

## **PENGARUH PEMBERIAN AROMA TERAPI LEMON ELEKTRIK TERHADAP MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I**

**Detty Afriyanti<sup>1)</sup> Nurul Huda Rahendza<sup>2)</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Fort De Kock, Bukittinggi, Sumatera Barat Indonesia

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

<sup>2</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Fort De Kock, Bukittinggi, Sumatera Barat Indonesia

Email : [nurul\\_R@gmail.com](mailto:nurul_R@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Nausea and vomiting in pregnancy are the most common conditions of pregnancy women, it happens between 5 to 8 pregnancy weeks . The aim of this study was to determine The Effectiveness of Aroma Electric Lemon Therapy toward Nausea and Vomiting of the First Trimester Pregnant Women in BPM "R" Bukittinggi 2019. This study used experiment with one-time pretest posttest. It was conducted on october 2019. The populations and samples were 15 respondents. The data were collected through observation by using observation sheet and it was analyzed by frequency distribution and T-test statistical tests with Confidence Interval 95% or  $\alpha$  0,05. The results of the statistical test showed that the average value before was 5.27 and after was 3.27. The average difference before and after given lemon electric aromatherapy was 2.000 with  $p = 0.005$  It means that, there is an effect of electric lemon aromatherapy. Based on the results of the study, it can be concluded that electric lemon aromatherapy was also effective in reducing nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester. Based on this, it is expected that pregnant women could independently apply this therapy. Keywords : Lemon Aromatherapy, Nausea and Vomiting  
References : 41 (2008-2018)*

### **ABSTRAK**

*Mual dan muntah kehamilan adalah kondisi medis paling umum pada wanita hamil, biasanya terjadi antara 5 hingga 18 minggu kehamilan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon elektrik terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di PBM "R" Kota Bukittinggi Tahun 2019. Penelitian ini menggunakan metode penelitian quasi eksperimen one grup pretest posttest. Penelitian ini dilakukan pada bulan oktober 2019. Populasi dan sampel adalah 15 responden dengan menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data melalui observasi menggunakan lembar observasi intensitas mual dan muntah. Data dianalisis menggunakan distribusi frekuensi dan uji statistik T-test dengan derajat kepercayaan (Confidence Interval) 95% atau  $\alpha$  0,05. Hasil dari uji statistik menggunakan uji paired T-test menunjukkan nilai rata-rata sebelum adalah 5,27 dan setelah 3,27. Rata-rata selisih sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lemon elektrik adalah 2,000 dengan  $p\text{-value} = 0,005 < p = 0,05$  ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon elektrik. Kesimpulan dari penelitian didapatkan adanya pengaruh aromaterapi lemon elektrik dan juga efektif bisa mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Diharapkan ibu hamil memanfaatkan secara mandiri pemberian aromaterapi lemon elektrik.*

*Kata kunci : aromaterapi lemon, mual, muntah*

*Daftar bacaan : 41 (2008-2018)*

## PENDAHULUAN

Menurut WHO (World Health Organization) (2013) Mual dan muntah kehamilan adalah kondisi medis paling umum pada wanita hamil, biasanya terjadi antara 5 hingga 18 minggu kehamilan. Mual dan muntah merupakan gangguan yang paling sering kita jumpai pada kehamilan muda oleh 50% dari wanita yang hamil, terutama pada primigravida, kehamilan ganda dan mola hidatidosa (Obstetri dan Ginekologi, 1984) Mual di pagi hari mempengaruhi sekitar 70-80% dari semua wanita hamil. Sekitar 60% wanita mengalami muntah (Festin, 2009). Mual dan muntah pada kehamilan atau yang bisa disebut Nausea Vomiting in Pregnancy (NVP) adalah satu diantara keluhan paling umum dari perempuan selama kehamilan yang 50-80% wanita telah mengalami berbagai tingkat itu. Mual dan muntah adalah salah satu masalah umum pada paruh pertama kehamilan, 50-90% wanita mengalami mual dan muntah selama trimester pertama kehamilan, disebut hiperemesis gravidarum (HG), terjadi pada 0,5-3% dari kehamilan dan digambarkan sebagai muntah keras terkait dengan penurunan berat badan lebih dari 5% dari berat badan sebelum kehamilan, dehidrasi, ketonuria, dan hipokalemia (Lacese, 2008). 2 Dari hasil penelitian dalam jurnal Aril (2012) Hiperemesis gravidarum terjadi di seluruh dunia dengan angka kejadian yang beragam mulai dari 1-3% dari seluruh kehamilan di Indonesia, 0,3% dari seluruh kehamilan di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Canada, 10,8% di China, 0,9% di Turki. Di Amerika Serikat prevalensi hiperemesis gravidarum adalah 0,5-2%. Di Indonesia jumlah ibu hamil resiko tinggi/komplikasi sebanyak 1.038.485 ibu hamil pada tahun 2011 sedangkan di Jawa Tengah sebanyak 126.644 ibu hamil (Kemenkes RI, 2011). Menurut Pratami (2016) Mual dan muntah pada kehamilan merupakan gejala umum yang dialami oleh ibu hamil selama trimester I kehamilan dan terjadi

