

AROMATERAPI LEMON MENGURANGI EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL

*Ni Km Ari Cendani Gp, I Nyoman Wirata, Ni Wayan Armini

*Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Kebidanan
Jalan Raya Puputan, Renon, Denpasar Selatan, Dangin Puri Klod, Denpasar, Kota Denpasar, Bali 80239*

ABSTRAK

Selama proses kehamilan terjadi perubahan fisik dan psikologis pada tubuh ibu salah satunya adalah mual muntah atau emesis gravidarum. Asuhan pada ibu hamil dengan emesis gravidarum dapat berupa terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu terapi nonfarmakologi adalah aromaterapi lemon. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan intensitas emesis gravidarum pada ibu hamil sebelum dan setelah pemberian aroma terapi lemon. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif pre-eksperimental dengan rancangan one group pre-test post-test. Penelitian dilakukan di Puskesmas IV Denpasar Selatan pada Maret-April 2023. Sampel penelitian adalah ibu hamil yang dipilih menggunakan purposive sampling sejumlah 21 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE-24) dengan teknik analisis data menggunakan uji Wilcoxon karena data berdistribusi tidak normal. Hasil: Rata-rata usia ibu hamil dalam penelitian ini 28 tahun dengan rata-rata usia kehamilan 19 minggu dan mayoritas primigravida (47,6%). Hasil pengukuran menunjukkan intensitas emesis gravidarum setelah pemberian aromaterapi lemon menurun dari intensitas ringan sampai sedang menjadi tidak muntah sampai intensitas ringan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p < 0,000$ yang artinya terdapat perbedaan intensitas emesis gravidarum sebelum dan sesudah pemberian aroma terapi lemon. Kesimpulan: Aromaterapi lemon efektif sebagai terapi nonfarmakologis untuk menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil.

Keywords: *Emesis Gravidarum, Aromaterapi, Lemon*

ABSTRACT

During the pregnancy process, various physical and psychological changes occur in the mother's body, one of which is emesis gravidarum. As for care for pregnant women with emesis gravidarum, pharmacological and non-pharmacological therapy can be carried out. One of the non-pharmacological or complementary therapies is by giving lemon aromatherapy. This study aims to determine differences in the intensity of emesis gravidarum in pregnant before and after giving aromatherapy lemon. This research is a descriptive pre-experimental study with a one group pre-test post-test design. The research was conducted in the working area of the South Denpasar Health Center IV in March-April 2023. The research sample was pregnant women who were selected using purposive sampling of 21 people. Data collection was carried out using the Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea questionnaire (PUQE-24) with data analysis techniques using the Wilcoxon test because the data were not normally distributed. Results: The average age of pregnant women in this study was 28 years with an average gestational age of 19 weeks. The majority of mothers are primigravidas (47.6%). The measurement results showed that the intensity of emesis gravidarum after administration of lemon aromatherapy is decreased. The results of the Wilcoxon test showed a p value of 0.000, which means that there was a difference in the intensity of emesis gravidarum before and after giving lemon aromatherapy. Conclusion: Lemon aromatherapy is effective as a non-pharmacological therapy to reduce the intensity of nausea and vomiting in pregnant women in the first and second trimesters.

Keywords: *Emesis Gravidarum, Aromatherapy, Lemon.*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan waktu transisi, kehidupan antara sebelum anak lahir yang saat sekarang masih di dalam kandungan dan kehidupan setelah anak tersebut lahir. Kehamilan normal berlangsung selama 40

minggu atau sembilan bulan tujuh hari atau terhitung selama total 280 hari. Kehamilan ini terbagi atas tiga semester yakni; kehamilan trimester satu mulai 0-14 minggu, kehamilan trimester kedua dimulai dari 14-28 minggu, serta kehamilan

*e-mail korespondensi : cendanigangga93@yahoo.com

trimester ketiga mulai 28-42 minggu (1). Dari beberapa referensi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kehamilan merupakan suatu proses yang natural bagi wanita, dari mulainya suatu konsepsi sampai dengan lahirnya bayi dalam kurun waktu 40 minggu atau sembilan bulan tujuh hari dengan total hari yaitu 280 hari.

