

## EFEKTIVITAS AROMATERAPI LEMON TERHADAP TINGKAT EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI PUSKESMAS SEI ALAM KECAMATAN BENGKALIS KABUPATEN BENGKALIS PROVINSI RIAU

NORA RITA, LISVIAROSE, FATMA NADIA, RISKI NOVERA YENITA

Program Sarjana Kebidanan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah

Email: norarita.9824@gmail.com

**Abstrak:** Ketidaknyamanan yang dirasakan oleh setiap ibu hamil berbeda-beda pada tiap trimester kehamilan. Salah satu keluhan yang sering dirasakan dalam periode kehamilan adalah *emesis gravidarum*. Adanya dampak yang ditimbulkan emesis gravidarum sehingga dibutuhkan penanganan untuk mengatasinya. Aromaterapi Lemon salah satu terapi non farmakologis dengan menggunakan aroma lemon yang memberikan efek menenangkan sehingga dapat menurunkan tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil yang menghirup aroma tersebut. Tujuan penelitian adalah mengetahui efektifitas aromaterapi lemon terhadap tingkat *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Sei Bengkalis Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis Provinsi Riau. Jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *pre- eksperimen desain*. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Sei Bengkalis Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis Provinsi Riau. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 27 responden. Teknik pengambilan sampel di Puskesmas Sei Alam Bengkalis dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Hasil dan Pembahasan menunjukkan bahwa ada efektifitas aromaterapi lemon terhadap penurunan tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I dengan p value = 0,000 yang menunjukkan adanya efektifitas aromaterapi lemon terhadap penurunan tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Sei Alam Bengkalis Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis Provinsi Riau. Dengan adanya penelitian ini diharapkan tenaga kesehatan terutama di Puskesmas Sei Alam mampu untuk memberikan aromaterapi lemon terhadap ibu hamil trimester I sehingga emesis gravidarum yang dialami ibu berkurang dan dapat diatasi.

**Kata Kunci:** Aromaterapi lemon, emesis gravidarum

**Abstract:** *The discomfort felt by each pregnant woman is different in each trimester of pregnancy. One of the complaints that is often felt during pregnancy is emesis gravidarum. There are impacts caused by emesis gravidarum so treatment is needed to overcome them. Lemon Aromatherapy is a non-pharmacological therapy using the aroma of lemon which has a calming effect so that it can reduce the level of emesis gravidarum in pregnant women who inhale the aroma. The aim of the research was to determine the effectiveness of lemon aromatherapy on the level of emesis gravidarum in first trimester pregnant women at the Sei Alam Bengkalis Health Center, Bengkalis District, Bengkalis Regency, Riau Province. This type of quantitative research uses a pre-experimental design approach. This research was carried out at the Sei Bengkalis Community Health Center, Bengkalis District, Bengkalis Regency, Riau Province. The sample used in this research was 27 respondents. The sampling technique at the Sei Bengkalis Community Health Center was carried out using a purposive sampling technique. The results and discussion show that there is effectiveness of lemon aromatherapy in reducing the level of emesis gravidarum in pregnant women in the first trimester with p value = 0.000 which shows that there is the effectiveness of lemon aromatherapy in reducing the level of emesis gravidarum in pregnant women in the first trimester at the Sei Alam Bengkalis Community Health Center, Bengkalis District, Bengkalis Regency, Riau Province. With this research, it is hoped that health workers, especially at the Sei Alam Community Health Center, will be able to provide lemon aromatherapy to pregnant women in the first trimester so that the emesis gravidarum experienced by the mother is reduced and can be overcome.*

**Keywords:** Lemon Aromateraphy, emesis gravidarum.

### A. Pendahuluan

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 et al., 2013). Perubahan saluran cerna dan peningkatan kadar Human Chorionic Gonadotropin (hCG) dalam darah menimbulkan beberapa keluhan yang membuat ibu merasa tidak nyaman saat

kehamilan. *Emesis gravidarum* ini menyebabkan penurunan nafsu makan sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh (Parwitasari dkk, 2014 dalam Ursula Orcena Mau Soa et.al, 2018). 60-80% sering terjadi pada primigravida sebanyak 53,5%, multigravida 36,4% dan grande multigravida 11,1% (Isnaini, dkk, 2018).

