

PENGARUH AROMATERAPI LEMON TERHADAP EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I

Derliana Marya Sari¹, Wenny Indah Purnama Eka Sari², Derison Marsinova Bakara³

¹ Prodi IV Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu, Indonesia

² Prodi III Kebidanan Curup, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu, Indonesia

³ Prodi III Keperawatan Curup, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu, Indonesia

Info Artikel	Abstrak
Genesis Naskah: Submissions: 21-09-2023 Revised: 28-05-2024 Accepted: 29-05-2024	Kehamilan adalah proses alamiah yang terjadi dalam siklus kehidupan perempuan disebabkan adanya perubahan hormonal. Perubahan hormonal dalam kehamilan dapat berdampak pada ketidaknyamanan ibu hamil terutama pada awal kehamilan yang disebabkan oleh peningkatan kadar HCG sehingga ibu hamil mengalami keluhan emesis gravidarum. Keluhan ini sering terjadi namun bila tidak ditangani dengan baik berpengaruh terhadap kesehatan ibu dan perkembangan janinnya. Salah satu upaya untuk mengatasi keluhan tersebut adalah dengan aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon memberikan ibu hamil rasa segar dan tenang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi lemon dalam mengurangi keluhan mual dan muntah ibu hamil pada awal kehamilan. Desain penelitian menggunakan kuasi eksperimen dengan <i>pre-test and post-post design with control group</i> . Sampel penelitian ini berjumlah 36 responden dengan teknik pengambilan sampel secara <i>consecutive sampling</i> . Analisis hasil penelitian menggunakan uji non-parametrik yaitu uji Mc Nemar dan uji Fisher Exact. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat aromaterapi lemon dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil p value 0,000 ($< 0,05$). Aromaterapi Lemon yang diberikan setiap pagi selama 4 hari terbukti efektif mengurangi mual muntah ibu hamil pada awal kehamilan. Di sarankan bagi bidan dalam mengurangi keluhan mual muntah ibu hamil trimester I dapat menggunakan terapi non farmakologi/komplementer aromaterapi lemon
Kata Kunci: Aromaterapi Lemon, Kehamilan, Mual, Muntah	

THE EFFECT OF LEMON AROMATHERAPY ON EMESIS GRAVIDARUM IN FIRST TRIMESTER PREGNANT WOMEN

Keywords: Lemon Aromatherapy, Pregnancy, Nausea, Vomiting	Abstract <i>Pregnancy is a physiological process that has an impact on the health of the mother and fetus especially in the first trimester in between occur change three hormone on woman that is increase levels of estrogen, progesterone, and expenditure production human chorionic gonadotropin (HCG) hormone caused by acidity stomach so that trigger emergence of nausea vomiting was called Emesis Gravidarum. Non - pharmacological therapy that can applied on pregnant women with emesis gravidarum is Aromatherapy. Aromatherapy give variety effect for the inhaler, like serenity , freshness , even can help mother pregnant resolve nausea , wrong one oil effective aromatherapy in reduce nausea is lemon aromatherapy. The study used design Quasy experiments, with pre test and post test design with control group. Subject in study this was primigravida with complaints emesis gravidarum. Technique sample used consecutive sampling with total respondent 36 primigravida. Test statistics use non- parametric test that is test Mc Nemar and test Fhister Exact. Results study this showed there is significant between two group with p value 0.000 (< 0.05), that there is effect of lemon aromatherapy to reduce emesis gravidarum in pregnancy. Lemon aromatherapy has been proven to be effective in reducing nausea and vomiting in pregnant women in early pregnancy. Recommended for midwife in resolve or reduce Emesis Gravidarum on mother first trimester pregnant use non-pharmacological / complementary therapy like Giving Lemon Aromatherapy.</i>
---	---

Korespondensi Penulis:

Wenny Indah Purnama Eka Sari

Jl. Sapta Marga No.95. Kec. Curup Selatan. Rejang Lebong. Bengkulu

Email: wennyindah187@gmail.com

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang mengubah ibu dan lingkungan. Selama kehamilan, sistem tubuh wanita mengalami perubahan radikal untuk perkembangan dan pertumbuhan janin dalam kandungan. Trimester pertama kehamilan adalah masa kehamilan dari konsepsi sampai 12 minggu kehamilan (0-3 bulan) (Ayudia & Ramadhani, 2020).