pada 50-80% ibu hamil. Akan tetapi, hanya terdapat sekitar 17% ibu hamil yang melaporkan mengalami mual dan muntah hanya di pagi hari. Sebuah penelitian prospektif yang melibatkan 160 ibu menemukan bahwa 74% ibu melaporkan mengalami mual dengan durasi rata-rata selama 43,6 hari, "morning sickness" terjadi hanya pada 1,8% dan 80% ibu melaporkan mengalami mual yang berlangsung sepanjang hari. Hanya setengah dari ibu yang melaporkan tidak mengalami mual dan muntah setelah usia gestasi 14 minggu. Ketidaknyamanan yang dirasakan oleh setiap ibu hamil berbeda-beda pada tiap trimester kehamilan. Salah satu keluhan yang sering dirasakan dalam periode kehamilan adalah mual muntah atau bisa disebut juga dengan morning sickness. Rangsangan yang terjadinya morning sickness yaitu perubahan dalam metabolisme karbohidrat dan lipid menyebabkan hipoglikemia terutama pada saat bangun tidur (Madjunkova, 2013). Sebagai 3 seorang bidan harus dapat memberikan asuhan kebidanan untuk mengatasi keluhan-keluhan tersebut, salah satu ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil adalah rasa mual dan muntah (Morning Sickness) (Nurul, 2012). Penanganan pada mual dan muntah Ibu hamil ada beberapa jenis penanganan, penanganan farmakologi untuk mengatasi mual dan muntah pada kehamilan, antara lain vitamin, antihistamin, antikolinergik, antagonis dopamin, fenotiazin, butirofenon, antagonis serotonin, piridoksin dan kortikosteroid. Penanganan non-farmakologi antara lain herba: Jahe, kamomil, peppermint, daun raspberry merah, dan teh dapat mengurangi mual dan muntah pada kehamilan, Akupresur dan akupunktur (Pratami, 2016), serta aromatherapy yang merupakan cabang dari ilmu herbal adalah kumpulan metode untuk penggunaan terampil dan dikendalikan dari minyak esensial untuk mempromosikan kesehatan fisik,

emosional, dan psikologi (Primadianti, 2001). Aroma terapi adalah terapi yang menggunakan essential oil atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga. (Hutasoit, 2002 dari Wahyuni, 2011). Lemon minyak essensial (Citrus lemon) adalah salah satu minyak herbal yang paling banyak digunakan dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan (Jaelani, 2009). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Suryati, Nurlatifah, dan Hastuti, 2018) di wilayah kerja Puskesmas Soreang rerata emesis gravidarum pada kelompok intervensi adalah 10,13 dengan standar deviasi 1,586. Skor emesis 4 gravidarum pada responden terendah yaitu 7 dan tertinggi 13. Dan didapatkan rata-rata emesis gravidarum pre test adalah 9,28-10,97, sedangkan rata-rata post test adalah 7,38 dengan standar deviasi 1,500. Skor emesis gravidarum pada responden terendah yaitu 6 dan tertinggi 10. Berdasarkan survei lapangan yang dilakukan dengan wawancara terhadap 10 ibu hamil, terdapat 3 ibu hamil tidak mengalami mual dan muntah, 4 ibu hamil lainnya memberikan aromaterapi seperti minyak kayu putih, dan 4 ibu hamil memilih untuk meminum obat mual dan muntah. Dari fenomena yang terjadi diatas dan banyaknya pasien mengeluh mual dan muntah pada awal kehamilan serta aroma terapi yang menggunakan essential oil dapat membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga serta 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. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon Elektrik Terhadap

Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di PBM “R” Kota Bukittinggi Tahun 2019”

gunakan dalam penelitian ini adalah Accidental Sampling. Yaitu pengambilan kasus secara kebetulan atau tersedia. Prosedur Penelitian Peneliti mengajukan permohonan izin penelitian Pengumpulan data sekunder yang diperoleh dari BPM “R” Kota Bukittinggi Menyiapkan calon responden dari tafsiran penelitian Menyiapkan bahan yang akan digunakan yaitu Aromaterapi bunga mawar yang berupa cairan murni dengan merek Our Garden Oil , Aromaterapi diberikan sebanyak 5 tetes yang dilarutkan dalam 300ml air, Aromaterapi bunga mawar dihirup menggunakan teknik nafas dalam dengan cara menarik nafas sambil mengembungkan perut dan menghembuskan nafas melalui hidung sambil mengempeskan perut. Mengobservasi ibu bersalin, Salam dan pamitan kepada responden serta bidan yang bekerja sama dengan peneliti. Pengumpulan Data, Data Primer, Data Sekunder. Analisis data , Analisis Univariat, Analisis Bivariat

## **METODE PENELITIAN**

Desain Penelitian Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, dengan menggunakan metode penelitian Quasi Eksperimen dalam satu kelompok (one group pre test post test). Untuk mengukur intensitas mual dan muntah sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi lemon elektrik. Rancangan ini tidak ada kelompok pembandingan (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (pre test) yang memungkinkan menguji perubahan yang terjadi setelah eksperimen (Notoadmodjo, 2012). Waktu dan Tempat Penelitian Penelitian pengaruh pemberian terapi lemon elektrik terhadap mual dan muntah ini dilaksanakan di PBM Rita Emiwariva S, STr.Keb Kota Bukittinggi. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Oktober 2019.

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Arikunto, 2006). Populasi dalam penelitian ini adalah semua Ibu Hamil yang trimester I di PBM Rita Emiwariva S, STr.Keb Kota Bukittinggi Tahun 2019.

2. Sampel Sampel adalah sebagian dari seluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2012). Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, dengan penentuan besar sampel dalam penelitian adalah 15 ibu hamil trimester I. Teknik Pengumpulan Data Data yang dikumpulkan menggunakan metode observasi, merupakan cara pengumpulan data dengan mengadakan pengamatan secara langsung kepada responden penelitian untuk mencari perubahan atau hal-hal yang akan diteliti. Instrumen yang dapat digunakan antara lain lembar observasi, panduan pengamatan (observasi) atau lembar checklist. Pada penelitian ini, sebelum dilakukan intervensi setiap ibu hamil akan dilakukan pre test dengan menanyakan tentang berapa kali mual dan muntah dalam sehari, setelah itu ibu hamil akan diberikan intervensi selama 4 hari. Setelah 4 hari akan dilakukan post test tentang mual dan muntah setelah diberikan aromaterapi lemon elektrik. Analisa data, analisa univariat dan bivariate.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Rata-rata Mual Muntah Ibu Hamil Sebelum Pemberian Aromaterapi Lemon Elektrik

Rerata Mual Muntah Ibu Hamil Sebelum Pemberian Aromaterapi Lemon Elektrik di PMB “R” Bukittinggi Tahun 2019

| Kelompok  | N  | Mean | Sd    | Min | Max |
|-----------|----|------|-------|-----|-----|
| Ibu hamil | 15 | 5,27 | 1,751 | 3   | 9   |

Berdasarkan data yang terdapat pada tabel 5.4 disampaikan bahwa rata-rata mual muntah ibu hamil sebelum pemberian aromaterapi lemon elektrik dari 15 responden adalah mean 5,27 dan standar deviasi pada sebelum pemberian aromaterapi lemon elektrik adalah 1,751 serta minimal mual muntah pada 15 responden dalam sehari 3 kali dan maksimal mual muntah pada 15 responden dalam sehari 9 kali.