Menurut (Nurulicha, dan Aisyah, 2019) kehamilan merupakan proses yang alamiah dan normal tetapi kehamilan untuk pertama kalinya tersebut dapat menjadi suatu keadaan yang sulit yang harus dilewati karena menimbulkan berbagai perubahan fisik dan psikologis. Salah satu yang paling umum terjadi adalah emesis gravidarum (mual muntah) (Sianipar, dkk., 2016). Emesis gravidarum adalah gejala yang wajar atau sering terdapat pada kehamilan trimester pertama (Wiknjosastro, 2007). Kejadian ini biasanya dimulai antara minggu keempat dan ketujuh kehamilan, puncak di sekitar minggu kesembilan dan berakhir pada minggu ke-20 pada 90% wanita. Bentuk mual dan muntah selama kehamilan dapat berupa gejala ringan yang khas, sedang, yang dapat sembuh dengan sendirinya dengan atau tanpa disertai muntah hingga kondisi berat yaitu hiperemesis gravidarum yang dapat menyebabkan penurunan berat badan, gangguan elektrolit dan metabolik serta kemungkinan jangka panjang (Tiran, 2018). Saat trimester pertama terjadinya perasaan mual (*nausea*). Disebabkan oleh karena peningkatan kadar hormon estrogen. Penurunan tonus otot, sehingga makanan lebih lama berada di dalam lambung dan apa yang telah dicerna lebih lama berada

dalam usus. Gejala muntah (emesis) pada bulan pertama kehamilan, umumnya terjadi pada pagi hari, atau lebih dikenal dengan morning sickness.

Pada keadaan seperti ini hampir 50-90 % ibu hamil mengalami mual muntah pada trimester I yang sering diabaikan karena dianggap konsekuensi diawal kehamilan dan tidak mengetahui dampak hebat yang ditimbulkan. Emesis gravidarum cukup berbahaya apabila berlangsung cukup lama dapat mengakibatkan penurunan berat badan dan gangguan metabolisme tubuh (Tiran, D. 2018). Sedangkan, dampaknya pada janin adalah pertumbuhan dan perkembangan yang terhambat, terjadinya abnormalitas dari pertumbuhan organ janin dan dapat menimbulkan komplikasi obstetric seperti abortus, kelahiran premature dan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) (Triana, 2018).

World Health Organization (2015), mengemukakan bahwa jumlah kejadian emesis gravidarum mencapai 12,5% dari jumlah seluruh kehamilan di dunia. Kejadian emesis gravidarum di Indonesia sebanyak 0,3% dari seluruh kehamilan yang ada. Literatur juga menyebutkan bahwa perbandingan insidensi emesis gravidarum secara umum adalah 4:1000 kehamilan. Setiap tahun terdapat 5,2 juta ibu melahirkan di Indonesia dan 15 ribu diantaranya mengalami komplikasi kehamilan yang menyebabkan kematian (Aril, 2012). Salah satu penyebab dari komplikasi kehamilan tersebut adalah kejadian mual muntah atau emesis gravidarum (Anasari, 2012). Kejadian komplikasi obstetrik di Bali khususnya di

Kota Denpasar salah satunya adalah hiperemesis gravidarum (mual muntah berlebih) sekitar 2,3% dan NVP (*Nausea and Vomiting in Pregnancy*) atau emesis gravidarum saat hamil dengan kejadian sebanyak 97,7% (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2016).

Ibu hamil tidak semuanya dapat menjalani terapi dengan menggunakan obat-obatan. Beberapa ibu sangatlah tidak suka apabila harus mengkonsumsi obat maka pemberian terapi non farmakologi diperlukan. Terapi komplementer dengan memanfaatkan tanaman herbal seperti lemon, jahe, dan peppermint (Somoyani, 2018). Aromaterapi yang digunakan untuk mengurangi emesis gravidarum saat kehamilan salah satunya adalah aromaterapi lemon. Aromaterapi berasal dari dua kata yaitu aroma dan terapi. Aroma berarti bau harum atau bau-bauan dan terapi berarti pengobatan. Sehingga aromaterapi adalah salah satu pengobatan penyakit dengan menggunakan bau-bauan yang umumnya berasal dari tumbuh-tumbuhan serta berbau harum, gurih, dan enak yang disebut minyak atsiri. Aromaterapi merupakan istilah modern yang dipakai untuk proses penyembuhan kuno yang menggunakan sari tumbuhan aromatik (Kurniasari, dkk., 2017).

