ANJANI Journal: Health Sciences Study
Available online at : http://journal.pdmbengkulu.org/index.php/anjani
DOI: https://doi.org/13.11114/anjani.1.x.x1-x2

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemonterhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Wonogiri Lampung Utara

The Effect of Lemon Aromatherapy on Emesis Gravidarum in First Trimester Pregnant Women at the Wonogiri Health Center, North Lampung

Lala Putriyaza[1] ,Ana Mariza[2], Fijri Rachmawati[3]
[1,2,3]Prodi DIV Kebidanan Universitas Malahayati

Corresponding Author:
e-mail: anamariza@malahayati.ac.id

How to Cite :
Lala Putriyaza, dkk. (2023). *The Effect of Lemon Aromatherapy on Emesis Gravidarum in First Trimester Pregnant Women at the Wonogiri Health Center, North Lampung*
. ANJANI Journal DOI : https://doi.org/13.11114/anjani.1.x.x1-x2

Kata Kunci :
Aromaterapi Lemon, Mual Muntah

ABSTRAK

Latar Belakang: Mual (nausea) dan muntah (emesis gravidarum) suatu yang normal pada ibu hamil namun jika mual muntah terjadi >10 kali dalam sehari, dapat mengganggu keseimbangan gizi, cairan elektrolit, dan dapat memengaruhi keadaan umum sehingga jika muntah bertambah menjadi hiperemesis dapat mengakibatkan pertumbuhan janin terganggu. Angka kejadian emesis gravidarum pada wanita hamil yaitu 50-90%, sedangkan hiperemesis gravidarum mencapai 10-15% di Provinsi Lampung dari jumlah ibu hamil yang ada yaitu sebanyak 19.896 orang, Rasa mual dalam kehamilan dapat ditanggulangi dengan menggunakan terapi pelengkap antara lain dengan aromaterapi.
Tujuan penelitian: diketahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil TM 1 di Puskesmas Wonogiri.
Metode: Jenis penelitian kuantitatif dan desain penelitian pre eksperimen dengan rancangan one group pre post test design. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil sebanyak 34 orang. . Sampel pada penelitian ini berjumlah 34 ibu hamil. Teknik sampling menggunakan sampling jenuh yaitu semua anggota populasi dijadikan sampel. Objek penelitian ini adalah emesis gravidarum dan aromaterapi lemon. Penelitian telah dilaksanakan di Puskesmas Wonogiri Kotabumi Lampung Utara pada bulan Juni - Juli 2021. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Analisi data secara univariat dan bivariat (uji t).
Hasil penelitian: rata-rata mual muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon adalah 8,7, sedangkan rata-rata mual muntah sesudah diberikan aromaterapi lemon adalah 6,4.
KesimpulanAda pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil TM 1 di Puskesmas Wonogiri dengan p-value 0,000.
Saran : Diharapkan untuk ibu hamil agar dapat menggunakan aromaterapi lemon dalam mengatasi mual muntah dalam kehamilan.

Keywords :
Lemon Aromatherapy, Nausea Vomiting

ABSTRACT

Background: Nausea (nausea) and vomiting (emesis gravidarum) are normal in pregnant women but if nausea and vomiting occur >10 times a day, it can disrupt the balance of nutrition, electrolytes, and can affect the general condition so that if vomiting increases to hyperemesis it can cause fetal growth disturbed. The incidence of emesis gravidarum in pregnant women is 50-90%, while hyperemesis gravidarum reaches 10-15% in Lampung Province from 19,896 pregnant women. Nausea in pregnancy can be overcome by using complementary therapies, including aromatherapy.
The purpose: of the study was to determine the effect of giving lemon aromatherapy on emesis gravidarum in pregnant women TM 1 at the Wonogiri Health Center.
Methods: This type of research is quantitative and pre-experimental research design with one group pre-post test design. The population of this study were all 34 pregnant women. . The sample in this study amounted to 34 pregnant women. The sampling technique uses saturated sampling, that is, all members of the population are sampled. The object of this research is emesis gravidarum and lemon aromatherapy. The research was carried out at the Wonogiri Health Center, Kotabumi, North Lampung in June - July 2021. Data collection used a questionnaire sheet. Data analysis was univariate and bivariate (t test).
The results: of the study on average nausea and vomiting before being given lemon aromatherapy was 8.7, while the average nausea and vomiting after being given lemon aromatherapy was 6.4.
Conclusion: There is an effect of giving lemon aromatherapy on emesis gravidarum in pregnant women TM 1 at the Wonogiri Health Center with a p-value of 0.000.
Suggestion: It is hoped that hoped can do lemon aromatherapy as an effort to reduce nausea and vomiting during pregnancy

