotrophin (HCG) dan hormon estrogen dalam serum yang merupakan salah satu penyebab Mual dan muntah pada kehamilan (emesis gravidarum). [2] Mual muntah pada saat kehamilan memiliki dampak yang signifikan pada kehidupan keluarga, kemampuan untuk melakukan aktivitas biasa sehari-hari, fungsi sosial dan perkembangan situasi stres dan menyebabkan gejala lainnya seperti kelelahan pada wanita hamil, gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, serta ketidak seimbangan elektrolit. [3] Tanda bahaya emesis gravidarum antara lain penurunan berat badan, kekurangan gizi atau perubahan status gizi, dehidrasi, dan ketosis [2]. Menurut data KEMENKES RI [4] dalam kunjungan antenatal care pada tahun 2022 provinsi riau masih rendah yaitu menduduki peringkat ke 16 dari 34 provinsi di Indonesia, Data dari [5] didapatkan jumlah kunjungan ibu hamil trimester 1 pada tahun 2020 sebanyak 135.460 ibu dari total 170.854 ibu hamil, 2021 sebanyak 131 530 ibu hamil dari 143.716 ibu hamil dan pada tahun 2022 sebanyak 133 223 ibu dari 143.985 total ibu hamil.

Data dari puskesmas pada survey awal di bulan januari tahun 2024 terdapat 255 ibu hamil dan yang melakukan kunjungan pada trimester 1 pada bulan januari sebanyak 30 oarng, setelah dilakukan wawancara dengan 30 orang ibu hamil semuanya mengatakan bahwa mereka

mengalami emesis gravidarum Dimana ibu tersebut mengaku mual dan muntah yang berat dirasakan pada pagi hari yang kadang mengganggu aktifitasnya.

Penanganan pada mual dan muntah Ibu hamil ada beberapa jenis penanganan, Tindakan non farmakologi yang biasa disarankan oleh tenaga kesehatan yaitu dengan penanganan mual muntah dengan aroma terapy lemon memiliki kandungan yang efektif untuk menetralsir bau yang tidak menyenangkan, serta menghasikan efek anti cemas, anti depresi, anti stres, dan untuk mengangkat dan memfokuskan pikiran [6] Aromaterapi lemon adalah suatu cara penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak esensial lemon, dimana 2-3 tetes minyak essensial lemon pada kertas tisu atau saputangan yang ditempelkan pada hidung dan dihirup aromanya dapat mengurangi mual dan muntah.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Hubungan aromaterapi lemon dalam mengurangi emesis gravidarum ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja Puskesmas Pangkalan Lesung

## **TINJAUAN PUSTAKA**

Kehamilan merupakan penyatuan spermatozoa dan ovum yang dilanjutkan dengan tertanamnya hasil konsepsi kedalam endometrium. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari ) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Masa kehamilan terbagi atas tahapan kehamilan yaitu trimester pertama (pertama), trimester kedua (kedua) dan trimester ketiga (ketiga). Trimester I (pertama) adalah saat kehamilan 1-3 bulan (0-12 minggu), trimester (kedua) adalah saat kehamilan mencapai -7 bulan (13-27 minggu), trimester (ketiga) adalah saat kehamilan tiba. tenggat waktu 8-10 bulan (28-40 minggu) [1]



Emesis Gravidarum merupakan keluhan umum yang terjadi pada kehamilan muda. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormon estrogen, progesteron dan dikeluarkannya human chorionic gonadotropine plasenta. Hormon inilah yang menyebabkan Emesis Gravidarum[7]

Emesis Gravidarum yang berlebihan disaat kehamilan disebut dengan hyperemesis gravidarum yang menyebabkan dehidrasi, defisiensi nutrisi, penurunan berat badan dan mengganggu pekerjaan sehari-hari. Ibu hamil membutuhkan nutrisi yang baik agar pertumbuhan dan perkembangan bayi secara sempurna, namun bila ibu hamil mengalami emesis gravidarum nutrisi ibu berkurang sehingga mengancam pertumbuhan dan perkembangan bayi. Masalah ini perlu diatasi dan ditanggulangi, dalam menangani ibu hamil yang mengalami hal ini harus sesuai dengan keadaan ibu [8]