Menurut Helper (2008) bahwa sebagian besar ibu hamil 70-80% mengalami morning sickness dan sebanyak 1-2% dari semua ibu hamil mengalami morning sickness yang ekstrim. Sedikitnya 18.000 ibu meninggal di Indonesia karena komplikasi kehamilan. Hal ini berarti setiap setengah jam seorang perempuan meninggal karena komplikasi kehamilan. Sebagian besar penyebab kematian ibu adalah perdarahan (25,2%), infeksi (11,1%), sepsis (15%), hipertensi dalam kehamilan (12%), komplikasi aborsi tidak aman (13,%), sebab lain (8%), misalnya jantung, diabetes, anemia, malaria dan termasuk juga *Emesis gravidarum*.

Mual dan muntah secara terus menerus dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi ibu hamil karena berkurangnya cairan tubuh menjadikan ibu lemah, sehingga menyebabkan darah menjadi kental (hemokonsentrasi) dan dapat melambatkan peredaran darah yang berarti konsumsi oksigen dan makanan ke jaringan menjadi terganggu dapat membahayakan kesehatan ibu dan perkembangan janin yang dikandungnya (Rofi'ah et al., 2019). Mual muntah kehamilan dapat berdampak serius bagi ibu dan janin, dampak tersering yang merugikan janin akibat muntah yang parah yaitu kelahiran prematur dan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) (Nurulicha & Aisyah, 2019)

Adanya dampak yang ditimbulkan emesis gravidarum sehingga dibutuhkan penanganan untuk mengatasinya. Penanganan mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Terapi farmakologi seperti dengan pemberian antiemetik, antihistamin, antikolinergik, dan kortikosteroid (Rahayu & Sugita, 2018). Umumnya wanita hamil mengatasi mual muntah dengan mengkonsumsi obat-obat anti mual yang diberikan pada wanita hamil adalah vitamin B6, tetapi dalam beberapa laporan obat ini mempunyai efek samping seperti sakit kepala, diare, dan efek mengantuk pada ibu hamil (Rofi'ah, 2017). Berdasarkan Badan Pengawasan Obat dan Makanan (BPOM) (2015) dalam Saridewi (2018) mengkonsumsi vitamin B6 dalam dosis tinggi dan dalam jangka panjang dapat memberikan efek samping seperti masalah pada sistem persarafan, selain itu efek samping dari mengkonsumsi antihistamin seperti nyeri kepala, gangguan psikomotor, efek anti muskarinik seperti retensi urine, mulut kering, pandangan kabur, dan gangguan saluran pencernaan.

Ibu hamil tidak semuanya dapat menjalani terapi dengan menggunakan obat-obatan ada beberapa ibu yang tidak suka apabila harus mengkonsumsi obat maka pemberian terapi non farmakologi diperlukan disini (Widyastuti et al., 2019). Pendapat Santi (2013) mengatakan bahwa akan lebih baik jika ibu hamil mampu mengatasi masalah mual muntah pada awal kehamilan dengan menggunakan terapi pelengkap nonfarmakologis dan komplementer terlebih dahulu. Penggunaan terapi pelengkap nonfarmakologis bersifat noninstruktif, noninvasif, murah, sederhana, efektif, dan tidak mempunyai efek samping yang merugikan bagi ibu hamil.

Terapi non farmakologis dengan cara makan sering dalam porsi kecil, misalnya setiap dua jam sekali, menghindari makanan berbau tajam, mencoba camilan crackers setelah bangun pagi, makan makanan karbohidrat tinggi, minum jus manis di pagi hari, tidak merokok atau mengkonsumsi minuman beralkohol, dan mengurangi stres, dan komplementer seperti akupunktur, minum peppermint tea, mengulum permen mint, spearmint, aromaterapi jahe, spearmint, peppermint, lemon, dan ginger tea (Novita, 2016). Aromaterapi merupakan bagian dari terapi pengobatan komplementer yang dapat diberikan oleh perawat secara mandiri. Hal ini telah diatur dalam PERMENKES RI No. HK 02.02/MENKES/148/I/2010 pada pasal 8 ayat 3 yaitu penyelenggaraan praktik keperawatan yang dilaksanakan melalui tindakan keperawatan komplementer menurut Purwati (2015) dalam Sarwinanti (2019).