ANJANI JOURNAL is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu keadaan dimana seorang wanita yang didalam rahimnya terdapat embrio atau fetus.Kehamilan dimulai pada saat masa konsepsi hingga lahirnya janin, dan lamanya kehamilan dimulai dari ovulasi hingga partus yang diperkirakan sekitar 40 minggu dan tidak melebihi 43 minggu (Kuswanti, 2014).Pada masa awal kehamilan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil berbeda-beda pada setiap trimester kehamilannya.Salah satu keluhan yang sering dirasakan dalam kehamilan adalah mual muntah.Rasa mual dan muntah tanpa penyebab yang jelas kemungkinan termasuk gejala pada awal kehamilan, yang disebut dengan emesis gravidarum (Madjunkova et. al, 2013).

Berdasarkan Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) tahun 2015, AngkaKematian Ibu (AKI) di Indonesia berada pada angka 305/100.000 kelahiranhidup. Situasi ini tentu membutuhkan kerja keras bersama untuk terus menurunkan angka kematian ibu dan bayi di Indonesia sebagaimana target Kebijakan Pemerintah di dalam Sustainable Development Goals (SDGs) tahun 2030 mengenai kesehatan yang baik dan kesejahteraan,tercantum di dalam tujuan SDGs nomor 3. Yaitu meningkatkan kesehatan ibu pada tahun 2030 dan mengakhiri segala bentuk malnutrisi, termasuk mencapai target internasional 2025 untuk menurunkan stunting, wasting pada balita dan mengatasi kebutuhan gizi remaja, perempuan, wanita hamil, menyusui, lansia (Kemenkes RI, 2015).

Menurut World Health Organization (WHO) jumlah kejadian emesis gravidarum mencapai 15% dari jumlah seluruh kehamilan di dunia, 1-3% dari seluruh kehamilan di Indonesia,, 0,3% di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Canada, 0,8% di Cina, 0,9% di Norwegia, 2,2% diPakistan, 1,9% di Turki, di Amerika Serikat prevalensi emesis gravidarum adalah 0,5%-2% (Khasanah:2017)

Berdasarkan Profil Kesehatan Lampung 2019 tingginyaangka kejadian emesis gravidarum pada wanita hamil yaitu 50-90%, sedangkanhiperemesis gravidarum mencapai 10-15% di Propinsi Lampung dari jumlah ibuhamil yang ada yaitu sebanyak 19.896 orang.Secara umum, mual dan muntah muncul antara minggu keempat dan keenam kehamilan, dengan puncak diamati antara minggu 8 dan 12, dan gejala hilang dengan minggu ke-20 pada sebagian besar wanita. Awal mual dan muntah sangat bervariasi dan biasanya antara siklus menstruasi pertamadan kedua, terus 14-16 minggu kehamilan dan biasanya memiliki bentuk yang paling parah 7-9 minggu usia kehamilan (Parisa Yavari et al, 2013).Dalam keadaan emesis gravidarum yang berlebihan dan asupan giziyang tidak kuat dapat mempengaruhi status gizi pada ibu hamil.Status gizi ibuhamilsangat mempengaruhi pertumbuhan janin dalam kandungan. Apabilastatus gizi ibu buruk, baik sebelum kehamilan dan selama kehamilan akanmenyebabkan berat badan lahir rendah (BBLR) (Supariasa, 2013).

Dampak ketidaktahuan dari hiperemesis gravidarum tidak hanya mengancam kehidupan wanita, namun juga dapat menyebabkan efek samping pada janin seperti abortus, berat bayi lahir rendah29%, asfiksia 27%, tetanus neonatorum 10%, masalah pemberian makanan 10%, gangguan hematologik 6%, infeksi 5%, dan lain-lain 13%. (Runiari, 2010; Magfirah, 2013).Oleh karena itu dukungan keluarga sangat penting bagi ibu yang sedang hamil. Terkadang ibu hamil dihadapkan pada rasa kecemasan dan ketakutan akan gangguan yang dihadapi pada masa kehamilannya (Indriyani, 2013).

Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala.Pengobatan yang dilakukan mulai dari yang paling ringan dengan perubahan diet sampai pendekatan dengan pengobatan antimietik, rawat inap, atau pemberian nutrisi parenteral.Pengobatan terdiri atas terapi secara farmakologi dan non farmakologi.Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian antimietik, antihistamin, dan kortikosteroid. Terapi non farmakologi dilakukan dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional, akupresur dan jahe (Runiari, 2010).

Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunkan minyak essensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik. Ketika minyak esensial dihirup, maka molekul akan masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan (Santi, 2013). Prinsip utama aromaterapi yaitu pemanfaatan bau dari tumbuhan atau bunga untuk mengubah kondisi perasaan, psikologi, status spiritual dan mempengaruhi kondisi fisik seseorang melalui hubungan pikiran dan tubuh pasien (Carstens, 2012).

Aromaterapi sudah dikenal dan digunakan oleh penduduk dari Yunani, Romawi, dan Mesir kuno sejak 6000 tahun yang lalu.Pada tahun 1930, era modern aromaterapi dimulai ketika ahli kimia Perancis, Rene MauriceGattefosse, menciptakan istilah aromaterapi dalam penggunaan minyak esensial untuk terapi.Aromaterapi merupakan istilah generik bagi salah satu jenis pengobatan alternatif yang menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap, dikenal sebagai minyak esensial, dan senyawa aromatic lainnya dari tumbuhan.Aromaterapi bertujuan untuk mempengaruhi suasana hati atau ke sehatan seseorang, yang sering digabungkan dengan praktik pengobatan alternatif (Parisa Yavari et al, 2013).Lemon minyak esensial (Citrus

lemon) adalah salah satu minyak herbal yang paling banyak digunakan dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan.

Menurut penelitian (Damarasri,2017), minyak esensial berupa Citrus lemon adalah salah satu minyak herbal yang paling banyak digunakan pada kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Menurut salah satu studi dalam penelitian ini, 40% wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual danmuntah, dan 25% dari mereka telah mengakui aromaterapi citrus adalah cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah.

Berdasarkan data Dinas kesehatan lampung utara 2020,kejadian emesis gravidarum terdapat 4.279 kasus. terdapat dibeberapa puskemas yaitu Puskesmas Kali Balangan sebanyak 39,24%, Puskesmas Semuli Raya sebanyak 39,75%, Puskesmas Ogan Lima sebanyak 36,28%. Puskesmas Kotabumi Udik sebanyak 37,71%, Puskesmas Wonogiri sebanyak 45,10%, Puskesmas Kotabumi I sebanyak 43,74%, dan Puskesmas Kotabumi II 43,11% (Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Utara, 2020). Dengan demikian nampak bahwa angka mual muntah ibu hamil tertinggi terdapat di puskesmas wonogiri.Dan berdasarkan hasil prasurvey di Puskesmas Wonogiri terhadap 5 ibu hamil TM I menyatakan jika mengalami mual dan muntah di pagi hari, dan untuk mengurangi kejadian tersebut ibu mengkonsumsi teh, atau permen yang beraroma mint dan memiliki rasa pedas, untuk penggunaan aromaterapi belum pernah dilakukan di Puskesmas Wonogiri.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan kuantitatif, dan desain penelitian *pre eksperimen* dengan rancangan *one group pre post test design* dengan pengaruh pemberian Aromaterapi Lemon terhadap tingkatan mual muntah pada ibu hamil. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester 1 dengan emesis gravidarum sebanyak 34 orang. Sampel pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester 1 dengan emesis gravidarum sebanyak 34 orang. Teknik sampling menggunakan sampling jenuh yaitu semua anggota populasi dijadikan sampel. Variabel Dalam penelitian ini adalah variabel bebas yaitu aromaterapi lemon, dan variabel terikat yaitu Emesis Gravidarum. Alat ukur yang digunakan adalah lembar kuesioner PUQE24, yaitu sistem penilaian untuk mengukur tingkat keparahan mual muntah kehamilan dalam 24 jam, dengan jumlah 3 butir pertanyaan, , dan skor nilai 1-15 , Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner, Dalam penelitian ini, tekhnik pengumpulan data berupa *pretest* hari pertama dan *posttest* hari ke 4. Dengan perlakuan, dengan cara meneteskan 2 tetes minyak esensial aromaterapi lemon pada sebuah tisu kemudian responden menghirup aromaterapi sebanyak 3 kali pernapasan setiap mual selama 4 hari. . Analisi data secara univariat dan bivariat (uji *Wilcoxom*).

