



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 2 Tahun 2024 Page 7557-7568

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Oil Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil

Nurwiyani<sup>1✉</sup>, Hidayani<sup>2</sup>, Fanni Hanifa<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Vokasi,  
Universitas Indonesia Maju

Email: [nurwiyani2022@gmail.com](mailto:nurwiyani2022@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Emesis Gravidarum adalah gejala yang wajar dan sering kedapatan pada kehamilan trimester I. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Rancangan penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan rancangan post test only design. Subjek penelitian adalah ibu hamil Trimester I di BPM N. Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui bagaimana pengaruh pemberian aromaterapi lemon oil dengan aromaterapi lavender terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di BPM S tahun 2023. Meode studi kasus ini dengan secara sederhana diartikan sebagai proses penyelidikan atau pemeriksaan secara mendalam, terperinci dan detail pada suatu peristiwa tertentu atau khusus yang terjadi dengan sampel 2 orang yang dilakukan selama 7 hari. Hasil penelitian ini adalah ada penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon. Ada penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian Aromaterapi Lavender. Jadi kesimpulannya Ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon oil dengan aromaterapi lavender terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di BPM N tahun 2023. Dalam pengurangan emesis gravidarum yang paling efektif adalah pemberian aromaterapi lavender. Saran bagi bidan dalam pemberian pelayanan kepada ibu hamil khususnya pada ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum dan diharapkan dapat menjalankan intervensi kepada pasien berdasarkan penemuan terbaru.

Kata Kunci : *aromaterapi lavender, lemon oil, emesis gravidarum, ibu hamil*

## Abstract

Emesis Gravidarum is a normal symptom and is often found in the first trimester of pregnancy. Nausea usually occurs in the morning, but can also occur at any time and at night. This research design is a quasi-experimental design with a post test only design. The research subjects were pregnant women in the first trimester at BPM N. The aim of this research was to find out the effect of giving lemon oil aromatherapy with lavender aromatherapy on emesis gravidarum in pregnant women in the first trimester at BPM S in 2023. The method of this case study is simply defined as an investigation process or an in-depth, detailed and detailed examination of a particular or special event that occurred with a sample of 2 people carried out over 7 days. The results of this study were that there was a reduction in emesis gravidarum in pregnant women before and after giving lemon aromatherapy. There was a reduction in emesis gravidarum in pregnant women before and after giving Lavender Aromatherapy. So the conclusion is that there is an effect of giving lemon oil aromatherapy with lavender aromatherapy on emesis gravidarum in pregnant women in the first trimester at BPM N in 2023. In reducing emesis gravidarum, the most effective thing is giving lavender aromatherapy. Suggestions for midwives in providing services to pregnant women, especially pregnant women with hyperemesis gravidarum and are expected to be able to carry out interventions for patients based on the latest findings.

Keyword: *lavender aromatherapy, lemon oil, emesis gravidarum, pregnant women*

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses normal yang menghasilkan serangkaian perubahan fisiologis dan psikologis pada wanita hamil.<sup>1</sup> Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2015 jumlah kasus emesis kehamilan mencapai 12,5% dari seluruh kehamilan di seluruh dunia.

Sekitar 8 juta orang menderita komplikasi yang mengancam jiwa, dimana hampir 240.000 diantaranya terjadi, hampir 50% diantaranya terjadi di negara-negara Asia Selatan dan Tenggara, termasuk Indonesia. Sekitar 400.000 hingga 350.000 wanita hamil di Amerika Serikat dan Kanada mengalami mual dan muntah setiap tahunnya.

Muntah saat hamil merupakan gejala yang normal dan sering terjadi pada trimester pertama kehamilan. Mual biasanya terjadi di pagi hari, namun bisa terjadi kapan saja di malam hari. Gejala ini muncul sekitar 6 minggu setelah hari pertama menstruasi terakhir Anda dan berlangsung sekitar 10 minggu. Muntah saat hamil juga merupakan gejala umum di awal kehamilan.