Aromaterapi lemon merupakan salah satu metode alternative untuk menurunkan mual dan muntah, bila minyak esensial dihirup, molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatik yang terdapat dalam kandungan minyak tersebut ke puncak hidung. Rambut getar terdapat di dalamnya, yang berfungsi sebagai reseptor, akan menghantarkan pesan elektrokimia ke susunan saraf pusat. Pesan ini mengaktifkan pusat emosi dan daya ingat seseorang yang selanjutnya akan mengantarkan pesan balik keseluruh tubuh melalui sistem sirkulasi. Pesan yang diantar ke seluruh tubuh akan dikonversikan menjadi satu aksi dengan pelepasan substansi neuro kimia berupa perasaan senang, rileks, tenang, atau terangsang. Ketika menghirup zat aromatik atau minyak esensial lemon akan memancarkan biomolekul, sel-sel akseptor di hidung untuk mengirim impuls langsung ke penciuman di otak. Segera impuls merangsang untuk melepaskan hormone yang mampu

menetramkan dan menimbulkan perasaan tenang serta mempengaruhi perubahan fisik dan mental seseorang sehingga bisa mengurangi mual muntah yang dialami oleh ibu hamil trimester I. [9]

Aromaterapi lemon merupakan minyak esensial yang dihasilkan dari ekstrak kulit jeruk (Citrus Lemon) yang sering banyak digunakan dalam aromaterapi. Aromaterapi lemon merupakan jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan. Salah satu terapi secara non farmakologi yang aman dan dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan mual muntah pada ibu hamil adalah pemberian aromaterapi lemon.[10]

Aromaterapi lemon merupakan salah satu metode alternative untuk menurunkan mual dan muntah, bila minyak esensial dihirup, molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatik yang terdapat dalam kandungan minyak tersebut ke puncak hidung. Rambut getar terdapat di dalamnya, yang berfungsi sebagai reseptor, akan menghantarkan pesan elektrokimia ke susunan saraf pusat. Pesan ini mengaktifkan pusat emosi dan daya ingat seseorang yang selanjutnya akan mengantarkan pesan balik keseluruh tubuh melalui sistem sirkulasi. Pesan yang diantar ke seluruh tubuh akan dikonversikan menjadi satu aksi dengan pelepasan substansi neuro kimia berupa perasaan senang, rileks, tenang, atau terangsang. Ketika menghirup zat aromatik atau minyak esensial lemon akan memancarkan biomolekul, sel-sel akseptor di hidung untuk mengirim impuls langsung ke penciuman di otak. Segera impuls merangsang untuk melepaskan hormone yang mampu

menetramkan dan menimbulkan perasaan tenang serta mempengaruhi perubahan fisik dan mental seseorang sehingga bisa mengurangi mual muntah yang dialami oleh ibu hamil trimester I[11]

Penelitian yang dilakukan oleh Henniwati yang berjudul efektifitas aromaterapi jahe dan lemon



terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja puskesmas langsa barat. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi eksperimen, non equavalen control group design yang terdiri dari 2 kelompok dan masing-masing kelompok berjumlah 15 responden dan diberikan intervensi yang berbeda kelompok 1 diberikan perlakuan aromaterapi jahe serta kelompok 2 diberikan perlakuan aromaterapi lemon. intervensi diberikan selama 7 hari pada ibu hamil. Mual muntah diukur sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan kuesioner Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE)-24. Uji yang digunakan pada analisis bivariat dengan uji statistik Paired sample t-test. Hasil penelitian didapat pada kelompok aromaterapi jahe selisih rata-rata mual muntah sebesar 4,06, hasil uji statistic didapat nilai sig 0,000, maka disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi jahe efektif terhadap mual muntah. Pada kelompok aromaterapi lemon selisih rata-rata mual muntah sebesar 4,20 dan nilai sig. 0,000 yang berarti pemberian aromaterapi lemon efektif terhadap mual muntah pada ibu hamil. Perbedaan pada penelitian yang akan dilakukan adalah pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan 1 intervensi yaitu terapi aroma lemon dan menggunakan 1 kelompok saja dimana kelompok ini nanti akan di intervensi sebelum dan sesudah pemberian terapi aroma lemon[12]

Penelitian yang dilakukan oleh Mujayati yang berjudul Efektivitas Aromaterapi Lemon Pada Penurunan Derajat Emesis Gravidarum Di Praktek Mandiri Bidan. Jenis penelitian yang direncanakan adalah penelitian analitik, peneliti menggunakan metode penelitian quasi eksperimen dengan desain rancangan One group pre test and post test. Penelitian dilaksanakan pada bulan April sampai Mei 2021. Teknik sampel menggunakan non probability sampling sebanyak 33 responden.