HASIL

Tabel 1
Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Percent (%)
Usia	Berisiko	15	44,1
	Tidakberisiko	19	55,9
Pekerjaan	Berisiko	14	41,2
	Tidak berisiko	20	58,8
Pendidikan	Sarjana	4	11,8
	SMA	15	44,1
	SMP	13	38,2
	SD	2	5,9
Usia Kehamilan	Berisiko	12	35,3
	Tidakberisiko	22	64,7

Pada tabel 1. diatas diketahui bahwa berisiko sebanyak 19 (55,9%) responden, pekerjaan tidak berisiko sebanyak 20 (58,8%) responden, pendidikan dengan SMA sebanyak 15 (44,1%) responden, dan Usia Kehamilan tidak berisiko sebanyak 22 (64,7%)

Tabel 2
Hasil Uji Normalitas Data Penelitian

Variabel	Emesis Gravidarium	*Shapiro-Wilk*	Ket
Sebelum diberikan aromaterapi lemon	Diberikan	0,007	Tidak Normal
Setelah diberikan aromaterapi lemon	Diberikan	0,001	Tidak Normal

Pada tabel 2, diketahui bahwa nilai *Shapiro-Wilk* yaitu 0,007untuk nilai kelompok sebelum diberikan aromaterapi lemon, 0,001untuk nilai kelompok sebelum diberikan aromaterapi lemon, dilihat dari nilai *Shapiro-Wilk* <α (0,05) maka data tersebut memiliki distribusi tidak normal

Analisis Univariat
Rata-Rata Tingkat Emesis Gravidarum Ibu Hamil Trimester I Sebelum Pemberian Aromaterapi Lemon

Tabel 3
Hasil analisa univariat untuk kelompok sebelum diberikan Aromaterapi Lemon

Rata-Rata Mual Muntah	Mean	SD	Min	Max
Sebelum Diberikan Aromaterapi Lemon	8,7	1,8	6	12

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui rata-rata Mual Muntah Sebelum Diberikan Aromaterapi Lemon adalah 8,7 dengan nilai *standar deviation* 1,8, nilai minimal 6 dan nilai maksimal 12.

Rata-Rata Mual Tingkat Emesis Gravidarum Ibu Hamil Trimester I Setelah Pemberian Aromaterapi Lemon

Tabel 4
Hasil analisa univariat untuk kelompok sesudah diberikan Aromaterapi Lemon

Rata-Rata Mual Muntah	Mean	SD	Min	Max
Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon	6,4	1,5	4	9

Berdasarkan tabel 4 diatas diketahui Rata-Rata Mual Muntah Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon adalah 6,4 dengan nilai *standar deviation* 1,5 nilai minimal 4 dan nilai maksimal 9.

Analisis Bivariat
Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil TM 1

Tabel 5
hasil analisa bivariat untuk kelompok sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon

	Median (minimum-maksimum)	Nilai p
Kelompok emesis gravidarium sebelum diberikan aromaterapi lemon	9,00 (6-12)	0,000
Kelompok emesis gravidarium sesudah diberikan aromaterapi lemon	7,00 (4-9)	

Uji *Wilcoxom*. Rerata emesis gravidarium perlakuan 8,7; kelompok kontrol 6,4. Berdasarkan tabel 4.4 diatas, hasil uji statistik, p-value = 0,000 (p-value < α = 0,05) yang berarti ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil TM 1 di Puskesmas Wonogiri.