Hal ini disebabkan oleh perubahan hormonal pada ibu hamil, yaitu peningkatan hormon chorionic gonadotropin (HCG) dan progesteron yang menyebabkan pergerakan pada usus halus, kerongkongan, dan lambung sehingga menimbulkan rasa mual. Hormon-hormon inilah yang diduga menyebabkan emesis gravidarum. Selain itu, kekurangan vitamin

B6 bisa menyebabkan mual dan muntah.

Di Indonesia, 50-90% kasus mual dan muntah terjadi pada ibu hamil. Meskipun mual dan muntah (muntah saat hamil) di Indonesia bukan penyebab utama kematian ibu, namun angka kejadian mual dan muntah sangat tinggi, berkisar antara 60 hingga 80% pada wanita primipara dan 40 hingga 60% pada wanita multipara, sehingga mengakibatkan 1.000 kematian ibu. ibu hamil. 1 orang lebih dari itu. Kemungkinan besar akan terjadi gejala yang serius. Maka dari itu penting untuk ibu hamil melakukan kunjungan antenatal saat kehamilan untuk mencegah terjadinya komplikasi kehamilan.

Jika mual dan muntah terjadi terus menerus dan tidak ditangani dengan baik, dapat terjadi hiperemesis gravidarum yang berdampak buruk bagi kesehatan ibu dan janin. Oleh karena itu, diperlukan penanganan yang tepat untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil.

Pengobatan mual dan muntah dapat dilakukan dengan metode farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi obat meliputi pemberian vitamin B6, dan terapi non obat meliputi aroma lemon dan aroma lavender. Aromaterapi lemon merupakan minyak atsiri yang digunakan sebagai solusi mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama, tidak memiliki efek samping dan aman selama kehamilan. Kandungan utama aromaterapi lavender adalah linalool dan linalyl acetate yang mempunyai efek menenangkan dan meningkatkan relaksasi, sehingga dapat mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil serta mengurangi penggunaan obat-obatan yang memiliki efek samping. pengurangan.

Menurut data BPM N tahun 2022 di lapangan, angka kejadian emesis kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Simpang Rinba sebesar 35 dari 350 ibu hamil (10%) pada tahun 2020. Pada tahun 2021, jumlah tersebut menurun menjadi 12 dari 250 ibu hamil (5%). Pada tahun 2020, 5 dari 159 ibu hamil (3,1%) memiliki data jumlah ibu hamil yang menderita hiperemesis gravidarum, dan terdapat 3 ANC (1,8%). Subjek dari 164 ibu hamil pada tahun 2021) dan 155 ANC pada tahun 2022, data dikumpulkan dari 15 ibu yang menderita muntah saat hamil. Oleh karena itu, prevalensi emesis kehamilan di PMB N tahun 2022 adalah dari 145 ibu hamil yang hadir pada kunjungan tersebut, terdapat 20 ibu yang mengalami emesis kehamilan.

Peneliti juga melakukan survei awal di PMB N wilayah Puskesmas Simpang Rimba Propinsi Bangka selatan terdapat 12 ibu hamil trimester I yang memeriksakan dirinya ke PMB N, sebanyak 9 ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum, mereka mengatakan belum pernah menggunakan terapi non farmakologis dan belum pernah menggunakan Aromaterapi Lemon dan Aromaterapi lavender untuk mengurangi emesis gravidarum. Berdasarkan wawancara singkat yang dilakukan ibu hamil trimester I tersebut mengatakan

mengalami mual muntah di pagi hari dan cara ibu hamil mengatasi emesis gravidarum dengan cara meminum air hangat dan teh hangat serta meminum obat.

Dari pemaparan data tersebut bahwa angka kejadian emesis gravidarum pada trimester I masih cukup tinggi di PMB N. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan asuhan kebidanan dan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon oil dengan aromaterapi lavender terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di BPM N tahun 2023.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Peneliti melakukan penelitian secara langsung terhadap penerapan asuhan kebidanan berdasarkan temuan penelitian yang berbasis evidence based.<sup>10</sup> Studi kasus dibatasi oleh tempat dan waktu, serta kasus yang dipelajari berupa peristiwa, aktivitas, atau individu dan menggambarkan atau mendeskripsikan pengaruh pemberian aromaterapi lemon oil dengan aromaterapi lavender terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di BPM N tahun 2023.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2023 di BPM N. Informan penelitian ini yakni ibu hamil yang periksa ke BPM N tahun 2023 dengan sampel penelitian sebanyak dua responden.