Hasil penelitian dengan uji signed rank test adalah p value = 0,00 sehingga ada perbedaan tingkat mual muntah ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi. Peneliti mengharapkan ibu hamil mau menggunakan aromaterapi lemon sebagai cara alami untuk membantu mengurangi intensitas mual dan muntah. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu tempat penelitian adalah PKM dengan Teknik pengambilan sample total sampling dan pada penelitian ini akan dianalisis menggunakan uji paired t test jika data berdistribusi normal, namun jika data tidak berdistribusi normal maka digunakan uji non parametrik Wilcoxon. [3]

Penelitian yang dilakukan oleh Harahap yang berjudul Pengaruh aroma terapi lemon terhadap emesis gravidarum. Desain penelitian adalah Quasi Experiment dengan penelitian two group pretest posttest with control group. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan ibu hamil yang ada di Klinik Bidan Erna Wati Kabupaten Labuhanbatu Tahun 2020 sebanyak 22 ibu hamil Trimester I usia kehamilan 1-12 minggu. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 ibu hamil Trimester I usia kehamilan 1-12 minggu. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat menggunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian berdasarkan frekuensi emesis gravidarum sebelum diberikan aroma terapi mayoritas ibu mengalami mual dan muntah 6 kali sebanyak 9 responden (40,9%), dan sesudah diberikan aroma terapi mayoritas ibu mengalami mual dan muntah 2 kali sebanyak 15 responden (58,2%) dengan hasil uji wilcoxon (p value = 0,000) penelitian ini diukur menggunakan kuesioner indeks rodes. Kesimpulan penelitian ini memperlihatkan bahwa ada Pengaruh Aroma Terapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Klinik Bidan Erna Wati Kabupaten Labuhanbatu Tahun 2020. Perbedaan dengan penelitian yang akan



dilakukan adalah pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan one grup pretest pada penelitian ini direncanakan menggunakan kuisisioner indeks PUQE.[8]

**METODE**

Metode Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan rancangan quasi eksperimen dengan metode one group pretest-postest yaitu penelitian yang dimana observasi dilakukan sebanyak 2 kali dengan kelompok yang sama sebelum dan sesudah experiment. Observasi yang dilakukan sebelum experiment (T1) disebut Pretest dan observasi sesudah experiment (T2) disebut Post Test. Perbedaan T1 dan T2 atau sebelum dan sesudah dilakukan terapi aroma lemon diasumsikan sebagai efek dari proses experiment. Uji statistik yang digunakan untuk analisa ini adalah uji non parametrik Wilcoxon. Cara pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan teknik purposive sampling, yaitu pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Berdasarkan Rumus Slovin, pengambilan sampel secara matematis dinotasikan sebagai berikut [13]

$$n = \frac{N}{(1+Ne^2)}$$

$$n = \frac{30}{(1 + 30.(0,1)^2)}$$

$$n = \frac{30}{1,3}$$

$$n = 23,07$$

**n = 24 responden**

Keterangan :

N : Besar populasi

n : Besar sampel

e : margin of error/error tolerance (batas toleransi kesalahan= 0,1%)

Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu:

1) Ibu hamil yang bersedia menjadi

responden

- 2) Ibu hamil tidak menggunakan obat mual muntah
- 3) Ibu hamil tidak menggunakan alternatif lain seperti aromaterapi lainnya yg dapat mengurangi mual muntah

Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu:

- 1) Ibu hamil yang ada penyakit penyerta (Gerd, Gastritis dan Asma)
- 2) Ibu hamil yang alergi aroma terapi

Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan instrumen lembar ceklis untuk mengukur variabel emesis gravidarum sebelum dan sesudah diberikan aroma therapy lemon. pada penelitian ini menggunakan Indeks Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE). Skor PUQE dihitung dengan menambahkan nilai-nilai dari masing-masing kriteria, dan dapat berkisar dari minimal 1 sampai maksimal 15.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**1. Hasil Penelitian**

**A. Analisis Univariat**

Analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi karakteristik responden yang mengalami emesis gravidarum sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi lemon.