Pada awal tahap kehamilan, kondisi janin sangat rentan disebabkan karena dalam tahap awal pembentukan yang membutuhkan asupan nutrisi dari ibu, bila tidak terpenuhi dapat mempengaruhi proses perkembangan organ janin serta dapat meningkatkan risiko terjadinya berat badan lahir rendah. Keluhan mual dan muntah pada ibu hamil atau sering disebut *morning sickness* adalah keluhan yang umum terjadi pada awal kehamilan dan dapat hilang dengan bertambahnya usia kehamilan (Putri dan Hastina, 2020).

Kehamilan mempunyai dampak pada ibu hamil terutama pada Trimester pertama di antaranya terjadinya perubahan 3 hormon dalam perempuan yaitu peningkatan kadar hormone kehamilan seperti estrogen dan progesteron, serta adanya produksi hormon HCG yang berakibat pada peningkatan asam lambung sehingga dapat menimbulkan rasa mual dan muntah (Zuraida, 2018). Stres juga dapat disebabkan oleh gejala yang umum terjadi pada trimester awal dan paling sering dirasakan oleh ibu hamil. Kejadian mual muntah terjadi berkisar antara 70-80% pada ibu hamil pada usia kehamilan lebih dari 4 -12 minggu (Rosalinna, 2019).

Janin menghasilkan hormon Human Chorionic Gonadotropin (HCG) yang merangsang reproduksi ovarium selama kehamilan sedemikian rupa sehingga mempengaruhi perlambatan gerakan dan melemaskan otot-otot saluran pencernaan, sehingga nutrisi makanan yang dicerna. . disimpan oleh ibu dan bayi dapat mengambil lebih banyak. Otot polos di sekitar rahim dan katup antara lambung dan kerongkongan juga mengendur sehingga menyebabkan asam lambung meningkat (Triana, 2018). Serotonin terlibat dalam menggabungkan tingkat yang berguna untuk mengatur gairah dan suasana hati. Jika jumlah serotonin dalam darah tidak berkurang, maka mual dan muntah tidak akan meningkat (Fitria et al., 2021).

Dampak dari perubahan hormon ini Sering terjadi pada primigravida karena pada pimigravida belum bisa menyesuaikan diri terhadap perubahan hormonal dalam kehamilan seperti hormone estrogen dan progesterone serta HCG yang berdampak pada peningkatan keluhan mual pada ibu hamil, sedangkan pada multigravida telah dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan hormonal yang terjadi dikarenakan telah berpengalaman pada kehamilan sebelumnya (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019).

Emesis gravidarum menyebabkan gejala pusing, kembung dan lemas badan kurang dari 5 kali sehari selama trimester pertama kehamilan, disertai keluarnya isi lambung secara oral. Keluhan mual muntah merupakan gejala alami yang biasanya terjadi pada awal trimester. Rasa mual sering terjadi di pagi hari atau sebagai *morning sickness*, namun dapat dialami pada setiap waktu (Prawirohardjo, 2016).

Menurut WHO (Organisasi Kesehatan Dunia), hampir 12,5% kejadian mual muntah dalam kehamilan di seluruh dunia. Di Indonesia, terdapat hampir 50-75% ibu hamil mengalami keluhan mual muntah selama trimester pertama atau awal kehamilan (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019). Upaya yang dapat dilakukan bidan dalam menangani keluhan mual muntah pada ibu hamil pada awal tahap kehamilan dapat dilakukan konseling dan Pendidikan Kesehatan terkait dengan proses fisiologis kehamilan termasuk keluhan yang dialami oleh ibu serta cara mengatasi keluhan mual muntah yang dapat dilakukan dengan cara memperhatikan pola makan, istirahat dan aktivitas (Manuaba, 2019).

Salah satu terapi herbal yang terbukti aman digunakan ibu hamil yaitu aromaterapi lemon. Hal ini didukung oleh penelitian Fitria dkk (2021) yang menyatakan bahwa inhalasi aromaterapi lemon memberikan pengaruh pada mual dalam kehamilan. Penggunaan aromaterapi lemon dapat menurunkan tingkat Emesis Gravidarum karena aromaterapi pada saat dihirup mencegah pelepasan serotonin, sehingga serotonin darah tidak menurun, jika serotonin darah tidak menurun, mual dan muntah tidak meningkat. (Fitria et al., 2021).