Sebelum diberikan intervensi Ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum. Penelitian dilakukan pemberian aromatherapy lemon oil yang dilakukan selama 7 hari. Dalam sehari dilakukan sebanyak 2 kali, dilakukan pada saat pagi hari dan ingin tidur malam. Dilakukan pemantauan di hari ke 3 dan hari ke 7. Sama halnya dengan responden yang dilakukan pemberian aromatherapy lavender.

Peneliti melakukan intervensi penurunan rasa mual dan muntah HB pada ibu hamil diterapi menggunakan pemberian aromaterapi lemon oil dengan aromaterapi lavender. Peneliti melakukan observasi ibu hamil yang penurunan rasa mual dan muntah kepada responden baik yang mendapatkan intervensi aromaterapi lemon oil dengan aromaterapi lavender.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada studi kasus ini mengangkat pembahasan pada kasus 1 mengenai pemberian aromaterapi lavender dan kasus 2 pemberian aromaterapi lemon. Pemberian aromaterapi lavender diberikan kepada responden A sebagai responden yang menerima intervensi. Sedangkan responden B diberikan pemberian aromaterapi lemon. Penelitian ini

diawali dengan pre-test untuk mengidentifikasi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama sebelum diberikan intervensi dengan menggunakan Kuisisioner 24-PUQE (Pregnancy-Unique Quantification of emesis and nausea), jumlah pertanyaan 3 ditambah karakteristik 9 pertanyaan. Setelah dilakukan pre-test kemudian kelompok intervensi diberikan intervensi aromaterapi lemon dan aromaterapi lavender. Dilakukan pengamatan perkembangan selama 7 hari. Pemantauan dilakukan selama 1 minggu, tapi peneliti melakukan pemantauan hanya tiga kali yaitu di hari pertama, ketiga dan ketujuh.

#### Responden A

Asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester I dengan masalah emesis gravidarum di PMB "N" tahun 2023 dilakukan dengan menggunakan format asuhan kebidanan dengan metode Varney dan pencatatan asuhan kebidanan dengan menggunakan metode SOAP. Asuhan diberikan selama 7 hari setiap pagi di mulai dari tanggal 01– 07 Februari 2024 di PMB "N".

Berdasarkan hasil intervensi pengkajian yang dilakukan oleh penulis didapatkan data subjektif dengan keluhan yang dialami Ny. "S" adalah mual muntah 1-3x kali sehari, ibu merasa mudah lelah, dan kurang nafsu makan. selain data subjektif pengkaji juga melakukan pengkajian data objektif untuk mendukung diagnosa. Pengkajian asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan emesis gravidarum sedang dilaksanakan pengumpulan data dasar yaitu: ibu mengatakan mual muntah ringan, mudah lelah, kepala pusing, nafsu makan berkurang. Menurut Prawihardjo, emesis gravidarum adalah hal yang sering terjadi pada Trimester pertama, biasanya terjadi pada umur kehamilan 5 – 12 minggu. Tanda dan gejalanya mual muntah ringan yang terjadi 1 – 2x sehari bisa terjadi pada pagi hari atau setiap saat.

Menurut teori ini, mual dan muntah merupakan gejala normal yang umum terjadi pada ibu hamil pada trimester pertama. Ibu hamil mengalami mual dan muntah yang biasanya terjadi saat bangun tidur di pagi hari (morning Sickness), namun bisa juga terjadi pada siang atau malam hari. Bagi ibu hamil trimester pertama, mual dan muntah terjadi pada minggu ke-9 hingga ke-10 kehamilan, dengan puncak gejala antara minggu ke-11 dan ke-13.

Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya mual dan muntah pada ibu hamil, antara lain perubahan hormon estrogen, progesteron, dan HCG (human kronik gonadotropin). Peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron dapat mengganggu sistem pencernaan ibu hamil sehingga menyebabkan asam lambung meningkat dan menyebabkan mual dan muntah. Peningkatan hormon HCG secara tiba-tiba mempengaruhi lapisan lambung sehingga menyebabkan mual dan muntah pada ibu hamil.