Efek aromaterapi bagi yang menghirupnya yaitu dapat memberikan ketentraman, kenyamanan, kedamaian, menyegarkan dan dapat mengatasi permasalahan mual pada ibu hamil (Rahayu, 2018).

Salah satu cara penggunaan aromaterapi yaitu dengan inhalasi karena lebih cepat diabsorpsi dibanding dengan pemberian obat melalui oral karena pengiriman obat yang cepat melewati permukaan luas dari saluran nafas dan epitel paru-paru, sehingga hanya memerlukan waktu beberapa detik sampai dengan menit. Sedangkan pemberian obat melalui oral memerlukan waktu absorpsi lebih lambat karena jalan untuk mencapai jaringan lebih rumit dan ketika minum obat bersamaan dengan makanan dapat mempengaruhi absorpsi sehingga obat yang tidak tahan asam menjadi rusak atau tidak diabsorpsi (Sari, 2019). Jenis minyak esensial yang biasa digunakan adalah peppermint, spearmint (tiga tetes), lemon dan jahe (dua tetes) (Santi, 2013).

Aromaterapi yang digunakan untuk mengurangi emesis gravidarum saat kehamilan salah satunya adalah aromaterapi lemon. Limonene adalah kandungan utama yang terdapat dari minyak esensial lemon yang memiliki manfaat sebagai mentally, stimulating, antirheumatic, antispasmodic, hypotensive, antistres dan sedative (Sari, 2019). Empat puluh persen (40%) wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan emesis gravidarum dan 26,5% telah melaporkannya sebagai cara yang efektif untuk mengendalikan gejala mual muntah (Kia et al., 2014). Aromaterapi lemon adalah jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan (Medforth et al., 2013). Minyak esensial lemon merupakan minyak herbal yang paling banyak digunakan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan (Vitrianingsih & Khadijah, 2019). Penelitian yang dilakukan Kia et al (2014) didapatkan skor rata-rata emesis gravidarum mengalami penurunan setelah dilakukan selama empat hari menggunakan aromaterapi lemon inhalasi.

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

Berdasarkan angka kejadian *Emesis Gravidarum* di Indonesia adalah mulai dari 1-3% dari seluruh kehamilan. Departemen Kesehatan Republik Indonesia, menjelaskan bahwa lebih dari 80% ibu hamil di Indonesia mengalami mual dan muntah yang berlebihan. Hal itu dapat menyebabkan resiko bagi ibu maupun janin yang sedang dikandungnya (Saleha, dkk, 2019).

Berdasarkan laporan rutin dan fasilitas kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Bengkalis, menggambarkan bahwa angka kematian ibu dalam 3 tahun terakhir mengalami penurunan. Pada tahun 2023 sebanyak 147 per 100.000 kelahiran hidup meningkat, pada tahun 2022 sebanyak 151 per 100.000 kelahiran hidup dan pada tahun 2021 sebanyak 162 per 100.000 kelahiran hidup. Penyebab AKI di Kabupaten Bengkalis Provinsi Riau tahun 2023 adalah perdarahan 34%, hipertensi dalam kehamilan 33,0%, infeksi 5%, gangguan metabolik 1% dan lainnya 27% (Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Bengkalis, 2023).