Data Dinas Kesehatan Bengkulu Tahun 2019, bahwa dari 20 Puskesmas data yang paling banyak kunjungan ibu hamil yang melakukan kunjungan pertama dengan petugas kesehatan dalam pemeriksaan kehamilan (K1) tahun 2019 sebanyak 7.413 ibu hamil atau 98,91%. Cakupan kunjungan (K1) tertinggi terdapat di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa di mana pemeriksaan (K1) pada tahun 2019 yaitu 807 (41,2%) ibu hamil (K1) dan diringi dengan Puskesmas Jembatan Kecil sebanyak 634 (32,4%) ibu hamil dan yang terakhir Puskesmas Nusa Indah sebanyak 515 (26,4%) ibu hamil (K1).

Survey awal yang dilakukan di Puskesmas Tunas Harapan, pada tahun 2021 terdapat 231 ibu hamil yang melakukan Kunjungan I dan ibu hamil yang mengalami Emesis Gravidarum sebanyak 50 orang (21%) yang terdiri dari 18 orang Multigravida dan 32 orang Primigravida.

METODE

Metode penelitian menggunakan *Quasi Eksperimen* dengan menggunakan *Pretest-Posttest Design With Control Group*. Pengambilan sampel *consecutive sampling technique*. Kriteria inklusi: UK 8-12 minggu, kehamilan tunggal, mengalami mual muntah ≤ 10 kali /hari. Kriteria eksklusi terdapat komplikasi kehamilan seperti HEG, perdarahan pervaginam, alergi aromaterapi lemon. Responden berjumlah 36 ibu hamil dibagi dalam kelompok perlakuan 18 responden dan Kontrol 18 responden, yang ditentukan dengan cara mengundi untuk nomor ganjil kelompok perlakuan dan nomor genap kelompok kontrol. Pada kelompok perlakuan diberikan aromaterapi lemon dengan meneteskan 5 tetes minyak essensial aromaterapi lemon pada kasa yang di tempatkan di leher pasien dengan jarak 10 cm dari hidung kemudian menghirup selama 10 menit kegiatan ini dilakukan 1 kali sehari pada pagi hari selama 4 hari. Aromaterapi lemon yang digunakan dalam penelitian ini adalah aromaterapi lemon yang sudah beredar dipasaran yang mengandung *essensial oil* lemon 100% yang telah memiliki izin edar sehingga aman digunakan oleh ibu hamil. Sedangkan pada kelompok Kontrol diberikan Pendidikan Kesehatan cara mengatasi ketidaknyaman mual muntah pada ibu hamil dengan mengurangi makanan berminyak dan berlemak, makan sedikit tapi sering, dan menghindari makanan pedas.

Instrumen penelitian adalah *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea* (PUQE-24), berisi 3 pernyataan untuk menilai tingkat mual, mual per jam, jumlah episode muntah, dan jumlah muntah kering dalam 24 jam terakhir. *Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea* (PUQE) *scoring system* adalah instrument penelitian yang dikembangkan oleh Koren et al. (2002) dan telah divalidasi menggunakan bahasa indonesia oleh Kusmana, Latifah, & Susilowati (2012). Skor total dihitung dengan menjumlahkan skor untuk setiap item, skor total antara 3 dan 15 poin. Skor pada PUQE-24 dikategorikan pada kategori ringan jika skor 3-6, skor 7-12 kategori sedang, dan skor 13-15 kategori berat.

Pre-test dilakukan sebelum dilakukan intervensi dan *posttest* dilakukan setelah 4 hari intervensi. Uji statistik menggunakan uji non-parametrik yaitu uji *Mc Nemar* dan uji *Chi Square*.