Rata-rata Mual Muntah Ibu Hamil Setelah Pemberian Aromaterapi Lemon Elektrik

Rerata Mual Muntah Ibu Hamil Setelah Pemberian Aromaterapi Lemon Elektrik di PMB “R” Bukittinggi Tahun 2019

| Kelompok  | N  | Mean | Sd    | Min | Max |
|-----------|----|------|-------|-----|-----|
| Ibu hamil | 15 | 3,27 | 2,120 | 1   | 8   |

Berdasarkan data yang terdapat pada tabel 5.5 disampaikan bahwa rata-rata mual muntah ibu hamil setelah pemberian aromaterapi lemon elektrik dari 15 responden adalah mean 3,27 dan standar deviasi dalam pemberian aromaterapi lemon adalah 2,120 serta minimal mual muntah 58 pada 15 responden dalam sehari 1 kali dan maksimal mual muntah pada 15 responden dalam sehari 8 kali

Rerata selisih perbedaan frekuensi mual muntah sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lemon elektrik

Rerata Selisih Perbedaan Frekuensi Mual Muntah Sebelum dan Setelah Pemberian Aromaterapi Lemon Elektrik di PMB “R” Bukittinggi Tahun 2019

| Frekuensi                                     | Mean  | T      | df | p-value |
|---|-------|--------|----|---------|
| Selisih Frekuensi Pemberian Aromaterapi Lemon | 2,000 | 10,247 | 14 | 0,0005  |

Berdasarkan tabel 5.6 terdapat hasil analisis bahwa selisih rata-rata frekuensi mual muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon elektrik pada ibu

hamil yang mual muntah dan setelah diberikan aromaterapi lemon elektrik pada ibu hamil yang mual muntah adalah 2,000 dan nilai p-value 0,0005 artinya terdapat perbedaan rata-rata frekuensi mual muntah pada ibu hamil yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lemon elektrik

## B. Pembahasan Hasil Temuan

Analisis Univariat 1. Rerata Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Sebelum Diberikan Aromaterapi Lemon Elektrik di Wilayah Kerja PMB "R" Bukittinggi Tahun 2019 Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi mual muntah pada ibu hamil emesis gravidarum sebelum diberikan aromaterapi lemon elektrik adalah 5,27 dengan frekuensi mual muntah terendah adalah 3 kali dan tertinggi 9 kali p value = 0,0005. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 responden yang mengalami mual muntah, dan terdapat 2 kategori yaitu kategori sedang dan ringan, sebagian dari hasil yang ditemukan ibu hamil mengalami mual muntah kategori ringan dengan rentan 1-8 kali perhari dan kategori sedang dengan rentan 9-16 kali perhari. Kategori pengukuran mual muntah menurut Rhodes & MC Daniel, (2004) di bagi menjadi ringan dengan rentan 1-8 kali, sedang rentan 9-16 kali, berat rentan 17-24 kali, dan buruk 25-32 kali perhari. Mual dan muntah pada kehamilan merupakan reaksi tubuh ibu terhadap perubahan yang terjadi akibat kehamilan. Mual dan muntah merupakan salah satu tanda penting awal kehamilan. Hal tersebut sudah diketahui minimal sejak masa Hippocrates. Mual dan muntah biasanya timbul sejak usia gestasi 5 minggu, yang dihitung berdasarkan hari 60 pertama haid terakhir (HPHT), dan mencapai puncak pada usia gestasi 8 hingga 12 minggu serta berakhir pada usia gestasi 16 hingga 18 minggu (Pratami, 2016). Mual dan muntah sering