Oleh karena itu, hormon HCG mempunyai pengaruh besar terhadap terjadinya mual

dan muntah yang disebabkan oleh ibu yang lemas, kulit yang buruk, gangguan aktivitas sehari-hari, dan penurunan nafsu makan. Memberi makan ibu hingga berat badannya turun dapat menyebabkan ibu mengalami kekurangan gizi bahkan dehidrasi hingga kekurangan nutrisi sehingga membahayakan kondisi ibu dan janin. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat menimbulkan dampak serius pada janin, antara lain: B. Aborsi, berat badan lahir bayi rendah, prematuritas dan kelainan neonatal. Adanya kesenjangan antara teori dengan kasus responden A yang tidak mengalami lemas.

Data objektif yang didapatkan adalah keadaan umum ibu baik, kesadaran composmentis, tekanan darah: 120/80 mmHg, suhu: 36, 5°C, nadi: 82 x/menit, dan pernafasan 22 x/menit, muka agak pucat, mata : konjungtiva merah muda, sklera putih, dan hasil test kehamilan yang dilakukan positif.. Assessment pada kasus ini sesuai dengan penelitian Megasari et al., tahun 2019 penilaian yang dilakukan akan berujung pada kesimpulan kondisi klien yang harus ditindaklanjuti yang bertuang dalam plan atau rencana asuhan yang diberikan. Dari hasil pemeriksaan tersebut, maka ditegakkan diagnosa responden A usia 28 tahun G1P0A0 usia kehamilan 10 minggu dengan emesis gravidarum.

Rencana asuhan yang diberikan untuk mengurangi rasa mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 yaitu jelaskan hasil pemeriksaan pada ibu, anjurkan ibu makan porsi sedikit tetapi sering, anjurkan ibu makan-makanan ringan dan minum teh hangat sebelum bangkit dari tempat tidur, anjurkan ibu konsumsi makanan yang mengandung sumber vitamin B6. Ibu dianjurkan untuk menghindari makanan yang berbau menyengat, berlemak dan pedas, anjurkan ibu untuk menghindari minuman berkafein, istirahat yang cukup dan berikan terapi pemberian minuman jahe setiap pagi hari dan ketika ibu merasa mual selama 7 hari berturut-turut, menjelaskan tentang ketidaknyamanan yang fisiologis pada trimester I yaitu mudah lelah, sering BAK, emesis gravidarum, konstipasi, heartburn, hipersaliva, dan pusing, jelaskan tentang tanda bahaya trimester 1 yaitu abortus, kehamilan mola, kehamilan ektopik, dan hiperemesis gravidarum, kontrol ulang 1 minggu kemudian atau bila ada keluhan, berikan saran untuk USG pertama di awal kehamilan.

Manajemen perawatan tambahan. Pada awal pengobatan pertama, ibu disarankan untuk memberikan aromaterapi lavender untuk mengurangi rasa mual dan muntah. Aromaterapi lavender merupakan aromaterapi dengan menggunakan minyak atsiri lavender yang mengandung zat berupa linalool dan linal asetat yang meningkatkan relaksasi dan memberikan efek menenangkan sehingga meningkatkan emosi dan jiwa ibu hamil. Mengurangi rasa mual dan muntah (Zuraida et al. 2018). Bahan utama aromaterapi lavender antara lain linalool dan linalia asetat. 1,8-cineola-B-ocimene-terpinen-4-ol. Linaol merupakan salah satu komponen lavender yang berfungsi sebagai obat penenang atau

sedatif dan biasa digunakan dalam aromaterapi untuk mempengaruhi sistem neuroendokrin tubuh, yang mempengaruhi pelepasan hormon dan neurotransmitter. Keadaan ini akan meningkatkan kesehatan ibu hamil yang mengalami mual dan muntah.