**1) Gambaran Emesis Gravidarum pada ibu hamil Pretest**

Berdasarkan Pada tabel 4.1 menunjukkan rata- rata Ibu hamil TM 1 yang mengalami emesis gravidarum sebelum diberikan aroma terapi lemna adalah 9,38 dengan nilai standar deviation 1.765, nilai minimal 6 dan nilai maksimal 11.

Tabel 4. 1 Gambaran Emesis gravidarum Sebelum Diberikan Aroma Terapi Lemon

	N	Min	Max	Mea n	Std. Deviation
Sebelum Diberikan Aroma Terapi Lemon	24	6	11	9.38	1.765



## 2) Gambaran Emesis Gravidarum pada ibu hamil Posttest

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui rata-rata Ibu hamil TM 1 yang mengalami emesis gravidarum sesudah diberikan aroma terapi lemon adalah 6,00 dengan nilai standar deviation 1,615, nilai minimal 4 dan nilai maksimal 10.

Tabel 4. 2 Gambaran Emesis gravidarum Sesudah Diberikan Aroma Terapi Lemon

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Sesudah Diberikan Aroma Terapi lemon	24	4	10	6.00	1.615

## B. Analisis Bivariat

Dalam penelitian ini, analisis bivariat digunakan untuk menganalisis hubungan pemberian aroma terapi lemon terhadap emesis gravidarum dengan Wilcoxon. Sebelum melakukan analisis bivariat maka akan dilakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro Wilk terlebih dahulu untuk mengetahui normalitas sebelum dan sesudah pemberian aroma terapi lemon. Berdasarkan hasil output uji normalitas dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk pada Tabel 4.3 nilai signifikansi pada kolom signifikansi data sebelum diberikan aroma terapi lemon (pretest) adalah 0,001 dan sesudah diberikan aroma terapi lemon (posttest) adalah 0,014. Karena nilai signifikansi kedua data <0,05, maka dapat dikatakan bahwa data tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. 3 Uji Normalitas  
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	.263	24	.000	.814	24	.001
Posttest	.208	24	.008	.891	24	.014

Setelah dilakukan pengolahan data hasil sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi lemon pada ibu hamil TM 1 di wilayah kerja

Puskesmas Pangkalan Lesung yang berdistribusi tidak normal, maka dapat dilanjutkan wilcoxon untuk mengetahui hubungan pemberian aroma terapi lemon terhadap emesis gravidarum. Pada tabel 4.4 hasil uji statistik, p-value = 0,000 (p-value <  $\alpha = 0,05$ ) yang berarti ada hubungan pemberian aroma terapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil Tm 1 di wilayah kerja puskesmas Pangkalan Lesung

Tabel 4. 4 Hasil test wilcoxon

Test Statistics <sup>a</sup>	
Z	-4.311 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Tabel 4. 5 Hasil Analisa Bivariat Sebelum Dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon

	Median (min-maks)	Nilai p
Kelompok emesis gravidarium sebelum diberikan aromaterapi lemon	9,38 (6-11)	0,000
Kelompok emesis gravidarium sesudah diberikan aromaterapi lemon	6,00(4-10)	

Setelah dilakukan pengolahan data hasil sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi lemon pada ibu hamil TM 1 di wilayah kerja Puskesmas Pangkalan Lesung pada tabel 4.5 diketahui bahwa ada penurunan yang signifikan terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil setelah diberikan aroma terapi lemon.

## 2. Pembahasan

### A. Analisis Univariat

#### 1. Gambaran Emesis Gravidarum pada ibu hamil Pretest

Pada penelitian ini diketahui rata-rata Ibu hamil TM 1 yang mengalami emesis gravidarum sebelum diberikan aroma terapi lemon adalah 9,38 dengan nilai standar deviation 1.765, nilai minimal 6 dan nilai maksimal 11. Berdasarkan hasil analisis puqe sebelum diberikan terapi aroma lemon (pretest), Sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada kategori emesis gravidarum sedang yaitu sebanyak 79,2% (19 orang) dan emesis gravidarum ringan sebanyak 20,8% (5 orang).