HASIL

Karakteristik Responden Penelitian disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Intervensi		Kontrol	
	N	%	n	%
Usia				
Berisiko	4	22.2	5	27.8
Tidak berisiko	14	77.8	13	72.2
Pendidikan				
Rendah	3	16.7	5	27.8
Tinggi	15	83.3	13	72.2
Pekerjaan				
Bekerja	5	27.8	6	33.3
Tidak Bekerja	13	72.2	12	66.7
Paritas				
Primigravida	10	55.6	11	61.1
Multigravida	8	44.4	7	38.9
Total	18	100	18	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden pada kelompok intervensi yaitu sebanyak 14 orang (77.8%) hampir seluruh responden berusia tidak berisiko, sebanyak 15 orang (83.3%) hampir seluruh responden berpendidikan tinggi, sebanyak 13 orang (72.2%) sebagian besar responden tidak bekerja dan sebanyak 10 orang (55.6%) sebagian besar responden merupakan primigravida.

Karakteristik responden pada kelompok kontrol yaitu sebanyak 13 orang (72.2%) sebagian besar responden berusia tidak berisiko, sebanyak 13 orang (72.2%) sebagian besar responden berpendidikan tinggi, sebanyak 12 orang (66.7%) sebagian besar responden tidak bekerja dan sebanyak 11 orang (61.1%) sebagian besar responden merupakan primigravida.

Tabel 2. Perbedaan Tingkat Emesis Gravidarum Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Emesis gravidarum	Tingkat Emesis				<i>p value</i> *
	Pre test		Post test		
	n	%	n	%	
Kelompok Perlakuan					
Tidak Muntah/ Ringan	4	22.2	16	88.9	0.000
Sedang	18	77.8	2	11.1	
Kelompok Kontrol					
Tidak Muntah/ Ringan	3	16.7	5	27.8	0.5
Sedang	15	83.3	13	72.2	

**Uji Mc. Nemar*

Berdasarkan tabel pada kelompok intervensi sebelum diberikan aromaterapi lemon hampir seluruh responden (77.8%) mengalami *emesis gravidarum* dalam kategori sedang, dan setelah diberikan perlakuan hampir seluruh responden (88.9%) mengalami emesis gravidarum dalam kategori tidak muntah atau ringan. Hasil statistik dengan menggunakan uji Mc Nemar pada kelompok intervensi diperoleh $p\text{ value} = 0,000 < 0,05$ artinya terdapat perbedaan tingkat *Emesis Gravidarum* sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon. Pada kelompok kontrol sebelum diberikan pendidikan kesehatan hampir seluruh responden (83.3%) mengalami emesis gravidarum dalam kategori sedang dan setelah perlakuan sebagian besar responden (72.2%) masih mengalami *emesis gravidarum* dalam kategori sedang. Hasil statistik diperoleh $p\text{ value} = 0,5, p > 0,05$ artinya tidak terdapat perbedaan tingkat Emesis Gravidarum sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan.

Tabel 3. Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap *Emesis Gravidarum*

<i>Emesis gravidarum</i>	Kelompok				OR	<i>p value</i> *
	Intervensi		Kontrol			
	n	%	n	%		
Post test						
Tidak Muntah/ Ringan	16	88.9	5	27.8	20.8	0.000
Sedang	2	11.1	13	72.2		

* *Uji Chi Square*

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa secara statistik setelah diberikan perlakuan diperoleh $p\text{-value}$ sebesar $0,000 < 0,05$ dengan nilai OR 20,8 yang artinya terdapat pengaruh aromaterapi lemon terhadap *Emesis Gravidarum* pada ibu hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Tunas Harapan Kabupaten Rejang Lebong

PEMBAHASAN

Usia

Hasil analisis menunjukkan bahwa karakteristik responden sebagian besar responden berusia tidak berisiko (20-35 tahun). Usia ibu dapat mempengaruhi perkembangan genital dikarenakan keadaan fisik ibu dalam beradaptasi dalam kehamilan (Manuaba, 2019).

Usia dapat diartikan sebagai lamanya hidup seseorang yang dihitung sejak lahir. Usia reproduksi sehat bagi seorang perempuan dalam rentang 20 sampai 35 tahun. Sebelum memasuki usia 20 tahun, secara fisik organ reproduksi belum berkembang optimal, dan belum matang dalam mengelola emosi. Pada usia diatas 35 tahun, fungsi organ reproduksi menurun sehingga dapat meningkatkan risiko komplikasi pada ibu dan janin (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019).