kali diabaikan karena dianggap sebagai sebuah konsekuensi normal di awal kehamilan tanpa mengakui dampak hebat yang ditimbulkannya pada wanita dan keluarga mereka (Tiran, 2008). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maternity, dkk (2017) dengan judul Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu di BPS Lia Maria SST Sukarame Bandar Lampung didapatkan hasil bahwa rata-rata mual muntah sebelum diberikan inhalasi lemon diperoleh skor 24.67. Hasil penilaian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryati, dkk (2018) dengan judul Pengaruh Aromaterapy Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Soreang di dapatkan hasil bahwa rata-rata mual dan muntah sebelum diberikan aromaterapi diperoleh skor 10.13. Menurut asumsi peneliti sebelum pemberian aromaterapi lemon elektrik secara keseluruhan ibu hamil trimester I dengan kondisi mual dan muntah dalam kategori rentang sedang dan ringan yaitu mengalami mual dan muntah lebih dari 1 kali sehari. Banyak faktor yang mempengaruhi kejadian mual dan muntah pada ibu hamil, dimana mual dan muntah terjadi akibat perubahan hormone esterogen dan progesterone. Sebagian besar ibu hamil yang diteliti terdapat pada rentan 61 umur 20-35 tahun, yaitu pada umur yang efektif untuk mengalami perubahan fisiologis yaitu mual muntah dalam kehamilan. Ibu hamil yang primigravida atau yang baru pertama kali mengalami kehamilan juga bisa mempengaruhi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat pendidikan SMA dimana jika semakin tinggi pendidikan ibu maka pengetahuannya baik, Wilayah kerja PMB "R" ditemukan bahwa ibu hamil yang menjadi sampel pada penelitian ini sebagian besar adalah ibu primigravida dengan pendidikan SMA. Rerata Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil

Setelah Diberikan Aromaterapi Lemon Elektrik di Wilayah Kerja PMB "R" Bukittinggi Tahun 2019 Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi mual muntah setelah pemberian aromaterapi lemon elektrik adalah 3,27 dengan frekuensi mual muntah terendah adalah 1 kali dan tertinggi 8 kali  $p$  value = 0,0005. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 responden yang mengalami mual muntah setelah diberikan aromaterapi lemon ada nya penurunan intensitas mual muntah pada responden tersebut dan terdapat kategori yaitu kategori sedang dan ringan, sebagian dari hasil yang ditemukan ibu hamil mengalami mual muntah kategori ringan dengan rentan 1-8 kali perhari. Aromaterapi lemon merupakan jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri dan cemas. Zat yang terkandung dalam lemon salah satu linelool yang berguna untuk menstabilkan sistem saraf 62 sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya (Wong, 2010). Lemon minyak essensial (Citrus lemon) adalah salah satu minyak herbal yang paling banyak digunakan dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan (Jaelani, 2009). Ketika menghirup zat aromatik atau minyak essensial memancarkan biomolukeul, sel-sel reseptor dihidung unuk mengirim implus langsung kepenciumanan diotak, daerah ini terkait erat dengan sistem lain yang mengontrol memori, emosi, hormon, seks dan detak jantung. Segera implus merangsang untuk melepaskan hormon yang mampu menentramkan dan menimbulkan perasan tenang serta menimbulkan perubahan fisik dan mental seseorang sehingga bisa mengurangi mual muntah (Siti Cholifah, 2017). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maternity, dkk (2017) dengan judul Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu di BPS Lia Maria S.ST Sukarame Bandar Lampung