Pengobatan aromaterapi dengan menggunakan bau-bauan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, bunga, pohon yang berbau harum dan enak. Aromaterapi digunakan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dan bersifat 24 Universitas Muhammadiyah Magelang menenangkan. Aromaterapi dapat juga

didefinisikan sebagai penggunaan terkendali essensial tanaman untuk tujuan terapeutik (Andria, 2014). Aromaterapi klinis diakui sebagai bagian dari keperawatan holistik oleh American association holistic perawat dan oleh sebagian besar negara dewan keperawatan. Aromaterapi adalah suatu cara perawatan tubuh dan atau penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak essensial (Kia, dkk., 2014). Minyak essensial adalah minyak yang berasal dari saripati tumbuhan aromatik yang biasa disebut minyak atsiri. Minyak atsiri ini merupakan hormon atau life force tumbuhan, yang didapat dengan cara ekstraksi. Minyak essensial itu berefek sebagai antibakteri dan antivirus, juga merangsang kekebalan tubuh untuk melawan infeksi tersebut. Minyak essensial adalah konsentrat yang umumnya merupakan hasil penyulingan dari bunga, buah, semak-semak, dan pohon (Wulandari, 2021). Efek aromaterapi bagi yang menghirupnya yaitu dapat memberikan ketentraman, kenyamanan, kedamaian, menyegarkan dan dapat mengatasi permasalahan mual pada ibu hamil. Kandungan limonene yang terdapat dari minyak esensial lemon memiliki manfaat sebagai mentally, stimulating, antirheumatic, antispasmodic, hypotensive, antistres dan sedatif (Rofi'ah, dkk., 2019).

Hasil penelitian dari Sarwinanti., dan Istiqomah (2019), mengenai perbedaan aromaterapi lavender dan lemon untuk menurunkan mual muntah. Ibu hamil menyatakan bahwa hasil penelitian menunjukkan aromaterapi lemon lebih efektif menurunkan mual muntah

dibandingkan dengan aromaterapi lavender, karena aromaterapi lemon mengandung limonene yang dapat mengatasi mual muntah. Kategori mual muntah pre-test pada kelompok aromaterapi lemon mayoritas berada pada mual muntah berat sebanyak 7 orang (43,8%) dan post-test mayoritas berada pada mual muntah ringan sebanyak 11 orang (68,8%), responden pada kelompok intervensi aromaterapi lemon mengatakan senang menghirup aromaterapi lemon karena aromanya yang segar dan melegakan. Penelitian yang dilakukan oleh Maesaroh dan Putri (2019), dengan melakukan pengamatan penggunaan perawatan non farmakologis pada wanita untuk menghilangkan emesis gravidarum. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 40% wanita menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual muntah, dan lebih dari setengah dari mereka yang pernah menggunakannya mengatakan cara tersebut efektif.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan November tahun 2022 di Puskesmas IV Denpasar Selatan didapatkan rata-rata jumlah kunjungan ibu hamil sebanyak 257 orang pertahun. Sebanyak enam orang ibu hamil trimester I dan II, 80% ibu hamil mengalami mual muntah ringan sisanya tidak mengalami. Ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum mengatakan mengatasi hal tersebut dengan mengkonsumsi obat farmakologi dan belum mengetahui terapi nonfarmakologi seperti aromaterapi lemon. Penelitian ini membahas mengenai

penanganan emesis gravidarum dengan menggunakan aromaterapi lemon berbasis bukti atau berdasarkan evidence based bertujuan untuk mengetahui bagaimana penanganan emesis gravidarum dengan menggunakan aromaterapi lemon, oleh karena itu penulis tertarik untuk mengambil judul tentang “Perbedaan Intensitas Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon di UPTD Puskesmas IV Denpasar Selatan, Kota Denpasar”.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbedaan Intensitas Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon di UPTD Puskesmas IV Denpasar Selatan, Kota Denpasar. Tujuan khusus penelitian ini yaitu : mengidentifikasi intensitas emesis gravidarum sebelum pemberian aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester I dan II di UPTD Puskesmas IV Denpasar Selatan, Kota Denpasar, mengidentifikasi intensitas emesis gravidarum sesudah pemberian aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester I dan II di UPTD Puskesmas IV Denpasar Selatan, Kota Denpasar, menganalisis perbedaan kejadian emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I dan II sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon di UPTD Puskesmas IV Denpasar Selatan, Kota Denpasar. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan media informasi dan studi pustaka tambahan terkait dengan penggunaan terapi non farmakologis yaitu aromaterapi lemon terhadap intensitas emesis