Angka kejadian *Emesis Gravidarum* dalam kehamilan di Puskesmas Sei Alam pada tahun 2023 terdapat 95 orang (7,8%) dari 1203 orang ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan. Pada bulan Januari sampai dengan Juni angka kejadian *Emesis Gravidarum* sebanyak 42 orang (6,5%) dari 641 orang ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan. Angka kejadian *Emesis Gravidarum* di Puskesmas Meskom sebanyak 35 orang (5,6%) dari 623 orang ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan sedangkan angka kejadian *Emesis Gravidarum* di Puskesmas Selat Baru sebanyak 37 orang (6,2%) dari 591 orang ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan

Berdasarkan data awal di wilayah Puskesmas Sei Alam jumlah kejadian emesis gravidarum dari bulan Januari hingga Juni yaitu 42 orang, melalui wawancara, dimana 35 ibu mengatakan tidak pernah menggunakan aromaterapi lemon untuk mengatasi *emesis gravidarum* dan tidak mengetahui manfaat dari aromaterapi lemon, ibu hanya menahan mual yang dialaminya tanpa menggunakan terapi apapun sedangkan 7 orang mengatakan sudah mengetahui tentang aromaterapi lemon dan khasiat dari aromaterapi lemon dalam mengurangi *emesis gravidarum*.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : "Efektifitas Aromaterapi Lemon Terhadap Tingkat *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil

Trimester I Di Puskesmas Sei Alam di Kota Bengkalis Kabupaten Bengkalis Provinsi Riau tahun 2024”.

## B. Metode

Penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimen design* untuk mengetahui sejauh mana pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan desain *one group pretest-posttest design* suatu desain penelitian yang bertujuan menguji hubungan sebab akibat. Dengan membandingkan dua hasil evaluasi yaitu pretest (sebelum diberikan intervensi aromaterapi lemon) dan post test (setelah diberikan intervensi aromaterapi lemon). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I yang berada di Puskesmas Sei Alam Bengkalis. Pengambilan sampel menggunakan tehnik purposive sampling dengan 27 responden yang merupakan ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum. Pada penelitian ini menggunakan ji hipotesis Paired sampel t-tes untuk mengetahui Efektivitas Aromaterapi Lemon Terhadap Tingkat Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Sei Alam Bengkalis Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis Provinsi Riau.

## C. Hasil dan Pembahasan

### Analisa Univariat

Responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum yaitu di ruangan perawatan melati.. Penelitian ini dilakukan selama 4 bulan. Penelitian ini dilakukan dengan metode Quasi eksperiment dengan rancangan pre and post test with control design. Sampel yang diperoleh sebanyak 50 pasien. Untuk kelompok intervensi sebanyak 25 orang dan 25 orang untuk kelompok kontrol. Untuk kelompok intervensi bersedia diberikan hypnotherapy dan back exercise sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan hypnotherapy dan perawatan payudara.

#### 1. Karakteristik Usia Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	Persen (%)
< 20 tahun	4	14.8
20-35 tahun	18	66.7
>35 tahun	5	18.5
Total	27	100

Berdasarkan Tabel 1 diatas, sebagian besar responden berusia 20-35 tahun (66.7%).

#### 2. Karakteristik Pendidikan Terakhir Responden

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Pendidikan	Frekuensi	Persen (%)
Rendah	18	66.7
Tinggi	9	33.3
Total	27	100

Berdasarkan Tabel 2 diatas, sebagian besar responden berpendidikan rendah (66,7%).

#### 3. Karakteristik Pekerjaan Responden

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Persen (%)
Tidak bekerja	16	59.3
Bekerja	11	40.7
Total	27	100

Berdasarkan Tabel 3 diatas sebagian besar responden memiliki pekerjaan sebagai tidak bekerja (IRT) sebesar 59.3%.

#### 4. Tingkat Emesis Gravidarum Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon

**Tabel 4 Distribusi Tingkat Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon**

Tingkat Emesis	Frekuensi	Persen (%)
<b>(Pre Test)</b>		
Ringan	4	14.8
Sedang	11	40.7
Berat	12	44.4
Total	27	100
<b>(Post Test)</b>		
Tidak Mual	11	40.7
Ringan	14	51.9
Sedang	2	7.4
Total	27	100

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat tingkat Emesis Gravidarum 27 responden sebelum diberikan aromaterapi lemon, mayoritas responden mengalami tingkat emesis gravidarum sedang yaitu 12 orang (44.4%). Sedangkan sesudah diberikan aromaterapi lemon terjadi penurunan tingkat emesis gravidarum mayoritas responden mengalami tingkat emesis gravidarum ringan yaitu 14 orang (51.9%).