Pada saat pemantauan hari ketiga Ibu mengatakan mual dan muntah di pagi hari sebanyak 1-3x, nafsu makan berkurang, merasa mudah lelah. Hal ini belum ada perubahan, namun pada pemantauan hari kelima Ibu mengatakan mual dan muntah sudah mulai berkurang hanya 1-2 x dalam sehari. Pemantauan hari ketujuh Ibu mengatakan mual dan muntah sudah mulai lebih berkurang. Perbedaan tingkatan mual muntah yang sering dijumpai adalah morning sickness, emesis gravidarum dan hiperemesis gravidarum. Emesis gravidarum ini mual muntah beberapa kali terutama pada pagi hari, tidak menyebabkan gangguan aktivitas sehari – hari.

Meskipun muntah saat hamil bersifat fisiologis, namun bisa menjadi patologis jika tidak segera ditangani. Mual biasanya dimulai pada minggu pertama kehamilan dan berakhir pada minggu keempat. Selain itu, muntah saat hamil memiliki efek fisiologis, sosial, dan psikologis. Secara psikologis, muntah saat hamil dapat menimbulkan kecemasan, rasa bersalah, dan kemarahan seiring dengan memburuknya gejala mual dan muntah. Selain itu, jika ibu tidak lagi bekerja, mungkin terjadi konflik antara ketergantungan pada pasangan dan hilangnya kendali.

Dari hasil asuhan yang telah diberikan selama 7 hari didapatkan hasil dari ibu bahwa mual muntahnya berkurang dikarenakan ibu menggunakan aromaterapi lavender. Aromaterapi Lavender dan Lemon menurut beberapa penelitian dapat mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama, hasil penelitian yang dilakukan oleh Setainto tahun 2019 tentang aromaterapi Lavender dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian aromaterapi Lavender untuk menurunkan muntah mual pada ibu hamil trimester pertama.

Hasil penelitian menunjukkan pemberian aromaterapi Lavender dan aromaterapi Lemon efektif untuk menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dengan nilai P-value 0,006, dan aromaterapi Lavender lebih efektif dalam mengurangi mual dan muntah dibandingkan aromaterapi Lemon dengan nilai selisih nilai mean sebelum dan setelah diberikan aromaterapi Lavender 17,3.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rosalina menunjukkan adanya pengaruh pemberian aromaterapi Lavender untuk menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wilina Sebayang dkk tentang pengaruh aromatherapi dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil menunjukkan hasil bahwa terdapat beberapa aromaterapi yang dapat digunakan dalam

mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil diantaranya Lemon dan Lavender.

Hasil Analisa peneliti hasil penelitian yang dilakukan terbukti bahwa aromaterapi Lavender bermanfaat menurunkan rasa mual dan muntah bagi ibu hamil, dengan hasil penelitian ini ibu hamil dapat mengurangi perasaan mual dan muntah saat kehamilan dengan menggunakan aromateraphy Lavender, sehingga ibu dapat mengurangi perasaan tersebut, dengan berkurangnya perasaan mual dan muntah ibu hamil secara relative akan lebih menikmati masa kehamilannya dengan lebih senang dan bahagia.

#### Responden B

Hasil penelitian pada responden B, G1P0A0 di Praktik Mandiri Bidan "N". dengan mengacu pada KEPMENKES No.938/MENKES/VII/2007 tentang standar asuhan kebidanan untuk pengumpulan data penilaian masalah ibu hamil dengan pedoman wawancara. Observasi, dan mengkaji ibu hamil sampai evaluasi dalam bentuk pengkajian SOAP.

Implementasi aromaterapi lemon pada Ny. Y dilakukan pada tanggal 01 Februari 2024 dimana memberikan asuhan pada usia kehamilan 8 minggu yang didapatkan ketidaknyamanan yang dialami Ny. Y adalah mual muntah 3-4 kali sehari yaitu 2 kali pada pagi hari, 1 kali pada siang hari serta 1 kali pada malam hari, nafsu makan menurun dan badan terasa lemas. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan bahwa ketidaknyamanan pada trimester I meliputi mual muntah dengan frekuensi kurang dari 5 kali yang disebut emesis gravidarum, dimana nafsu makan berkurang, mudah lelah, pusing, sering BAK, dan emosi yang cenderung tidak stabil.