Keluhan mual muntah yang terjadi pada ibu hamil usia sebelum 20 tahun disebabkan oleh fungsi fisik, mental dan sosial calon ibu yang belum matang sehingga dapat menimbulkan ketidakpercayaan diri dalam menjalani kehamilan dan membutuhkan rasa kasih sayang dan perhatian yang lebih banyak dari orang terdekatnya. Pada saat ibu memasuki usia 35 tahun, faktor penyebab terjadinya mual muntah yaitu kehamilan yang tidak diinginkan sehingga ibu merasa stress. Hal ini menyebabkan usia dikaitkan dengan kesiapan mental ibu hamil (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019).

Hasil penelitian Retnowati (2019) menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh usia terhadap *Emesis Gravidarum* pada ibu hamil trimester satu. Kejadian *Emesis Gravidarum* tergantung pada kesiapan ibu dalam menghadapi kehamilannya baik secara fisiologi dan psikologis (Yusuf & Sri, 2018).

Pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh responden memiliki tingkat pendidikan yang tinggi. Pendidikan berpengaruh pada perilaku gaya hidup seseorang dalam perubahan perilaku kesehatan. Rendahnya minat menggunakan pelayanan kesehatan dipengaruhi oleh rendahnya tingkat pendidikan seseorang begitu pula sebaliknya. Tingginya tingkat pendidikan seseorang, memudahkan seseorang untuk memperoleh informasi dalam penggunaan pelayanan kesehatan. Pendidikan menjadi faktor predisposisi dalam praktik kesehatan seperti pengetahuan dan sikap. Sebagai contoh dalam melakukan pemeriksaan ibu hamil, diperlukan informasi yang berkaitan dengan keuntungan pemeriksaan kehamilan selama masa kehamilan bagi ibu hamil dan janinnya (Umboh, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa meskipun ibu berpendidikan tinggi, ibu tetap bisa mengalami *Emesis Gravidarum* dikarenakan persepsi setiap wanita berbeda-beda dalam menerima kehamilannya. Hal ini dapat mempengaruhi perilaku ibu dalam mengatasi perubahan-perubahan yang terjadi didalam dirinya.

Pekerjaan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak bekerja. Bekerja merupakan hal yang penting dalam hidup, dengan bekerja dapat memenuhi kebutuhan. Pengertian bekerja adalah responden secara teratur atau berkala melakukan kegiatan di rumah atau di tempat lain untuk mendapatkan uang. Menurut jenis kegiatan responden adalah pegawai swasta, pedagang, buruh dan PNS. Pekerjaan berat meliputi pegawai swasta, buruh dan pedagang pasar (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019).

Seorang ibu pekerja yang sedang hamil, dianjurkan untuk mengurangi aktivitas berat karena dapat menyebabkan stress pada ibu hamil. Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis disebabkan oleh hormon estrogen dan progesterone yang berperan dalam perkembangan janin. Saat ibu hamil merasa stress, dapat berpengaruh pada keseimbangan hormon (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fauziah, dkk (2022) yang menunjukkan bahwa pekerjaan berpengaruh terhadap kejadian *emesis gravidarum* hal ini disebabkan karena stress yang dialami oleh ibu hamil dapat memicu terjadinya keluhan mual muntah pada ibu hamil (Fauziah et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa meskipun ibu tidak bekerja ibu tetap bisa mengalami *emesis gravidarum* dikarenakan dirumah ibu bisa memiliki banyak pekerjaan rumah yang harus diselesaikan sehingga ibu juga bisa mengalami stress yang dapat memicu terjadinya *emesis gravidarum*.

Paritas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan primigravida. Menurut Rudiyanti dan Rosmadewi (2019), kejadian *emesis gravidarum* lebih banyak dialami oleh ibu hamil primigravida, hal ini disebabkan karena ketidakmampuan ibu hamil dalam adaptasi perubahan hormon yang terjadi. Pada ibu hamil multigravida sudah memiliki pengalaman dari kehamilan sebelumnya sehingga sudah dapat beradaptasi terhadap perubahan hormonal yang terjadi (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019). Hasil penelitian Utama (2020) menyatakan bahwa ada hubungan paritas dengan kejadian *emesis gravidarum* pada

ibu hamil trimester I dengan nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 15.077 artinya ibu hamil TM I primigravida akan beresiko mengalami emesis gravidarum sebesar 15.077 kali dibandingkan dengan ibu hamil dengan paritas multigravida dan grandemulti. 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 (Utama, 2020).

Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum

Penurunan yang terjadi setelah pemberian aromaterapi lemon karena Minyak atsiri lemon mengandung 66-80% limonene, geranyl acetate, neroli, linalool acetate, 0,4-15% apine, 1-4% apine, 6-14% terpinene dan myrcene. Limonene adalah senyawa kimia utama yang ditemukan dalam buah jeruk yang dapat menghalangi aksi prostaglandin, memungkinkannya untuk menghilangkan rasa sakit. Selain itu, limonene mengatur siklooksigenase I dan II, menghambat aksi prostaglandin dan mengurangi rasa sakit, termasuk mual dan muntah (Ayudia & Ramadhani, 2020).

Lemon minyak essensial (*Citrus lemon*) adalah salah satu minyak herbal yang paling banyak digunakan dalam kehamilan yang dapat membantu untuk menenangkan dan meredakan *emesis gravidarum*. Minyak atsiri lemon mengandung 66-80% limonene, geranyl acetate, neroli, linalool acetate, 0,4-15% apine, 1-4% apine, 6-14% terpinene dan myrcene. Limonene adalah senyawa kimia utama yang ditemukan dalam buah jeruk yang dapat menghalangi aksi prostaglandin, memungkinkannya untuk menghilangkan rasa sakit. Selain itu, limonene mengatur siklooksigenase I dan II, menghambat aksi prostaglandin dan mengurangi rasa sakit, termasuk mual dan muntah (Mutiah, 2019).

Aromaterapi lemon memiliki aroma segar yang dapat membuat siapa saja yang menghirupnya merasa lebih tenang dan rileks, terutama pada ibu hamil dapat membantu mengurangi gejala mual. Aromaterapi lemon digunakan untuk ibu hamil selama trimester pertama untuk membantu ibu mengelola kehamilan dengan baik dengan mengurangi mual dan muntah yang dialaminya (Nurulicha, 2020).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitria dkk (2021) terdapat pengaruh lemon inhalasi aromaterapi terhadap mual pada kehamilan, menurut peneliti Penggunaan aromaterapi lemon dapat menurunkan tingkat emesis gravidarum karena aromaterapi mencegah pelepasan serotonin saat dihirup, sehingga serotonin dalam darah tidak menurun. Jika serotonin dalam darah tidak berkurang, maka mual dan muntah tidak akan meningkat (Fitria et al., 2021).

Hasil penelitian Carolin (2020) yaitu memberikan aromaterapi lemon dengan menggunakan media tisu, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa nilai rata-rata *Emesis Gravidarum* sebelum diberi perlakuan sebesar 9,57 dan setelah diberikan perlakuan nilai rata-rata 6,40. Ada penurunan sebesar 3.17 point (Carolin et al., 2020).

Pada penelitian Fazar dan Uci (2020) yaitu memberikan aromaterapi lemon dengan cara membakar esensial lemon diatas tungku aromaterapi dengan menggunakan lilin diperoleh nilai rata-rata *emesis gravidarum* sebelum diberi perlakuan sebesar 9,0 dan setelah diberikan perlakuan nilai rata-rata 6,0. Ada penurunan sebesar 3.0 point. Sementara pada penelitian ini media yang digunakan dalam memberikan aromaterapi lemon yaitu kassa. Hasil penelitian menunjukkan ada penurunan rata-rata *emesis gravidarum* sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon sebesar 3.45 point. Sehingga aromaterapi lemon lebih efektif menurunkan *emesis gravidarum* dengan menggunakan kassa dibandingkan dengan menggunakan tissue dan media lilin (Fazar & Uci, 2020).

Aromaterapi adalah minyak nabati wangi yang memiliki konsentrasi tinggi dan peka terhadap penguapan. Prinsip utama aromaterapi adalah penggunaan aroma tumbuhan atau bunga untuk mengubah emosi, psikologi, kondisi mental dan kondisi fisik melalui hubungan pikiran-tubuh pasien. Lemon aromaterapi mengandung bahan yang dapat membunuh bakteri meningokokus (meningokokus) dan bakteri tifoid, yang memiliki efek antijamur dan efektif menetralkan bau tidak sedap dan membuat kecemasan, depresi dan stres serta meningkatkan dan memfokuskan pikiran. Pemberian aromaterapi dapat meningkatkan ketenangan dan pada ibu hamil sehingga dapat mengurangi keluhan mual. Essensial lemon merupakan salah satu aromaterapi dengan minyak atsiri berkhasiat menyembuhkan penyakit baik fisik maupun psikis (Susiloningtyas & Suhartinah, 2021).