#### 6. Analisa Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk melihat efektifitas aromaterapi lemon terhadap penurunan tingkat emesis gravidarum ibu hamil trimester I sebelum (*pretest*) dan sesudah (*post test*) diberikan aromaterapi lemon. Hasil penelitian ini dikatakan efektif apabila  $p$  value  $< 0,05$ .

Dalam penelitian ini dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Data terdistribusi normal jika  $\alpha > 0,05$  dan dikatakan homogen jika  $\alpha > 0.05$ . Hasil uji normalitas menunjukkan data terdistribusi normal dengan nilai sig. *pre test* 0,229 dan nilai sig. *post test* 0.381, maka penelitian ini menggunakan uji *Paired Samples T-Test*. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Program for Social Science*) diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 5 Analisa Efektifitas Aromaterapi Lemon Terhadap Tingkat Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimeter I Di Puskesmas Sei Bengkalis**

Kecemasan	Mean	SD	P-Value
Sebelum ( <i>Pretest</i> )	2.30	0.724	0.000
Sesudah ( <i>Posttest</i> )	0.67	0.620	

Berdasarkan tabel 5 hasil uji statistik menggunakan *Paired Sample T-Test* menunjukkan hasil nilai P Value = 0.000  $< \alpha = 0.05$  sehingga  $H_0$  diterima yang artinya ada efektifitas aromaterapi lemon terhadap tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Sei Alam Bengkalis Kabupaten Bengkalis Provinsi Riau.

#### Analisa Univariat

##### 1 Karakteristik Berdasarkan Umur

Berdasarkan data distribusi ibu hamil Trimester I dengan Emesis Gravidarum di Puskesmas Sei Alam, diketahui bahwa dari 27 responden yang diteliti mayoritas responden dikategori umur (20-35) tahun yaitu 18 orang responden (66.7%).

Hasil penelitian ini bertentangan dengan teori yang disampaikan oleh Manuaba (2012) beliau menjelaskan bahwa faktor usia juga mempengaruhi terjadinya emesis gravidarum, yaitu usia kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun merupakan usia berisiko tinggi. Faktor usia sering sekali dikaitkan dengan kesiapan mental seseorang wanita dalam menghadapi peran baru yaitu menjadi seorang ibu. Karena sebelum usia 20 tahun organ reproduksi belum siap sepenuhnya untuk mengandung dan melahirkan sehingga menimbulkan mual dan muntah. Sedangkan usia diatas 35 tahun merupakan risiko tinggi dimana ibu belum siap untuk hamil

bahkan tidak menginginkan hamil lagi, dimana hal tersebut membuat ibu merasa tertekan yang bisa mengakibatkan stres yang bisa memicu timbul mual dan muntah.

Hasil analisis usia ibu dengan kejadian emesis gravidarum di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu dapat disimpulkan bahwa mayoritas usia yang mengalami emesis gravidarum adalah usia aman yaitu 20-35 tahun. Sedangkan minoritas yang mengalami emesis gravidarum adalah usia 35 tahun (Yunia.M, 2014). Kesimpulannya, tidak semua kejadian emesis gravidarum terjadi pada usia 35 tahun yang beresiko saja tetapi pada usia aman yaitu 20-35 tahun bisa juga mengalami emesis gravidarum.

## **2.Karakteristik Berdasarkan Pendidikan**

Responden mayoritas berpendidikan rendah yaitu 18 orang (66.7%). Tingkat Pendidikan dapat mempengaruhi proses pembelajaran pada setiap orang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan konsep yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan individu berpengaruh terhadap kemampuan berfikir. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka individu semakin mudah berfikir rasional dan menangkap informasi baru, sehingga semakin tinggi pendidikan seseorang semakin tinggi pula pengetahuan seseorang (Stuart G.W & Laraia M.T, 2007).

Menurut Notoadmojo (2000), Pendidikan bagi setiap orang memiliki arti masing-masing. Pendidikan pada umumnya berguna dalam merubah pola pikir, tingkah laku dan dalam pengambilan keputusan. Tingkat Pendidikan yang tinggi akan lebih mudah dalam mengatasi stressor dalam diri sendiri maupun dari luar.