gravidarum pada ibu hamil trimester I dan II serta sebagai bahan masukan dalam memberikan informasi dan merencanakan pemberian asuhan kebidanan mandiri melalui terapi komplementer dengan memanfaatkan aromaterapi lemon. Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi ibu hamil dalam upaya pencegahan peningkatan komplikasi kehamilan yaitu KEK (Kekurangan Energi Kronis) dengan menggunakan aromaterapi lemon.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *Pre-Eksperimental* dengan desain *One Group Pretest Posttest* dimana sebelum diberikan intervensi, terlebih dahulu sampel diberi *pretest* (tes awal) dan sesudah intervensi sampel diberi *posttest* (tes akhir). Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang akan dicapai yaitu untuk mengetahui perbedaan intensitas emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I dan II sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon di UPTD Puskesmas IV Denpasar Selatan, Kota Denpasar. Didapatkan sampel dalam

penelitian ini sebanyak 21 orang. Metode sampling yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan tehnik *purposive sampling* serta instrumen pengumpulan data kuesioner *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE-24)*, dimana *Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE-24) Scoring System* merupakan instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat keparahan mual muntah kehamilan dalam 24 jam. Skor PUQE-24 pada responden di penelitian ini dihitung dengan menilai keparahan mual muntah selama kehamilan yang terdiri dari jumlah jam merasakan mual, jumlah episode muntah, dan jumlah episode muntah kering dalam 24 jam terakhir.

HASIL

Karakteristik subjek penelitian

Karakteristik ibu hamil dalam penelitian ini meliputi karakteristik umur ibu, usia, paritas, pendidikan terakhir dan pekerjaan ibu dapat dilihat pada tabel dibawah ini yaitu sebagai berikut :

Tabel 1. Sosial Demografi

No	Karakteristik	f	%
1	Umur		
	20-35 tahun	18	85,7
	>35 tahun	3	14,3
2	Usia Kehamilan		
	TW I	6	28,6
	TW II	15	71,4
3	Paritas		
	Primigravida	10	47,6
	Multigravida	11	52,4

*e-mail korespondensi : cendanigangga93@yahoo.com

4	Pendidikan		
	Dasar	1	4,8
	SMP	1	4,8
	SMA	10	47,6
	Perguruan Tinggi	9	42,9
5	Pekerjaan		
	PNS	1	4,8
	Pegawai Swasta	7	38,3
	Wirausaha	3	14,3
	Tidak Bekerja	9	42,9
	Lain-lain	1	4,8
Total		21	100

Tabel 1, menunjukkan sebagian besar usia ibu (85,7%) dalam rentang usia 20-35 tahun dengan persentase dominan (71,4%) dalam usia kehamilan trimester kedua, sebagian besar ibu (52,4%), menyatakan bahwa sedang menjalani kehamilan multigravida. Dominan ibu memiliki pendidikan terakhir di jenjang SMA yaitu sebanyak 10 orang (47,6%) dan tidak bekerja (42,9%).

Hasil pengamatan terhadap subjek penelitian berdasarkan variabel penelitian

Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel penelitian kurang dari 50 orang. Dasar pengambilan keputusan uji ini adalah jika nilai sig. > 0,05 maka data berdistribusi normal dan jika nilai sig. ≤ 0.05 maka data berdistribusi tidak normal.

Hasil uji normalitas pengukuran intensitas Emesis Gravidarum sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon Nilai sig. hasil pengukuran intensitas Emesis Gravidarum sebelum pemberian aromaterapi lemon yaitu 0,010 dan setelah pemberian aromaterapi lemon nilai sig.

*e-mail korespondensi : cendanigangga93@yahoo.com

yaitu 0,001, ini menunjukkan nilai sig. sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon ≤ 0,05 yang berarti data berdistribusi tidak normal sehingga yang disajikan adalah nilai median, nilai minimal dan maksimal.