didapatkan hasil bahwa rata-rata mual muntah setelah diberikan inhalasi lemon diperoleh skor 17,87. Hasil penilaian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryati, dkk (2018) dengan judul Pengaruh Aromaterapy Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Soreang di dapatkan hasil bahwa rata-rata mual dan muntah sebelum diberikan aromaterapi diperoleh skor 7,38 kategori emesis gravidarum sedang. 63 Menurut asumsi peneliti setelah pemberian aromaterapi lemon elektrik adanya perubahan yang terjadi pada responden, penelitian ini menunjukkan bahwa penurunan emesis gravidarum pada masing-masing responden sangat bervariasi, hal ini sangat terkait erat dengan faktor-faktor yang mempengaruhi emesis gravidarum yang dibawa oleh responden baik dari diri sendiri maupun lingkungan luar, namun dilihat dari perubahan pengaruh pemberian aromaterapi lemon elektrik ini menunjukkan hasil perubahan yang baik. Adanya faktor usia dari ibu hamil yang masih dianggap aman untuk mengalami kehamilan, dan masih mudah menerima untuk terjadinya perubahan dalam penurunan mual muntah serta faktor dari pendidikan ibu, semakin tinggi pendidikan responden maka pengetahuannya juga semakin baik untuk mengetahui tentang penurunan mual muntah dengan diberikan aromaterapi lemon. Analisis Bivariat. Rerata Selisih Perbedaan Frekuensi Mual Muntah Sebelum dan Setelah Pemberian Aromaterapi Lemon Elektrik di PMB "R" Bukittinggi Tahun 2019 Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya selisih perbedaan sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lemon elektrik adalah 2,000 dan nilai  $p=0,0005$ . Hal ini menunjukkan terjadinya penurunan intensitas mual muntah sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lemon elektrik. Mual dan muntah merupakan gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan

trimester I. Mual biasa terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malah hari (Sati, 2017). 64 Banyak faktor yang dapat memicu dan mempengaruhi mual muntah pada ibu hamil, menurut Tiran (2008), faktor psikososial merupakan salah satu faktor yang dapat memperparah mual dan muntah pada ibu hamil, masalah psikologis dapat memprediksi beberapa wanita untuk mengalami mual dan muntah dalam kehamilan satu memperburuk gejala yang sudah ada atau mengurangi kemampuan untuk mengatasi gejala “normal”. Kehamilan yang tidak direncanakan, tidak nyaman atau karena beban pekerjaan akan menyebabkan penderitaan batin, ambivalensi dan konflik. Bila minyak esensial dihirup, molukel 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 dan akan mengaktifkan pusat emosi dan daya ingat seseorang yang selanjutnya akan mengantarkan pesan balik keseluruh tubuh melalui sistem sirkulasi yang akan menjadi satu aksi dengan pelepasan substansi neuro kimia berupa perasaan senang, rileks, tenang, atau terangsang (Primadiati, 2001). Penanganan pada mual dan muntah Ibu hamil ada beberapa jenis penanganan, penanganan farmakologi untuk mengatasi mual dan muntah pada kehamilan, antara lain vitamin, antihistamin, antikolinergik, antagonis dopamin, fenotiazin, butirofenon, antagonis serotonin, piridoksin dan kortikosteroid. Penanganan non-farmakologi antara lain herba: Jahe, kamomil, peppermint, daun raspberry merah, dan teh dapat 65 mengurangi mual dan muntah pada kehamilan, Akupresur dan akupunktur (Pratami, 2016), serta aromatherapy yang merupakan cabang dari ilmu herbal adalah kumpulan metode untuk

penggunaan terampil dan dikendalikan dari minyak esensial untuk mempromosikan kesehatan fisik, emosional, dan psikologi (Primadianti. 2001). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maternity, dkk (2017) dengan judul Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu di BPS Lia Maria S.ST Sukarame Bandar Lampung didapatkan hasil bahwa rata-rata mual muntah setelah diberikan inhalasi lemon diperoleh skor 17,87. Hasil penilaian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryati, dkk (2018) dengan judul Pengaruh Aromaterapy Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Soreang di dapatkan hasil bahwa rata-rata mual dan muntah sebelum diberikan aromaterapi diperoleh skor 7,38 kategori emesis gravidarum sedang. Hasil penelitian ini dibandingkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yavari Kia, dkk (2017) dengan judul The Effect of Lemon Inhalation Aromatherapy on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blinded, Randomized, Controlled Clinical Trial di dapatkan perbedaan yang signifikan secara statistik antara pemberian yang berikan sebelum rata-rata mual nya 0,017 dan rata-rata setelah 4 hari pemberian aromaterapi mual nya 0,039. 66 Menurut asumsi peneliti bahwa pemberian lemon elektrik bisa menjadi salah satu referensi untuk penanganan nonfarmakologi dalam mual muntah pada ibu hamil trimester I. Dalam pemeberian aromaterapi lemon elektrik dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil tetapi pemberian aromaterapi lemon elektrik ini lebih sedikit mengurangi dari pada pemberian lemon secara inhalasi terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I. Pada penelitian ini peran peneliti sebagai edukator dan fasilitator, dimana peneliti memberikan pendidikan tentang mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sedangkan fasilitator, peneliti memberikan fasilitas dalam pemberian