Salah satu minyak herbal yang terbukti aman digunakan pada saat kehamilan adalah aromaterapi lemon. Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat 40% ibu hamil yang menggunakan aromaterapi lemon sebagai alternatif untuk mengurangi keluhan mual muntah, dan 26% responden menyatakan bahwa aromaterapi lemon efektif untuk mengatasi keluhan mual muntah. (Fazar & Uci, 2020).

Minyak atsiri lemon mengandung 66-80% limonene, geranyl acetate, nerol, linalyl acetate, β -pinene 0,4-15%, α -pinene 1-4%, terpine 6-14% myrcene. Senyawa kimia seperti geranyl acetate, nerol, linalyl acetate memiliki efek antidepresan, antiseptik, antikonvulsan, gairah seksual dan sedatif ringan yang sering ditemukan pada minyak tumbuhan esensial, terpene pada minyak aromatik lemon 6-14%. Dalam aplikasi medis, monoterpen digunakan sebagai obat penenang. Linalyl acetate yang terkandung dalam aromaterapi lemon merupakan senyawa ester yang terbentuk dari kombinasi asam organik dan alkohol. Ester bermanfaat untuk menstabilkan perasaan emosi dan keadaan tubuh yang tidak seimbang, dan memberikan rasa tenang dan menguatkan, terutama pada sistem saraf (Cholifah & Nuriyanah, 2018).

Kandungan Linalyl acetate, senyawa ester yang terbentuk dari kombinasi asam organik dan alkohol, berkhasiat dalam mengatasi keluhan mual muntah ibu hamil (Fitria et al., 2021).

Saat menghirup aromaterapi, terdapat molekul yang mudah menguap terdapat unsur aromatik dalam kandungan minyak yang masuk ke dalam hidung bagian atas. Terdapat rambut bergetar yang berfungsi sebagai reseptor untuk mengirimkan pesan elektrokimia ke bagian sistem saraf pusat. Pesan ini mengaktifkan pusat emosi dan memori seseorang, yang kemudian mengirim pesan kembali melalui sistem peredaran darah ke seluruh tubuh. Pesan yang dikirim melalui tubuh diubah menjadi respon, melepaskan zat kimia saraf dalam bentuk perasaan senang, rileks, tenang, atau gembira (Medforth et al., 2015).

Penurunan durasi mual muntah setelah menggunakan aromaterapi lemon disebabkan karena aroma segar yang dapat meningkatkan Kesehatan, menimbulkan rasa semangat dan gairah, serta menimbulkan efek menyegarkan dan menenangkan persaraan sehingga dapat merangsang proses penyembuhan. Pada saat minyak esensial lemon dihirup, molekulnya akan masuk ke rongga hidung, selanjutnya memberi rangsangan pada sistem limbik otak. Sistem limbik adalah bagian yang dapat mempengaruhi emosi dan memori yang terhubung langsung pada kelenjar adrenal, hipofisis, hipotalamus dan organ yang mengatur detak jantung, tekanan darah, stres, memori, keseimbangan hormon dan pernapasan. Hal ini menyebabkan aromaterapi efektif untuk mengurangi keluhan mual muntah (Kia et al., 2014).