Intensitas emesis gravidarum sebelum pemberian aromaterapi lemon

Intensitas Emesis Gravidarum sebelum pemberian aromaterapi lemon pada tabel sebagai berikut.

Tabel 2 Intensitas Emesis Gravidarum Sebelum Pemberian Aromaterapi Lemon

	Median	Min	Max
Sebelum	7,00	6	9

Berdasarkan Tabel 2, dapat diketahui, hasil pengukuran intensitas Emesis Gravidarum ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi lemon dari hasil kuesioner mual-muntah Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nause (PUQE-24) adalah nilai tengah (median) 7,00 dengan skor minimal 6 (intensitas ringan) serta skor maksimal adalah 9 (intensitas sedang).

Intensitas emesis gravidarum setelah pemberian aromaterapi lemon

Gambaran intensitas Emesis Gravidarum setelah pemberian aromaterapi lemon dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 3 Intensitas Emesis Gravidarum Sesudah Pemberian Aromaterapi Lemon

	Median	Min	Max
Sesudah	5,00	3	7

Pengukuran intensitas *Emesis Gravidarum* ibu hamil setelah diberikan aromaterapi lemon dari hasil kuesioner mual-muntah *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE-24)* adalah nilai tengah (median) 5,00 dengan skor minimal adalah 3 (tidak muntah) dan skor maksimal 7 (intensitas ringan).

Perbedaan emesis gravidarum sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui data berdistribusi tidak normal. Oleh karena itu, uji yang digunakan untuk menganalisis perbedaan intensitas Emesis Gravidarum sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon adalah dengan menggunakan uji Wilcoxon. Dasar pengambilan keputusan uji Wilcoxon adalah jika nilai sig. > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan intensitas Emesis Gravidarum sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon dan jika nilai sig. ≤ 0,05 maka terdapat perbedaan intensitas Emesis Gravidarum sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 4 Perbedaan Intensitas Emesis Gravidarum Sebelum Dan Sesudah

Pemberian Aromaterapi Lemon

Intervensi	Median	Nilai z	Nilai p
Sebelum	7	-4,069 ^b	0,000
Sesudah	5		

Tabel 4 menunjukkan nilai median sebelum pemberian aromaterapi lemon adalah 7 dan nilai median sesudah pemberian aromaterapi lemon adalah 5 dengan nilai p. $0,000 \leq 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan intensitas Emesis Gravidarum sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon.

PEMBAHASAN

Intensitas emesis gravidarum sebelum pemberian aromaterapi lemon

Berdasarkan hasil penelitian nilai skor minimal 6 (intensitas ringan) dan skor maksimal 9 (intensitas sedang) dengan nilai tengah (median) 7,00. Menurut asumsi peneliti mual muntah yang dialami pada trimester awal merupakan hal fisiologis dikarenakan adanya peningkatan hormon *Human Chorionic Gonadotrophin (HCG)* yang merangsang produksi hormon estrogen dan progesteron yang memicu mual-muntah berlebihan (Ogunyemi, 2010).

Berdasarkan karakteristik paritas, sebagian besar ibu memiliki paritas primigravida atau kehamilan pertama. Intensitas mual-muntah ibu yang berusia muda lebih berat dibandingkan dengan ibu yang lebih matang. Hal ini berkaitan dengan kondisi psikologis ibu karena ibu berusia kurang dari 20 tahun cenderung belum siap menjalani kehamilan (Schachtman, dkk., 2016). Pernyataan ini didukung penelitian dari Norwegia yang

*e-mail korespondensi : cendanigangga93@yahoo.com

mengungkapkan bahwa mual-muntah lebih sering terjadi pada ibu hamil dengan usia muda (Chortatos, 2013). Paritas ibu merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian Emesis Gravidarum. Sekitar 60-80% kejadian mual-muntah dialami primigravida. Menurut (Clark, dkk., 2012), hyperemesis gravidarum mayoritas terjadi pada ibu primigravida.