PEMBAHASAN
Analis Univariat
Rata-Rata Tingkat Emesis Gravidarum Ibu Hamil Trimester I Sebelum Pemberian Aromaterapi Lemon

Diketahui rata-rata Mual Muntah Sebelum Diberikan Aromaterapi Lemon adalah 8,7 dengan nilai standar deviation 1,8, nilai minimal 6 dan nilai maksimal 12.

Penelitian Maternity (2017) yang berjudul Aromaterapi Lemon MengurangiMual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Dari hasil penelitian didapatkan frekuensi mual muntah sebelum diberikan aromaterapi aromaterapi lemon diperoleh nilai rata-rata 24.67. Penelitian Maesaroh (2019)hasilPenelitian memperoleh hasil rerata frekuensi mual muntah sebelum intervensi 17.37 kali. Penelitian Faizah(2018)

Sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Winkjosastro (2007) Mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan hormon-hormon kehamilan seperti hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) yang dihasilkan dalam aliran darah untuk menjaga persediaan estrogen dan progesterone. *Human Chorionic Gonadotrophin* (HCG) ini akan mencapai kadar tertinggi pada usia kehamilan 12-16 minggu dan akan langsung mempengaruhi sistem pencernaan seperti menurunnya daya cerna dan peristaltik usus disertai dengan peningkatan asam lambung dan penurunan selara makan. Meningkatnya kadar hormon secara tiba-tiba dapat menimbulkan efek pedih di lambung dan efek ini berupa efek mual-mual. Hormon - hormon ini juga dapat menyebabkan hilangnya gula dalam darah yang dapat menimbulkan perasaan sangat lapar (Varney, 2006). Apabila lambung kosong ditambah lagi terjadinya peningkatan asam lambung, maka hal inilah yang memperberat keadaan mual muntah ibu (Laksmi, 2008).

Pada wanita hamil terjadi peningkatan kynurenic dan xanturenic acid di urin. Kedua asam ini diekskresi apabila jalur perubahan tryptophan menjadi niacin terhambat. Hal ini dapat juga terjadi karena defisiensi vitamin B6. Kadar hormon estrogen yang tinggi pada ibu hamil juga menghambat kerja enzim kynureninase yang merupakan katalisator perubahan tryptophan menjadi niacin, yang mana kekurangan niacin juga dapat mencetuskan mual dan muntah. Jahe mengandung dua enzim pencernaan yang penting. Pertama, protease yang berfungsi memecah protein. Kedua, lipase yang berfungsi memecah lemak. Kedua enzim ini membantu tubuh mencerna dan menyerap makanan dan Menghambat serotonin sebagai senyawa kimia pembawa pesan yang menyebabkan perut berkontraksi dan menimbulkan rasa mual (Amalia 2007).

Peneliti berpendapat pada wanita hamil terjadi peningkatan kynurenic dan xanturenic acid di urin. Kedua asam ini diekskresi apabila jalur perubahan tryptophan menjadi niacin terhambat. Hal ini dapat juga terjadi karena defisiensi vitamin B6. Kadar hormon estrogen yang tinggi pada ibu hamil juga menghambat kerja enzim kynureninase yang merupakan katalisator perubahan tryptophan menjadi niacin, yang mana kekurangan niacin juga dapat mencetuskan mual dan muntah. Jahe mengandung dua enzim pencernaan yang penting. Pertama, protease yang berfungsi memecah protein. Kedua, lipase yang berfungsi memecah lemak. Kedua enzim ini membantu tubuh mencerna dan menyerap makanan dan menghambat serotonin sebagai senyawa kimia pembawa pesan yang menyebabkan perut berkontraksi dan menimbulkan rasa mual.

Rata-Rata Tingkat Emesis Gravidarum Ibu Hamil Trimester I Sesudah Pemberian Aromaterapi Lemon

Diketahui Rata-Rata Mual Muntah Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon adalah 6,4 dengan nilai standar deviation 1,5 nilai minimal 4 dan nilai maksimal 9.

Penelitian Maesaroh (2019) Hasil: Penelitian memperoleh hasil rerata frekuensi mual muntah setelah intervensi turun menjadi 12.43 kali. Ada pengaruh aromaterapi aroma terapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I (*p-value* 0,000). Penelitian Maternity (2017) Dari hasil penelitian didapatkan frekuensi mual muntah sesudah diberikan aromaterapi aromaterapi lemon diperoleh rata-rata 17.87.