Mual dan muntah merupakan gejala normal dan umum dialami ibu hamil pada trimester pertama. Efek mual dan muntah, jika tidak ditangani dengan benar, dapat menyebabkan gejala mual dan muntah yang parah (dan sulit diatasi) yang terjadi selama awal kehamilan. Hal ini dapat menyebabkan dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, atau gangguan nutrisi yang disebut hiperemesis gravidarum. Mual dan muntah akibat hiperkehamilan dan hiperemesis gravidarum tidak hanya mengancam nyawa ibu hamil, namun juga dapat menimbulkan efek samping pada janin, seperti keguguran berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, dan malformasi neonatal. Peningkatan kejadian intrauterine growth retardation (IUGR) meningkat pada wanita hamil dengan hiperemesis gravidarum.

Dari hasil pemeriksaan yang dilakukan penulis, maka dapat ditegakkan diagnosa Ny. Y usia 22 tahun dengan G1P0A0 hamil 8 minggu, dengan Emesis Gravidarum. Sesuai teori masalah pada kasus ini yang telah dikaji yaitu ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester I seperti mual muntah  $\pm$  3-4 kali setiap hari, mudah lelah dan kurang nafsu makan sehingga

dilakukan penatalaksanaan seperti memberikan konseling mengenai cara mengatasi ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu akibat perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi, tanda bahaya kehamilan trimester I, menganjurkan ibu untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil dengan makanan dalam jumlah atau porsi sedikit tapi sering, mengonsumsi makan-makanan yang mengandung vitamin B6 seperti hati, daging, bijibijian, serta menghindari makanan yang berlemak dan berminyak, istirahat yang cukup yaitu 7-8 jam pada malam hari dan 1-2 jam pada siang hari, menjaga kebersihan dirinya terutama pada bagian genitalia.

Pada saat pemantauan hari ketiga Ibu mengatakan mual muntah 4 kali sehari yaitu 2 kali pada pagi hari, 1 kali pada siang hari dan 1 kali pada malam hari, badannya masih sedikit lemas. Hal ini belum ada perubahan, namun pada pemantauan hari kelima Ibu mengatakan mual muntah 3 kali sehari yaitu 1 kali pada pagi hari, 1 kali pada siang hari dan 1 kali pada malam hari. Pemantauan hari ketujuh Ibu mengatakan Ibu mengatakan tidak ada keluhan lagi. Perbedaan tingkatan mual muntah yang sering dijumpai adalah morning sickness, emesis gravidarum dan hiperemesis gravidarum. Emesis gravidarum ini mual muntah beberapa kali terutama pada pagi hari, tidak menyebabkan gangguan aktivitas sehari – hari.

Emesis gravidarum merupakan hal yang fisiologis tetapi apabila tidak segera diatasi akan menjadi hal yang patologis. Rasa mual biasanya dimulai dari minggu pertama kehamilan dan berakhir pada minggu keempat. Selain itu emesis gravidarum memberikan dampak secara fisiologis, social, dan spiritual. Secara psikologis emesis gravidarum dapat menimbulkan kecemasan, rasa bersalah, dan marah jika gejala mual muntah semakin berat. Selain itu dapat terjadi konflik antara ketergantungan terhadap pasangan dan kehilangan kontrol jika ibu sampai berhenti berkerja.

Berdasarkan hasil perawatan selama 7 hari, ibu merasakan mual dan muntahnya berkurang dengan penggunaan aromaterapi lemon. Menurut Arianti, aromaterapi lemon merupakan salah satu bentuk terapi yang menggunakan minyak atsiri yang terbuat dari ekstrak kulit jeruk (citrus lemon) yang sering digunakan sebagai minyak herbal yang aman selama kehamilan.