Selama kehamilan terdapat perubahan besar pada system endokrin untuk mempertahankan kehamilan dan pertumbuhan normal janin, salah satunya menimbulkan perasaan mual muntah akibat pengaruh fisiologis peningkatan kadar Human Chorionic Gonadotrophin (HCG) dan hormon estrogen dalam serum yang merupakan salah satu penyebab Mual dan muntah pada kehamilan (emesis gravidarum). [2]

Mual muntah pada saat kehamilan memiliki dampak yang signifikan pada kehidupan keluarga, kemampuan untuk melakukan aktivitas biasa sehari-hari, fungsi sosial dan perkembangan situasi stres dan menyebabkan gejala lainnya seperti kelelahan pada wanita hamil, gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, serta ketidak seimbangan elektrolit. [8]

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh carolin [7] dengan judul “ the effect of citrus lemon aromateraphy on emesis gravidarum patient“ didapatkan hasil rata rata mual muntah responden sebelum dilakukan pemberian aromatheraphy lemon yaitu 9,57, dengan standar deviasi 3,0. penelitian ini juga sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh mujayati berjudul “Efektivitas Aromaterapi Lemon Pada Penurunan Derajat Emesis Gravidarum Di Praktek Mandiri Bidan” setelah dilakukan uji univariat terhadap derajat emesis gravidarum pada ibu hamil sebelum diberikan aroma terapi lemon yaitu 9,0 dengan standar deviasi 1,5 [3] Dan didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Putriyaza dengan judul “pengaruh pemberian aroma terapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1“ dimana pada penelitian tersebut didapatkan hasil rata-rata emesis gravidarum sebelum diberikan aroma terapi lemon adalah 9.00. [14]

Peneliti berasumsi bahwa mual muntah adalah gejala umum yang sering dialami oleh ibu hamil pada trimester pertama. Gejala ini biasanya terjadi di pagi hari setelah bangun tidur, meskipun bisa juga terjadi di siang atau malam hari. Mual muntah umumnya mulai dirasakan oleh ibu hamil pada usia kehamilan 9-10 minggu, mencapai puncaknya pada usia kehamilan 11-13 minggu. Faktor-faktor seperti perubahan hormon estrogen, progesteron, dan HCG diyakini mempengaruhi timbulnya mual muntah pada ibu hamil. Kenaikan hormon estrogen dan progesteron dapat mengganggu sistem pencernaan dan meningkatkan kadar asam lambung, menyebabkan gejala mual muntah. Peningkatan hormon HCG secara tiba-tiba juga memiliki efek pada perut, yang berkontribusi pada mual muntah yang dialami ibu hamil. Gejala ini dapat menyebabkan kelemahan, pucat, gangguan aktivitas sehari-hari, penurunan nafsu makan, penurunan berat badan, kekurangan gizi, bahkan dehidrasi dan defisit nutrisi yang berpotensi membahayakan ibu dan janin. Kondisi ini jika tidak ditangani dapat berdampak serius pada janin, termasuk risiko keguguran, bayi lahir prematur, dan kelainan pada bayi baru lahir.

## **2. Gambaran Emesis Gravidarum pada ibu hamil Postest**

Pada penelitian ini diketahui rata-rata Ibu hamil TM 1 yang mengalami emesis gravidarum sesudah diberikan aroma terapi lemon adalah 6,00 dengan nilai standar deviation 1,615, nilai minimal 4 dan nilai maksimal 10. Berdasarkan hasil analisis puqe setelah diberikan terapi aroma lemon (postest), Sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada kategori emesis gravidarum Ringan yaitu sebanyak 87,5% (21 orang) dan emesis gravidarum sedang sebanyak 12,5% (3 orang).