Hal ini dianggap hal biasa, namun gejala mual, muntah, dan penolakan semua makanan dan minuman yang masuk, apabila terjadi secara terus-menerus dapat menyebabkan ketidakseimbangan kadar elektrolit dalam darah dan dehidrasi. Dehidrasi yang terjadi dapat mengakibatkan aliran darah ke jaringan berkurang, sehingga pasokan zat makanan dan oksigen berkurang dan juga mengakibatkan penimbunan zat metabolik yang bersifat toksik di dalam darah. Dehidrasi akibat muntah menyebabkan cairan ekstraseluler dan plasma berkurang sehingga natrium dan klorida dalam darah maupun dalam urine akan turun dan dapat menyebabkan hemokonsentrasi sehingga menyebabkan aliran darah ke jaringan berkurang yang berdampak pada kerusakan hati. Selain itu, Emesis gravidarum juga dapat mengakibatkan berkurangnya cadangan karbohidrat dan lemak untuk keperluan energi karena energi yang didapat dari makanan tidak cukup (Putri, dkk., 2017).

Intensitas *emesis gravidarum* setelah pemberian aromaterapi lemon

Hasil pengukuran intensitas emesis gravidarum sesudah pemberian

aromaterapi lemon pada rentang Hasil pengukuran intensitas emesis gravidarum sesudah pemberian aromaterapi lemon pada rentang 3-7 (tidak muntah – intensitas ringan) dengan nilai median 5. Hal ini menunjukkan adanya perubahan intensitas mual muntah pada ibu hamil setelah intervensi berupa pemberian aromaterapi lemon. Temuan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa rasa mual pada kehamilan dapat dikurangi dengan terapi komplementer yaitu tanaman herbal atau tradisional yang bisa dilakukan dan mudah didapatkan seperti jahe, lemon, jeruk, kurma mabrum, dan daun peppermint (Sebayang, 2019).

Penggunaan aromaterapi lemon merupakan salah satu jenis terapi komplementer yang sering digunakan dan terbukti aman untuk kehamilan dan melahirkan (Medforth, dkk., 2013). Aromaterapi lemon terbukti memiliki efek menguntungkan pada emesis gravidarum. Hasil penelitian (Kia, dkk., 2014) menunjukkan adanya penurunan skor rata-rata emesis gravidarum selama empat hari menggunakan aromaterapi lemon inhalasi. Pernyataan serupa dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Maesaroh, dan Putri (2019), yang mengamati proses perawatan ibu hamil dengan emesis gravidarum menggunakan terapi non-farmakologi (aromaterapi).

Perbedaan intensitas *emesis gravidarum* sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lemon

Hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan intensitas *emesis gravidarum* sebelum dan sesudah diberikan

aromaterapi lemon dengan nilai p 0,000 kurang atau sama dengan 0,05 yang berarti aromaterapi lemon efektif menurunkan intensitas *emesis gravidarum* pada ibu hamil. Mual-muntah ibu cenderung berkurang setelah pemberian aromaterapi lemon. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Vitrianingsih, dan Khadijah (2019), yang menyimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lemon efektif untuk mengurangi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester pertama. Begitupula dengan penelitian dari (Rofi'ah, dkk., 2019), yang mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan derajat emesis gravidarum pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan

Association Holistic dan sebagian besar negara dewan keperawatan sebagai metode perawatan tubuh atau penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak *essensial*. Minyak *essensial* yang digunakan berasal dari minyak yang diekstraksi dari sari pati tumbuhan aromatik yang biasa disebut minyak atsiri. Setiap Aromaterapi memiliki manfaat yang berbeda mulai dari antibakteri, antivirus, diuretika, vasodilator, penenang dan merangsang adrenaline (Runiari, 2010).

Lemon merupakan salah satu buah yang sering digunakan sebagai aromaterapi. Minyak atsiri lemon terbukti secara ilmiah dapat membantu menghilangkan stress karena dapat memberikan efek ketenangan, membantu mengurangi kelelahan mental, pusing, kecemasan dan ketegangan saraf (Suryafly dan Aziz, 2019). Aromaterapi dengan minyak *essensial* lemon paling banyak

aromaterapi lemon. Derajat *emesis gravidarum* dalam penelitian ini diukur dengan Indeks Rhodes. Hasil pengukuran menunjukkan rentang skor sebelum diberikan aromaterapi lemon 3-23 dan setelah diberikan aromaterapi lemon 0-19 sehingga dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lemon bermanfaat dalam mengatasi *emesis gravidarum* pada ibu hamil.