Lemon Aromaterapi mengandung neroli, linalyl acetate yang bermanfaat untuk menstabilkan emosi dalam tubuh dengan menghirup aromaterapi akan mengirimkan impuls langsung ke indra penciuman dan organ lain dengan mengeluarkan hormon penenang sehingga menyebabkan rasa tenang sehingga akan berpengaruh terhadap fisik dan mental dan menurunkan frekuensi mual muntah (Mutiah, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, Hipotesis peneliti terbukti bahwa aromaterapi lemon efektif terhadap *emesis gravidarum* karena kandungan lemon yang dapat menghambat pengeluaran serotonin sehingga mual muntah berkurang. Penggunaan aromaterapi lemon lebih efektif jika dibandingkan dengan pendidikan kesehatan karena memiliki nilai yang lebih signifikan. Di sarankan bagi bidan di PMB bisa menerapkan asuhan pemberian aromaterapi lemon dalam mengatasi atau mengurangi Emesis Gravidarum pada ibu hamil trimester I.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayudia, F., & Ramadhani, I. P. (2020). Pengaruh Aromaterapy Lemon Terhadap Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 11(2), 1–6.
- Carolin, B. T., Syamsiah, S., & Yuniati, R. (2020). The Effect of Citrus lemon Aromatherapy on Emesis Gravidarum Patient. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 599–604. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.340>
- Cholifah, S., & Nuriyanah, T. E. (2018). Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Jurnal*.
- Fauziah, N. A., Komalasari, & Sari, D. N. (2020). Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 3(1), 13–18. <https://doi.org/10.47679/makein.202227>
- Fazar, K., & Uci, C. (2020). Perbedaan Penurunan Emesis Gravidarum dengan Minuman Jahe dan Aromaterapi Lemon pada Ibu Hamil Trimester 1. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(3), 115–119.
- Fitria, A., Prawita, A. A., & Yana, S. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum Trimester I. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(3), 96–102. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i3.445>

- Kia, P. Y., Safajou, F., Shahnazi, M., & Nazemiyeh, H. (2014). The effect of lemon inhalation aromatherapy on nausea and vomiting of pregnancy: A double-blinded, randomized, controlled clinical trial. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, *16*(3). <https://doi.org/10.5812/ircmj.14360>
- Koren, G., Boskovic, R., Hard, M., Maltepe, C., Navioz, Y., & Einarson, A. (2002). Motherisk-PUQE scoring system for nausea and vomiting of pregnancy. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, *186*S(5 suppl), S228 – S231.
- Kusmana, Y.H., Latifah, L., & Susilowati, I. (2012). Pengaruh hipnoterapi terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Baturaden 2 (Skripsi). Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto
- Manuaba, I. A. C. (2019a). *Buku Ajar Patologi Obstetri untuk Mahasiswa Kebidanan*. EGC.
- Manuaba, I. A. C. (2019b). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita Ed. 2*. EGC.
- Medforth, J., Battersby, S., Evans, M., Marsh, B., & Walker, A. (2015). *Kebidanan Oxford dari Bidan untuk Bidan*. EGC.
- Mutiah. (2019). Comparison of Effectiveness of Pomelo (Citrus Grandis) and Lemon (Citrus Limon) Against the Intensity of Nausea and Vomiting in Pregnant Women in the Langsa City Health Center in 2019. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, *8*(1), 20–30.
- Nurulicha. (2020). Pengaruh Pemberian Inhalasi Lemon Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Pmb Lestari Cileungsi Kabupaten Bogor Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, Vol 8(No 1).
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rosalinna, R. (2019). Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Jambura Health and Sport Journal*, *1*(2), 48–55. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2489>
- Rudiyanti, N., & Rosmadewi, R. (2019). Hubungan Usia, Paritas, Pekerjaan dan Stres dengan Emesis Gravidarum di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, *15*(1), 7. <https://doi.org/10.26630/jkep.v15i1.1253>
- Susiloningtyas, I., & Suhartinah, S. (2021). Mengkaji Pengaruh Pemberian Lemon Terhadap Emesis Gravidarum. *Jurnal Health Sains*, *2*(4), 486–493. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i4.141>
- Triana, I. (2018). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan kejadian hiperemesis gravidarum di RSUD Dr. Drajat Prawiranegara Kabupaten Serang. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, *4*(1), 9–21.
- Utama, Y.K., (2020) Hubungan Paritas Dengan Kejadian Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Anggut Atas Kota Bengkulu Tahun 2020. *Skripsi*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Kebidanan.
- Yusuf, N., & Sri, W. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hiperemesis Gravidarum (Studi Kasus di Rumah Sakit Umum Daerah dr Zainoel Abidin Banda Aceh). *Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA)*, *1*(2), 94–100. <http://ojs.serambimekkah.ac.id/MaKMA/article/view/823/702>
- Zuraida, E. (2018). Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017. *Jurnal Menara Lmu*, *12*(4), 142–151. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/745/664>