Menurut Rofi'ah, Widatiningsih, & Arfiana, Aromaterapi dikenal memiliki efek anti



cemas, anti depresi, dan anti stres, serta dapat membantu mengangkat dan memfokuskan pikiran. Cara penggunaannya adalah dengan menghirup kapas yang telah dicelupkan dalam minyak esensial lemon, ditempatkan sekitar 2 cm dari hidung saat mengalami mual. Ketika zat aromatik atau minyak esensial lemon dihirup, biomolekulnya dilepaskan dan sel-sel reseptor di hidung mengirimkan impuls langsung ke bagian penciuman di otak atau sistem limbik. Sistem limbik ini terhubung erat dengan sistem lain yang mengatur memori, emosi, hormon, seks, dan detak jantung. Stimulasi ini dapat merangsang pelepasan hormon yang memiliki efek menenangkan, menghasilkan perasaan tenang, serta mempengaruhi perubahan fisik dan mental seseorang, sehingga dapat membantu mengurangi mual muntah yang dialami oleh ibu hamil.[15]

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putriyaza dengan judul “pengaruh aroma terapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil TM 1” didapatkan hasil rata rata mual muntah setelah diberikan aroma terapi lemon 6,4 dengan nilai standar deviasi 1,5 nilai minimal 4 dan maximal 9.[14] penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Septianasari dengan judul “The Effect Of Lemon Aromatherapy On The Reduction Of Nausea And Vomiting In Pregnant Women In The First Trimester” di dapatkan hasil penelitian dimana setelah diberikan aroma terapi lemon rata-rata mual dan muntah responden turun menjadi 6,65. [16] Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kresna Wati dengan judul “Pengaruh Aromaterapi Lemon Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Klinik Paramitra” didapatkan hasil setelah responden di berikan aroma terapi lemon, mual dan muntah turun dengan rata-rata 6,00.[17]

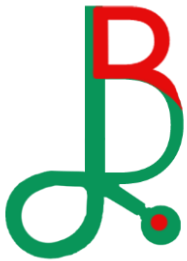
Peneliti berasumsi setelah pemberian aromaterapi lemon sebagian besar responden mengatakan merasa lebih segar, tenang dan nyaman dimana sensasi mual tidak lagi terlalu kuat dirasakan seperti sebelum pemberian aromaterapi lemon. penggunaan aromaterapi kulit lemon sebagai pengobatan non-farmakologi untuk mengatasi mual muntah adalah hal yang baik, karena selama ini pengobatan mual muntah menggunakan pengobatan farmakologi seperti obat-obatan. Penanganan mual muntah dengan aromaterapi lemon akan lebih memudahkan dan praktis yaitu dengan meneteskan 2-3 tetes aromaterapi ke tissue kemudian di hirup secara perlahan di waktu yang sama saat ibu belum melakukan aktivitas fisik. Aromaterapi lemon dapat mengurangi Tingkat hyperemesis gravidarum karena pada saat dihirup aromaterapi menghambat pengeluaran serotine sehingga serotine dalam darah tidak berkurang, jika serotin dalam darah tidak mengalami penurunan maka mual muntah tidak akan meningkat.

#### **B. Analisis Bivariat**

Berdasarkan skala puqe terdapat penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil yang signifikan dimana sebelum diberikan terapi aroma lemon mayoritas responden berada pada kategori emesis gravidarum sedang yaitu sebanyak 79,2% (19 orang) dan setelah diberikan terapi mayoritas responden berada pada kategori emesis gravidarum yang ringan sebanyak 87,5% (21 orang) . Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat hubungan pemberian aroma terapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 didapatkan hasil  $p=0,000 < 0,05$  yang berarti terdapat hubungan signifikan anatara penggunaan aroma terapi lemon terhadap emesis gravidarum.

Aromaterapi lemon merupakan salah satu metode alternative untuk menurunkan mual





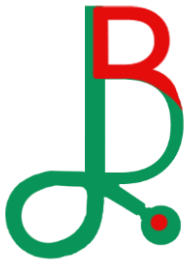
dan muntah, bila minyak esensial dihirup, molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatik yang terdapat dalam kandungan minyak tersebut ke puncak hidung. Rambut getar terdapat di dalamnya, yang berfungsi sebagai reseptor, akan menghantarkan pesan elektrokimia ke susunan saraf pusat. Pesan ini mengaktifkan pusat emosi dan daya ingat seseorang yang selanjutnya akan mengantarkan pesan balik keseluruhan tubuh melalui sistem sirkulasi. Pesan yang diantar ke seluruh tubuh akan dikonversikan menjadi satu aksi dengan pelepasan substansi neuro kimia berupa perasaan senang, rileks, tenang, atau terangsang. Ketika menghirup zat aromatik atau minyak esensial lemon akan memancarkan biomolekul, sel-sel akseptor di hidung untuk mengirim impuls langsung ke penciuman di otak. Segera impuls merangsang untuk melepaskan hormone yang mampu menetralkan dan menimbulkan perasaan tenang serta mempengaruhi perubahan fisik dan mental seseorang sehingga bisa mengurangi mual muntah yang dialami oleh ibu hamil trimester I. [18]