Aromaterapi disebut sebagai terapi terapeutik karena menggunakan bau-bau yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, bunga dan pohon yang berbau harum untuk mempertahankan, meningkatkan kesehatan dan menenangkan (Andria, 2014). Aromaterapi klinis diakui *American* digunakan selama masa kehamilan karena dianggap aman dan memberikan efek menenangkan serta meredakan mual muntah (Wardani, dkk., 2019.). Pernyataan ini didukung hasil penelitian (Maesaroh, dan Putri, 2019), yang menyebutkan bahwa berdasarkan hasil pengamatan, 40% ibu hamil yang menggunakan aromaterapi lemon, 50% diantaranya menyatakan bahwa penggunaan aromaterapi lemon efektif untuk meredakan mual muntah. Kandungan minyak *essensial* yang dihirup selama aromaterapi akan menguap hingga puncak hidung dimana terdapat rambut getar yang akan menghantarkan pesan elektrokimia ke susunan saraf pusat. Pesan ini kemudian akan mengaktifkan pusat emosi dan daya ingat yang kemudian mengantarkan pesan baik keseluruh tubuh melalui sistem sirkulasi. Pesan yang dihantarkan keseluruh tubuh akan dikonversi menjadi aksi pelepasan substansi neurokimia berupa perasaan

rileks, tenang atau senang (Suwanti, dan Liliana, 2018). Oleh karena itu selain untuk mengatasi mual- muntah, aromaterapi lemon juga berguna sebagai *mentally stimulating, antireumathic, antispasmodic, hypotensive, antistress* dan *sedative* (Sari, 2019).

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil pengukuran intensitas emesis gravidarum menunjukkan sebelum pemberian aromaterapi lemon adalah dengan nilai tengah (median) 7 yang termasuk dalam kategori intensitas ringan (skor 4 sampai 7) dengan rentang skor adalah 6 (intensitas ringan) sampai dengan 9 (intensitas sedang). Hasil pengukuran menyarankan penggunaan aromaterapi sebagai alternatif non farmakologis bagi ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum untuk mengatasi keluhanannya, pengembangan penelitian selanjutnya terkait penggunaan aromaterapi lemon dalam mengatasi berbagai keluhan selama daur kehidupan khususnya wanita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu penelitian ini antara lain: Direktur utama Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar. Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Anasari, T. 2012. Beberapa Determinan

intensitas emesis gravidarum sesudah pemberian aromaterapi lemon adalah dengan nilai tengah (median) 5 dan rentang skor antara 3-7 yang termasuk dalam kategori intensitas ringan (skor 4 sampai 7). Hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan intensitas *emesis gravidarum* sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon dengan nilai $p < 0,000$ kurang atau sama dengan 0,05 yang berarti terdapat perbedaan intensitas *emesis gravidarum* sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon.

Berdasarkan hasil penelitian beberapa saran yang dapat diajukan peneliti adalah sebagai berikut: Bidan/tenaga kesehatan lainnya dapat