Aromaterapi lemon meredakan kelelahan dan ketegangan mental akibat stres, memberikan rasa sejahtera dan segar, mengurangi kecemasan dan kegelisahan, dan terutama meredakan mual dan muntah. Perubahan intensitas mual dan muntah yang dialami responden dapat mengindikasikan bahwa penurunan intensitas mual dan muntah sangat bervariasi pada setiap responden. Hal ini erat kaitannya dengan faktor-faktor yang mempengaruhi mual dan muntah, baik dari diri responden sendiri maupun dari lingkungan luar. Namun, dilihat dari efek aromaterapi lemon, perubahan efektif bisa terlihat. Saat aroma

lemon dihirup, molekulnya masuk ke saluran hidung dan merangsang sistem limbik otak. Hal ini menurut peneliti Marni yang melakukan penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi lemon merupakan metode yang paling efektif untuk mengatasi mual dan muntah setelah menggunakan aromaterapi lemon yang dihirup selama 4 hari dan terlihat adanya penurunan gejala.

Temuan ini didukung oleh Suryanti (2018). Aranti (2019) yang melakukan penelitian di TPMB R menemukan bahwa perbedaan rerata frekuensi mual dan muntah sebelum dan sesudah aromaterapi lemon adalah 7,9 standar deviasi. 2,4, 5,7 setelah aromaterapi lemon, standar deviasi 2, p-value =  $\leq 0,05$ . Hal ini menunjukkan terjadinya penurunan intensitas mual muntah sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lemon dengan kategori sedang dan ringan.

Berdasarkan hasil perawatan, bidan juga mengajarkan metode aromaterapi dengan pemberian  $\pm 5$  tetes minyak atsiri lemon sebanyak 0,1 ml/0,2 ml/0,3 ml dicampur 1 ml air selama 12 jam. Hal ini sesuai dengan teori dosis efektif yaitu Umm dan Kabiani. Siti Rofiah (2019) dan Setyanti (2020) juga melakukan penelitian serupa. Pada penelitian ini, responden dibagi menjadi tiga kelompok dengan dosis aromaterapi yang berbeda. Kelompok pertama diberi dosis 0,1 ml, kelompok kedua diberi dosis 0,2 ml, dan kelompok ketiga diberi dosis 0,3 ml dengan cara dihirup tisu selama 5 menit untuk mengatasi mual dan/atau muntah. dilakukan oleh. Minyak atsiri lemon diberikan sebanyak  $\pm 5$  tetes dicampur dengan 1 ml air dengan perbandingan 0,1 ml/0,2 ml/0,3 ml selama 12 jam. Berdasarkan analisis, dosis 0,2 dan 0,3 dikatakan sangat efektif untuk pengobatan. Namun, tidak ada perbedaan dalam kemanjuran dalam mengobati emesis kehamilan ketika ketiga kelompok digabungkan.

Hasil penelitian menyatakan pemberian inhalasi aromaterapi lemon mampu menurunkan frekuensi rerata mual muntah pada ibu hamil 4.86 kali. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Materniti didapatkan bahwa terdapat perbedaan frekuensi mual muntah pada ibu hamil sebelum dan setelah diberikan inhalasi aromatherapy lemon hanya pada durasi waktu yang diberikan pada penelitian ini selama 6 hari sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti saat ini selama tiga hari.<sup>21</sup>

Hasil Analisa peneliti menyatakan bahwa Pemberian aromaterapi lemon efektif mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Hal ini dikarenakan adanya kelegaan yang signifikan setelah menggunakan aromaterapi lemon, dan aromaterapi lemon dapat mengurangi rasa mual dan muntah pada ibu hamil pada trimester pertama. Setelah menghirup aromaterapi lemon, responden merasakan rasa sejahtera, tenang, dan nafsu makan meningkat. Rata-rata frekuensi mual muntah berkurang karena aromaterapi lemon dengan aroma segarnya yang menyegarkan dan menenangkan mampu menurunkan

frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama, tergantung fakta

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa baik aromaterapi lavender maupun lemon efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil, namun aromaterapi lavender lebih efektif dibandingkan dengan lemon. Dua responden mengalami penurunan frekuensi mual dan muntah selama periode perawatan 7 hari. Aromaterapi lavender dan lemon menunjukkan potensi sebagai alternatif pengobatan yang aman dan efektif untuk mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Diperlukan dosis yang efektif dan metode pemberian yang sesuai untuk mencapai hasil yang optimal dalam penggunaan aromaterapi pada ibu hamil. Emesis gravidarum, meskipun merupakan kondisi fisiologis pada kehamilan, dapat menjadi patologis jika tidak ditangani dengan benar, sehingga perawatan yang tepat diperlukan untuk mencegah komplikasi serius. rekomendasi untuk mengintegrasikan aromaterapi sebagai bagian dari perawatan holistik bagi ibu hamil yang mengalami mual dan muntah pada trimester pertama, dengan mempertimbangkan efek positifnya terhadap kesejahteraan ibu dan janin. Dengan demikian, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih baik tentang peran aromaterapi dalam manajemen gejala mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama, serta memberikan landasan bagi pengembangan perawatan yang lebih baik di masa depan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan [Internet]. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2018
- Dhilon DA, Azni R. Pengaruh Pemberian Terapi Aroma Jeruk Terhadap Intensitas Rasa Mual dan Muntah pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya. *J Doppler Univ Pahlawan Tuanku Tambusai*. 2018;2(No 1):1–8.
- Varney H. Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran; 2017.
- Isnaini: N, Refiani R. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I Tentang Hiperemesis Gravidarum Di BPM Wirahayu Panjang Bandar Lampung Tahun 2017. *J Kebidanan Malahayati*. 2018;4(1):11–4.
- Manuaba I. Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan, dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran; 2018.
- Ayudia F, Ramadhani IP. Pengaruh Aromaterapy Lemon Terhadap Frekuensi Mualmuntah Pada Ibuhamil Trimester Pertamadi Kota Padang. *J Kesehat Med Sainatika [Internet]*. 2020;11(2):76–81.

- Dewi WS, Safitri EY. Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati. *J Ilm Kesehat*. 2018;17(3):4–8.
- Fitria A, Prawita AA, Yana S. Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum Trimester I. *J Bidan Cerdas*. 2021;3(3):96–102.
- Pratiwi R, Misrawati, Zulfitri R. Efektifitas Pemberian Aroma Terapi Lavender dalam Menurunkan Rasa Mual dan Muntah pada Pasien Hiperemesis Gravidarum. *J Ners Indones*. 2018;2(1):60–9.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung:Alfabeta. 2012; Metod Penelit Kuantitatif, Kualitatif dan R DBandungAlfabeta. 2012;
- Megasari, M., Yanti, J. S., Triana, A. & M. Catatan Soap Sebagai Dokumentasi Legal Dalam Praktik Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2019.
- Harahap RF, Alamanda LDR, Harefa IL. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe terhadap Penurunan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *J Ilmu Keperawatan*. 2020;8(1):84–95.
- Rosalinna R. Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Jambura Heal Sport J*. 2019;1(2):48–55.
- Fratidina Y., Wahidin Mk, Dra Jomima Batlajery Mk, Imas Yoyoh Mk, Rizka Ayu Setyani Mk, Arantika Meidya Pratiwi M. Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Lemon dalam Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil. *J JKFT*. 2022;7(1):88–94.
- Sebayang W, Ramadhani CT, Siregar RA. Pengaruh Aromatherapy Terhadap Mual Muntah Dalam Kehamilan (Systematic Riview). *J Ilm Kebidanan Imelda*. 2021;7(2):65–8.
- Retnowati Y. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Kehamilan Trimester I Di Puskesmas Pantai Amal. *J Borneo Holist Heal*. 2019;2(1):40–56.
- Eka EH. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Malang: Wineka Media; 2018.
- Ariani MFL. Efektifitas Pemberian Seduhan Jahe dengan Jus Jeruk terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Pros Semin Kesehat Perintis E*. 2021;4(2):2622–2256.
- Setiowati W, Arianti A. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon (Citrus Lemon) Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *J Darul Azhar*. 2019;7(1):77–82.
- Kresna Wati P, Dewi Susanti V, Br Karo M. Pengaruh Aromaterapi Lemon Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Klinik Paramitra. *PLACENTUM J Ilm Kesehat dan Apl*. 2021;9(2):2021.
- Dainty Maternity, Putri Ariska DYS. INHALASI LEMON MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER SATU. *J Ilm Bidan [Internet]*. 2017;2(3):115–20.