Salah satu efektifitas kandungan dalam minyak esensial lemon adalah dapat mempengaruhi aktifitas kerja otak melalui sistem saraf yang berhubungan dengan indera penciuman. Respon ini akan merangsang peningkatan aktivitas neurotransmitter, yaitu berkaitan dengan pemulihan kondisi psikologi seperti emosi, perasaan, pikiran dan keinginan. Ketika minyak esensial dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormone, dan

pernafasan. Sehingga aromaterapi lemon baik untuk mengurangi mual dan muntah [19]

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harahap dengan judul “pengaruh aroma terapi lemon terhadap emesis gravidarum”, didapatkan hasil terdapat penurunan yang signifikan terhadap emesis gravidarum setelah diberikan aroma terapi lemon dengan nilai  $p=0,000$   $0,000 < 0,05$  berarti ada hubungan aroma terapi lemon terhadap emesis gravidarum di klinik Bidan Erna wati Kabupaten Labuhanbatu.[8] Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Simbolon & Dormauli, dengan judul “Pengaruh Aromaterapi Kulit Jeruk Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil” didapatkan hasil  $p$ -value  $0,000 < 0,05$  artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi kulit jeruk terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil. [20] Dan didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Bunga Tiara Carolin dengan judul “The Effect of Citrus lemon Aromatherapy on Emesis Gravidarum Patient” di dapat kan hasil  $p= 0,000$  maka dapat disimpulkan ada efek aroma terapi lemon terhadap emesis gravidarum [7]

Peneliti berasumsi bahwa penggunaan aromaterapi lemon sebanyak dua kali dalam 24 jam dianggap lebih efektif dan efisien dalam mengurangi intensitas mual muntah pada ibu hamil. Semakin sering ibu menghirup aromanya, semakin besar manfaatnya dalam mengurangi gejala tersebut tanpa mengganggu aktivitas sehari-hari. Pendekatan ini memberikan kemudahan bagi ibu untuk mengatasi mual dan muntah tanpa perlu menggunakan terapi obat-obatan, sehingga memungkinkannya untuk mendapatkan asupan nutrisi yang cukup untuk kehamilan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester pertama: sebelum mendapat



perlakuan, sebagian besar responden mengalami tingkat mual muntah yang parah, tetapi setelah mendapat aromaterapi lemon, sebagian besar dari mereka melaporkan tingkat mual muntah yang lebih ringan. Ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari aromaterapi lemon dalam mengurangi gejala mual muntah pada ibu hamil.