aromaterapi untuk mengurangi mual dan muntah yang dirasakan ibu pada masa kehamilan. Selain itu setiap aromaterapi memiliki efek farmakologis yang unik seperti anti bakteri, antivirus, penenang, merangsang adrenal, dan merangsang sistem limbik di otak. Maka dari hal tersebut emesis gravidarum bisa tertangani dan responden merasa nyaman setelah pemberian aromaterapi. Upaya yang perlu dilakukan untuk dapat mengurangi intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I dapat menggunakan aromaterapi lemon elektrik dan juga aromaterapi bisa membuat efek tenang dan rileks. Dengan demikian dapat diasumsikan secara keseluruhan bahwa adanya pengaruh dalam pemberian aromaterapi lemon elektrik terhadap emesis gravidarum pada ibu trimester I di wilayah Kerja PMB “R”

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada bulan Oktober 2019 mengenai “Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon Elektrik Terhadap Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di PBM “R” Kota Bukittinggi Tahun 2019”, maka kesimpulan yang dapat penelitian sampaikan adalah: Rata-rata skor mual muntah sebelum pemberian aromaterapi lemon elektrik pada ibu hamil trimester I adalah 5,27, Rata-rata skor mual muntah setelah pemberian aromaterapi lemon elektrik pada ibu hamil trimester I adalah 3,27 dengan kategori mual muntah ringan Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon elektrik terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja PMB “R” yaitu secara statistik penurunan mual muntah dengan signifikan, namun secara praktik kategori mual muntah yang ringan.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada Rektor dan LPPM Universitas Fort De

Kock Bukittinggi yang telah membantu penulis dalam memfasilitasi penelitian ini.

### REFERENSI

- Ana, S. (2010). Trimester Pertama Kehamilan Anda: Fase-fase Paling Menebarkan. Yogyakarta: Buku Biru.
- Dean, E. (2016). Morning sickness. *Nursing Standard*, 30(50), 15–15. <https://doi.org/10.7748/ns.30.50.15.s16>
- Falkutas Kedokteran. (1984). *Obstetri Patologi*. Bandung: Elstar Offset.
- Festin, M. (2007). Nausea and vomiting in early pregnancy Search date September 2006 Nausea and vomiting in early pregnancy. (September 2006), 1–45.
- Hartanto. (2013). *Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Hutasoit, A. S. (2002). *Panduan Aromaterapy Untuk Pemula*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Jaelani. (2009). *Aroma Terapi*. Jakarta: Pustaa Populer Obor.
- Jamigorn, M., & Phupong, V. (2007). Acupressure And Vitamin B6 To Relieve Nausea and Vomiting in Pregnancy: A Randomized Study. *Arch Gynecol Obstet. Midwifery*, 1–15.
- Jannah, N. (2012). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: C.V Andi.
- Kemenkes Republik Indonesia 2011. [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id). 2011