Menurut asumsi peneliti, bahwa seseorang dengan tingkat pendidikan yang tinggi dapat dengan mudah memahami dan menerima kejadian yang terjadi pada dirinya dan dapat dengan baik mengambil keputusan untuk tindakan yang akan dijalaninya.

## **3. Karakteristik Berdasarkan Pekerjaan**

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berada pada ibu tidak bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu 16 orang (59.3%). Hal ini menunjukkan bahwa status social ekonomi sangat berkaitan dengan pola gangguan psikiatrik. Berdasarkan hasil penelitian Salmawati (2010) yang menyatakan bahwa masyarakat dengan kelas social ekonomi rendah atau tidak mencukupi dapat mempengaruhi peningkatan kecemasan pada klien dalam menghadapi kehamilannya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fauziah, Q. Wiranto, PA. Sutandi, A. (2019) yang menyebutkan bahwa ibu hamil yang mengalami mual muntah lebih banyak pada ibu yang tidak bekerja, yaitu sebanyak 47 (83,8%) responden dari 56 responden. Dan penelitian Mariantri, Y. Lestrai, W. Arneliwati. (2014) menjelaskan bahwa sebagian besar responden mengalami emesis gravidarum yaitu sebanyak 27 (71,1%) responden adalah ibu rumah tangga. Jadi hasil penelitian ini lemah hubungannya antara ibu yang bekerja dengan kejadian emesis gravidarum. Jadi ibu yang tidak bekerja atau menjadi ibu rumah tangga pergaulan sosialnya lebih sempit, informasi yang didapatkan juga sedikit dan tidak ada teman untuk berbagi pengalaman, sehingga kalau ada masalah tentang kehamilannya tidak bisa menangani dan menimbulkan tekanan jiwa, yang akan memicu timbulnya mual dan muntah.

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

## **4. Distribusi Frekuensi Tingkat Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I sebelum dan setelah diberikan Aromaterapi Lemon.**

Hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat emesis gravidarum ringan sebanyak 14 orang (51,9%). Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan dari sebelumnya berat 12 orang (44,4%) sesudah dilakukan aromaterapi lemon.

Sebagian besar ibu hamil mengalami mual dan muntah dalam kehamilan terutama pada trimester pertama. Menurut Supriyanto (2017), hasil laporan menunjukkan bahwa hampir 50-90% dari wanita hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama. Aromaterapi yang digunakan

untuk mengurangi emesis gravidarum saat kehamilan salah satunya adalah aromaterapi lemon. Limonene adalah kandungan utama yang terdapat dari minyak esensial lemon yang memiliki manfaat sebagai mentally, stimulating, antirheumatic, antispasmodic, hypotensive, antistres dan sedative (Sari, 2019). Empat puluh persen (40%) wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan emesis gravidarum dan 26,5% telah melaporkannya sebagai cara yang efektif untuk mengendalikan gejala mual muntah (Kia et al., 2014). Aromaterapi lemon adalah jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan (Medforth et al., 2013).

### **Analisa Bivariat**

#### **Efektivitas Aromaterapi Lemon terhadap tingkat emesis gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Sei Alam Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis Provinsi Riau**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 27 responden dengan cara mengisi kuesioner sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon.

Peneliti membuktikan sesudah diberikan aromaterapi lemon terjadi perubahan tingkat emesis gravidarum kecemasan pada pada ibu hamil trimester I. Pasien ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum berat 12 orang (44,4%) menjadi sedang 2 orang (7,4%), dan peningkatan emesis gravidarum pada kategori ringan 4 orang (14,8%) menjadi 14 orang (51,9%). Uji statistik menggunakan *Paired Samples T-Test* menunjukkan hasil nilai  $p = 0.000 < \alpha = 0.05$  sehingga  $H_0$  diterima yang artinya ada efektifitas aromaterapi lemon terhadap tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Sei Alam Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis Provinsi Riau.