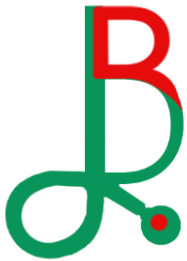
#### **KESIMPULAN**

##### **A. Kesimpulan**

1. Rata-rata emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 sebelum di berikan aromaterapi lemon di wilayah kerja puskesmas Pangkalan Lesung yaitu 9,38 dengan standar deviasi 1,76
2. Rata-rata emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 sebelum di berikan aromaterapi lemon di wilayah kerja puskesmas Pangkalan Lesung yaitu 6,00 dengan standar deviasi 1,61
3. Hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon didapat kan hasil  $p=0,000 < 0,05$  yang berarti terdapat hubungan signifikan antara penggunaan aroma terapi lemon terhadap emesis gravidarum.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] R. N. Atiqoh and S. T. Keb, *Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah Berlebih Dalam Kehamilan)*. One Peach Media, 2020.
- [2] Fabiana Meijon Fadul, *Asuhan Kebidanan Dengan Emesis Gravidarum*. malang: Wineka Media, 2019. [Online]. Available: <http://dx.doi.org/10.31219/osf.io/4rzqj>
- [3] N. Mujayati, N. W. Ariyani, N. W. Ariyani, J. Mauliku, and J. Mauliku, *Efektivitas Aromaterapi Lemon Pada Penurunan Derajat Emesis Gravidarum Di Praktek Mandiri Bidan*, vol. 10, no. 1. malang: Wineka Media, 2022. doi: 10.33992/jik.v10i1.1635.
- [4] Kemenkes RI, “Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia,” 2019.
- [5] B. P. Statistik, “Berita resmi statistik,” *bps. go. id*, vol. 27, pp. 1–52, 2021.
- [6] W. S. Dewi and E. Y. Safitri, “Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati,” *J. Ilm. Kesehat.*, vol. 17, no. 3, pp. 4–8, 2018, doi: 10.33221/jikes.v17i3.173.
- [7] B. T. Carolin, “The Effect of Citrus lemon Aromatherapy on Emesis Gravidarum Patient,” *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, vol. 9, no. 2. Wineka Media, malang, pp. 599–604, 2020. doi: 10.30994/sjik.v9i2.340.
- [8] N. R. Harahap, R. Rauda, P. Nasution, M. Syari, and D. Pitriana, *Pengaruh Aroma Terapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum*, vol. 5, no. 2. malang: Wineka Media, 2022. doi: 10.37104/ithj.v5i2.103.
- [9] R. Damayanti, D. Nurdianti, N. Novayanti, and R. Nuryuniarti, “PENATALAKSANAAN AROMATERAPI LEMON UNTUK MENGURANGI EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I,” *J. BIMTAS J. Kebidanan Umtas*, vol. 6, no. 2, pp. 86–92, 2022.
- [10] K. L. Dewi and S. Haniyah, “Studi Kasus Implementasi Aromaterapi Lemon Pada Ny.M Dengan Emesis Gravidarum Trimester I Di Puskesmas Kalimanah Purbalingga,” *J. Keperawatan Suaka Insa.*, vol. 8, no. 2, pp. 121–126, 2023, doi: 10.51143/jksi.v8i2.468.
- [11] M. Haryati, B. N. A. Azamti, and A. K. Wardani, “Hubungan Riwayat Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Dengan Kejadian Preeklampsia Pada,” *Res. Serv. Adm. Heal. Sains Heal.*, vol.



- 3, no. 2, 2022.
- [12] H. Henniwati, R. Iswani, and C. Mutiah, *Efektifitas Aromaterapi Jahe dan Lemon terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Barat*, vol. 5, no. 1. malang: Wineka Media, 2023. doi: 10.33024/mnj.v5i1.7938.
- [13] Nursalam, *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba medika, 2018.
- [14] L. Putriyaza, A. Mariza, R. D. Putri, and I. A. Yuviska, “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I,” *Midwifery J.*, vol. 3, no. 1, pp. 18–25, 2023, [Online]. Available: <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/MJ/article/download/5024/pdf>
- [15] S. Rofi’ah, S. Widatiningsih, and A. Arfiana, “Studi Fenomenologi Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I,” *J. Ris. Kesehat.*, vol. 8, no. 1, p. 41, 2019, doi: 10.31983/jrk.v8i1.3844.
- [16] R. Septianasari, S. Maryani, C. H. Td, and P. K. Semarang, “Effect of Lemon Aromatherapy Inhalation on Reduction of Nausea and Vomiting in First Trimester Pregnant Women,” no. July, 2021.
- [17] P. Kresna Wati, V. Dewi Susanti, and M. Br Karo, “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 J. Ilm. Kesehat. dan Apl.*, vol. 9, no. 2, p. 2021, 2021.
- [18] D. Keilmuan, D. Keperawatan, and D. A. N. Keperawatan, *Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I*, vol. 1, no. 2. malang: Wineka Media, 2022.
- [19] P. Kusuma Wardani, H. Mukhlis, and R. Pratami, *Pengaruh Essensial Lemon Terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Trimester I di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan*, vol. 1, no. 2. malang: Wineka Media, 2019. [Online]. Available: <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i218wh>. Diakses 26 April 2021
- [20] M. L. Simbolon and Dormauli, “Pengaruh Aromaterapi Kulit Jeruk Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil,” *Indones. Heal. Issue*, vol. 1, no. 1, pp. 113–120, 2022, doi: 10.47134/inhis.v1i1.19.