- Penyebab Kejadian Hiperemesis Gravidarum di RSUD Ananda Purwokerto Tahun 2009- 2011. *Involusi : Jurnal Ilmu Kebidanan*, 2(4), 60–73.
- Andria. 2014. Aromaterapi Cara Sehat dengan Wewangian Alami. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Chortatos. 2013. Maternal Influences on Nausea and Vomiting in Early Pregnancy. *Maternal Child Health Journal*, 15(1).
- Clark, M. ., Constantine, M. M. dan Hanskin, G. D. 2012. Review of NVP and HG and Early Pharmacotherapeutic Intervention. Hindawi Publishing Corporation *Obstetric and Gynecology International*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. 2016. Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2015. www.depkes.go.id/.
- Kia, P., Safajou, F., Shahnazi, M., dan 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>
- Kurniasari, F., Darmayanti, N., dan Astuti. 2017. Pemanfaatan Aromaterapi Pada Berbagai Produk (Parfum Solid, Lipbalm, Dan Lilin Anti Nyamuk). *Jurnal E-Biomedik*, 1(2), 12–17.
- Maesaroh, S., dan Putri, M. 2019. Inhalasi Aromaterapi Lemon Menurunkan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Endurance*, 12(1), 30–34.
- Medforth, J., Battersby, S., Evans, M., Marsh, B., dan Walker, A. 2013. *Kebidanan Oxford dari Bidan untuk Bidan*. Jakarta: EGC
- Nurulicha, dan Aisyah, S. 2019. Pengaruh Pemberian Inhalasi Lemon terhadap Pengurangan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Lestari Cileungsi Kabupaten Bogor Tahun 2019. *Jurnal Genta Kebidanan*, 8(1), 157–165.
- Ogunyemi, D. A. 2010. Hiperemesis Gravidarum, *Medscape*. Available at: <http://emedicine.medscape.com/article/2> (Accessed: 8 April 2023).
- Putri, L. P. M. V., Wirayadnya, P., dan Darmayasa, M. 2017. Karakteristik Ibu Hamil dengan Hiperemesis Gravidarum di RSUP Sanglah Denpasar tahun 2017. *Intisari Sains Medis*, 10(2), 177–179. <https://isainsmedis.id/index.php/ism/article/view/41/39>
- Sianipar, S. S., Aziz, Z. A., dan Prilia, E. 2016. Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Anemia terhadap Pengetahuan Ibu Hamil di UPT Puskesmas Bukit Hindu Palangkaraya. *Dinamika Kesehatan : Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 7(1), 266–271.
- Somoyani, N. K. 2018. Literature Review: Terapi Komplementer untuk Mengurangi Mual Muntah pada Masa Kehamilan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(1), 10–17.
- Suryafly, F. D. and Aziz, I. R. 2019. Enkapsulasi Minyak Atsiri Lemon (Citrus Limon) Menggunakan Penyalut B-Sklodekstrin Terasetilasi (Sebuah review), pp. 25–27.
- [e/viewFile/257/293](http://ejournal.husadakaryajaya.ac.id/index.php/JAKHKJ/article/view/70/63)
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., dan Sukini, T. 2019. Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 9–16.
- Runiari, N. 2010. *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Hiperemesis Gravidarum Penerapan Konsep dan Teori Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sari, S. P., U.S. 2019. Perbandingan Pengaruh Inhalasi aromaterapi Lemon dan Vitamin B6 terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum pada Ibu Primigravida Trimester I, 5(71), pp. 8–12.
- Sarwinanti., dan Istiqomah, N. A. 2019. Perbedaan Aromatherapi Lavender Dan Lemon Untuk Menurunkan Mual Muntah Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 15(2), 185–195.
- Schachtman, T. R. dkk. 2016. Psychology Factors in Food Aversions, Nausea and Vomiting During Pregnancy, *Journal of Food and Nutrition Research*, 4(10), pp. 677–689.
- Sebayang, W. B. 2019. Teknik Mengatasi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester Satu (Systematic Review). *Public Health Journal*, 6(1), 26–29. <http://36.91.220.51/ojs/index.php/phj/article/view/41/39>
- Suwanti, S., Wahyuningsih, M. dan Liliana, A. 2018. Pengaruh Aromaterapi Lemon (Cyrus) terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Mahasiswa di Universitas Respati Yogyakarta, *Jurnal Keperawatan Respati*, 5(1), pp. 345–349.
- Tiran, D. 2018. *Mual dan Muntah Kehamilan*. Jakarta: EGC.
- 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. <http://ejournal.husadakaryajaya.ac.id/index.php/JAKHKJ/article/view/70/63>

- Vitrianingsih, dan Khadijah, S. 2019. Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Menangani Emesis Gravidarum. *Jurnal Keperawatan*, 11(4), 277–284.
- Wardani, P. K., Mukhlis, H. and Pratami, R. 2019. Pengaruh Essensial Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Trimester I di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan', 1, pp. 131–137.
- Wiknjastro, H. 2007. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- World Health Organization. 2015. Maternal Mortality. http://www.who.int/gho/maternal_health/en/pdf/
- Wulandari, N. 2021. Penanganan Emesis Gravidarum dengan Menggunakan Aromaterapi Lemon: Study Literature Review. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Yuli, R. 2017. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas, Aplikasi NANDA, NIC, dan NOC*. TIM.