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

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

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

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

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

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

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

Minyak atsiri lemon mengandung 66-80% limonene, geranyl acetate, nerol, linalyl acetate,  $\beta$ -pinene 0,4-15%,  $\alpha$ -pinene 1-4%, terpine 6-14% myrcene. Senyawa kimia seperti geranyl acetate, nerol, linalyl acetate memiliki efek antidepresan, antiseptik, antikonvulsan, gairah seksual dan sedatif ringan yang sering ditemukan pada minyak tumbuhan esensial, terpena pada minyak aromatik lemon 6-14%. Dalam aplikasi medis, monoterpen digunakan sebagai obat penenang. Linalyl acetate yang terkandung dalam aromaterapi lemon merupakan senyawa ester yang terbentuk dari kombinasi asam organik dan alkohol. Ester bermanfaat untuk menstabilkan perasaan emosi dan keadaan tubuh yang tidak seimbang, dan memberikan rasa tenang dan menguatkan, terutama pada sistem saraf (Cholifah & Nuriyanah, 2018). Kandungan Linalyl acetate, senyawa ester yang terbentuk dari kombinasi asam organik dan alkohol, berkhasiat dalam mengatasi keluhan mual muntah ibu hamil (Fitria et al., 2021).

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

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

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

Menurut Peneliti penggunaan aromaterapi lemon sebagai pengobatan norfamokologi untuk mengatasi mual muntah adalah hal yang baik, karena selama ini pengobatan mual muntah menggunakan pengobatan farmakologi seperti obat-obatan. Penanganan mual muntah dengan aromaterapi lemon akan lebih memudahkan dan praktis yaitu dengan meneteskan 2-3 tetes aromaterapi ke tissue kemudian dihirup secara perlahan di waktu yang sama saat ibu belum melakukan aktifitas fisik. Aromaterapi lemon dapat mengurangi tingkat emesis gravidarum karena pada saat dihirup aromaterapi menghambat pengeluaran serotonin sehingga serotonin dalam darah

tidak berkurang, jika serotin dalam darah tidak mengalami penurunan maka mual muntah tidak akan meningkat.

#### D. Penutup

- 1) Distribusi frekuensi karakteristik responden mayoritas responden berumur 20-35 yaitu (66.7%), responden mayoritas berpendidikan rendah yaitu (66.7%), responden mayoritas bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu (59.3%).
- 2) Tingkat emesis gravidarum responden sebelum diberikan aromaterapi lemon mayoritas mengalami emesis gravidarum berat yaitu sebesar (44.4%).
- 3) Tingkat kecemasan responden sesudah diberikan aromaterapi lemon mayoritas mengalami emesis gravidarum ringan yaitu sebesar (51.9%).
- 4) Ada efektifitas aromaterapi lemon terhadap tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Sei Alam Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis Provinsi Riau dengan  $p$  value = 0,000.
- 5) Peneliti berasumsi bahwa Aromaterapi lemon sangat efektif terhadap tingkat emesis gravidarum karena pada saat dihirup aromaterapi menghambat pengeluaran serotin sehingga serotin dalam darah tidak berkurang, jika serotin dalam darah tidak mengalami penurunan maka mual muntah tidak akan meningkat.
- 6) Dengan adanya penelitian ini diharapkan tenaga kesehatan mampu untuk memberikan perawatan berupa pemberian aromaterapi lemon kepada setiap ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum sehingga dapat membantu ibu untuk mengatasi emesis gravidarum yang dialaminya.

#### Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Burns, N., and Grove, S. (2005). *The Practice of Nursing Research Conduct, Critique and Utilization*, (5th edition) St.Louis : Elsevier Saunders.
- Dahlan, M. 2009. *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel Dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Darmasari, 2017. *Pemberian Aromaterapi Lemon dan Minuman Jahe untuk Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I*.
- Dhilon, D. A. and Azni, R. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Aroma Jeruk Terhadap Intensitas Rasa Mual dan Muntah pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 2(1), pp. 58–65.
- Fatimah, N., 2017. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Fazar, K., & Uci, C. (2020). Perbedaan Penurunan Emesis Gravidarum dengan Minuman Jahe dan Aromaterapi Lemon pada Ibu Hamil Trimester 1. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(3), 115–119.
- Hastono, Priyo Sutanto., & Luknis Sabri. 2011. *Statistik Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hidayat. (2019). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: PT. Salemba Medika.
- Indah, Dewi., Wahyuni, Ninik., dan Dani, Cecep. (2021). Hubungan Pengetahuan, Paritas, Pekerjaan Ibu dengan Keteraturan Kunjungan Ibu Hamil untuk ANC selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Primer*, 6(1)
- Indrayani. (2018). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Di RSUD Dr. Drajat Prawiranegara Kabupaten Serang Tahun 2017. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*
- Isnaini, N., & Refiani, R. (2018). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamul Trimester I Tentang Hiperemesis Gravidarum di BPMWirahayu Panjang Bandar Lampung. *Jurnal Kebidanan*.
- Kurniasari, F., Darmayanti, N., & Astuti, S. D. (2017). Pemanfaatan Aroma Terapi pada Berbagai Prooduk. *Jurnal Pengabd Kepada Masyarakat*, 1(2), 13–17.
- Kusmana, Y.H., Latifah, L., & Susilowati, I. (2012). Pengaruh hipnoterapi terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Baturaden 2 (Skripsi). Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto

- Muchtaridi, 2015. Aspek Kimia Aroma terapi. Bandung: Pustaka Hidayah
- Mutiah. (2019). Comparison of Effectiveness of Pomelo (*Citrus Grandis*) and Lemon (*Citrus Limon*) Against the Intensity of Nausea and Vomiting in Pregnant Women in the Langsa City Health Center in 2019. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 8(1), 20–30.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurulicha, (2019). Pengaruh Pemberian Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di PMB Lestari Cileungsi Kabupaten Bogor Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Indra Husada* (vol. 8, No 1).
- Rinata, Ei. & Ardillah, F. R. (2014). Peinanganan Eimeisis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di BPM Nunik Kustantina Tulangan. Sidoarjo.
- Rismalinda, (2015). *Buku Komplikasi Pada Kehamilan Trimester III, Persalinan, Nifas dan Neonatus Bayi Baru Lahir*. Yogyakarta: Nusa Presindo
- Riwidikdo, H. (2009). *Statistik penelitian kesehatan dengan aplikasi program R dan SPSS*. Yogyakarta : Pustaka Rihama.
- Runiari, N. (2010). *Asuhan Keperawatan pada Kliendengan Hiperemesis Gravidarum: Penerapan Konsep dan Teori Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sari, D.M & Bakara, D. M. (2024). Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 4(2), 79-86
- Sugiyono. 2022. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Sulistiyawati, R. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Salemba Medika.
- Suryafly, F. D., & Aziz, I. R. (2019). *Enkapsulasi Minyak Atsiri Lemon (Citrus Limon) Menggunakan Penyalut  $\beta$ -Siklodekstrin Terasetilasi (Sebuah Review)*. *Prosiding Seminar Nasional Biodiversitas Indonesia*, 5(1), 25-27.
- Susiloningtyas, I., & Suhartinah, S. (2021). *Mengkaji Pengaruh Pemberian Lemon Terhadap Emesis Gravidarum*. *Jurnal Health Sains*, 2(4), 486–493. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i4.141>
- Triana, I. (2018). Faktor-Faktor yang *berhubungan* dengan kejadian hiperemesis gravidarum di RSUD Dr. Drajat Prawiranegara Kabupaten Serang. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 4(1), 9 21.
- Utama, Y.K., (2020) *Hubungan Paritas Dengan Kejadian Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Anggut Atas Kota Bengkulu Tahun 2020*. Skripsi. Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Kebidanan.
- Zainiyah, Z. (2019). Effect of the Aroma of Sweet Orange Peel (*Citrus Aurantium*) on Emesis *Gravidarum* in First Trimester Pregnant Women (Study at Health Centre Pasean Pamekasan). 2.
- Zuraida, E. (2018). *Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017*. *Jurnal Menara Lmu*, 12(4),142151.<https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/75/664>