- Kementrian kesehatan RI. (2013). Pusat data dan informasi. Buletin Jendela Data & Informasi Kesehatan, pp. 2–3.
- Lacasse,A., Rey, E., Ferreira, E., Morin, C. & Berard, A. (2008). Validity of a Modified Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE) scoring index to asses severity of nause and vomiting of pregnancy. Am J Obstet Gynecol
- Madjunkova, S., Maltepe, C., Koren, G. J. O. & International, G. 2013. The leading concerns of American women with nausea and vomiting of pregnancy calling Motherisk NVP Helpline. Obstetrics gynecology international Journal
- Manuaba, dkk. 2007. Pengantar Kuliah Obstetri. Jakarta: EGC
- \_\_\_\_\_. 2010. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB. Jakarta: EGC
- Maternity, D., Ariska, P., & Sari, D. Y. (2017). Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu. Jurnal Kebidanan, 2(3), 115–120. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/227233-inhalasi-lemonmengurangi-mual-muntah-pa-c458d0f0.pdf>
- Niebyl, J.R. 2010. Nausea and Vomiting in Pregnancy. The New England Journal of Medicine
- Notoadmodjo. 2012. Metodologi Penelitian. Jakarta: EGC
- Novita, Selvia. 2018. Pengaruh Aromaterapi lemon terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I. Diakses pada tanggal 20 Januari 2019
- Sujik Nuryanti, R. & E. (2015). Efektifitas Aromaterapi Inhalasi Peppermint Dan Ingesti Lemon Terhadap Penurunan Mual Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di BPM Ny.Marminah Purwodadi. Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 1–11.
- Poerwadi, Rina. 2006. Aromaterapi Sahabat Calon Ibu. Jakarta: Dian Rakyat
- Pratami, Evi. 2016. Evidence Base dalam Kebidanan: Kehamilan, Persalinan & Nifas. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Pressman, A and Buff,S. 2007. The Complete Idiot’s Guide to Vitamins and Minerals. Alpha Books. New York
- Primadiati, Rachmi. 2001. Aromaterapi Perawatan Alami Untuk Sehat & Cantik. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama
- Runiari, Nengah. 2010. Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Hiperemesis Gravidarum. Jakarta: Pustaka Rihama
- Rukiyah, A. Y., Yulianti, L., Maemunah, & Susilowati, L. (2009). pengertian kehamilan. In Asuhan Kebidanan 1 kehamilan (edisi revisi). Jakarta: Trans Info Media.
- Sati. 2017. Buku Pintar Kehamilan. Yogyakarta: Brilliant Books

- Sharma, S. 2009. Aroma therapy terjemahan Alexander Sindoro. Jakarta: Kharisma Publishing Group
- Stoppard, M. 2006. Buku Pintar Kehamilan. Pustaka Horizana: Jawa Tengah
- Tiran, Denise. 2008. Mual dan Muntah Kehamilan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran ECG
- Wahyuni, S., & Rachmawati, V. A. (2012). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Rumah
- Bersalin Juwanti Sidoharjo Sragen. Journal of Education, 2(3), 24–33.
- Walyani, Elisabeth Siwi. 2015. Asuhan Kebidanan pada Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Wikipedia. 2018. Morning Sickness. Diakses pada tanggal 25 Januari 2019  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Morning\\_sickness](https://en.wikipedia.org/wiki/Morning_sickness)
- Wiknjosastro, Hanifa. 2009. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka WHO. (2017).
- WHO RECOMMENDATIONS ON Maternal Health. World Health Organization, (May), 36. [https://doi.org/Alike\\_3.0\\_IGO\\_licence](https://doi.org/Alike_3.0_IGO_licence) (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>). Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Cataloguing-in-Publication/licenses/by-nc-sa/3.0/igo). Under Wong. 2010. Easing anxiety with aromatherapy.about.com/alternative-medicine (Jurnal Online). Diakses 3 Februari 2019 dari <https://www.verywellhealth.com/the-benefits-of-rose-oil-89074>
- Yavari kia, P., Safajou, F., Shahnazi, M., & Nazemiyeh, H. (2017). 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), 1–12. <https://doi.org/10.5812/ircmj.14360>
- Yasa, A. C. (2011). Hubungan Antara Karakteristik Ibu Hamil Hamil dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum di RSUD Ujung Berung Pada Period 2010-2011. Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan.
- Yayat, S., Nurlatifah, R., & Hastuti, D. (2018). Pengaruh Aromatherapy Lemon terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I. Journal Pinlitasam 1, 1(1), 208–215.
- Yohana, dkk. 2011. Kehamilan dan Persalinan. Garda Media
- Yuni, Astutik. 2018. Cara Membuat Lemon Oil di Rumah. Diakses pada tanggal 09 Februari 2019 <https://meramuda.com/diy/cara-membuat-lemon-oil-dirumah/>.