Menurut teori yang diungkapkan oleh Cunningham (2005), mual muntah masa kehamilan adalah gangguan sistem pencernaan pada masa kehamilan yang biasanya timbul pada pagi hari yang disebabkan oleh peningkatan hormon kehamilan seperti hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG), estrogen dan progesteron. Teori juga mendukung fakta bahwa kadar puncak hCG terjadi pada kehamilan minggu ke 6 sampai 12, bersamaan dengan umumnya terjadi hiperemesis. Faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hiperemesis adalah disfungsi autonom, pengosongan lambung abnormal, dan faktor psikologis (Laksmi, 2008).

Estrogen dan progesteron, keduanya mempunyai efek relaksasi terhadap otot polos gastrointestinal. Hormon-hormon steroid, terutama progesteron menyebabkan waktu pengosongan lambung (*gastric emptying)* dan waktu transit intestinal (*intestinal transitn time)* memanjang, sehingga merupakan faktor predisposisi terjadinya mual dan muntah. Perempuan hamil dengan mual dan muntah mempunyai distrimia gelombang lambat (*slow wave dyshhytmias)* seperti *tachygastria* dan *bradygastria* serta aktivitas elektrik puasa yang tidak stabil dan gangguan respons elektrik pada pencernaan makanan.

Menurut peneliti Penurunan rata-rata skor frekuensi mual muntah tersebut disebabkan aromatherapy mampu menurunkan skor frekuensi mual muntah pada kehamilan karena baunya yang segar dan membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkutkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan. Lemon mengandung limonen, citral, linalyl, linalool, terpineol yang dapat menstabilkan sistem syaraf pusat, menimbulkan perasaan senang, meningkatkan nafsu makan, melancarkan

peredaran darah, dan sebagai penenang (sedative). Bila minyak esensial di hirup, molekul 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. Pesan ini akan mengaktifkan pusat emosi dan daya ingat seseorang yang selanjutnya akan mengantarkan pesan balik keseluruh tubuh melalui sistem sirkulasi. Pesan yang diantar ke seluruh tubuh akan dikonversikan menjadi satu aksi dengan pelepasan substansi neuro kimia berupa perasaan senang, rileks, tenang, atau terangsang..

Analisis Bivariat

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil TM 1 Di Puskesmas Wonogiri

Berdasarkan hasil uji statistik, p-value = 0,000 (p-value < α = 0,05) yang berarti ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil TM 1 di Puskesmas Wonogiri.

Penelitian Maternity (2017) Ada pengaruh pemberian aromaterapi aromaterapi lemon terhadap *morning sickness* pada ibu hamil dengan *P-value* = 0.000.Penelitian Maesaroh (2019) Ada pengaruh aromaterapi aroma terapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I (*p-value* 0,000). Penelitian Faizah(2018) Ada perbedaan penurunan frekuensi emesis gravidarum pada perhitungan nilai selisih pada kelompok eksperimen dan kontrol (*p value* = 0,009 < 0,05).Ada pengaruh pemberian aromaterapi aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

Menurut teori yang diungkapkan oleh Cunningham (2005), mual muntah masa kehamilan adalah gangguan sistem pencernaan pada masa kehamilan yang biasanya timbul pada pagi hari yang disebabkan oleh peningkatan hormon kehamilan seperti hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG), estrogen dan progesteron. Teori juga mendukung fakta bahwa kadar puncak hCG terjadi pada kehamilan minggu ke 6 sampai 12, bersamaan dengan umumnya terjadi hiperemesis. Faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hiperemesis adalah disfungsi autonom, pengosongan lambung abnormal, dan faktor psikologis (Laksmi, 2008).

Estrogen dan progesteron, keduanya mempunyai efek relaksasi terhadap otot polos gastrointestinal. Hormon-hormon steroid, terutama progesteron menyebabkan waktu pengosongan lambung (*gastric emptying)* dan waktu transit intestinal (*intestinal transitn time)* memanjang, sehingga merupakan faktor predisposisi terjadinya mual dan muntah. Perempuan hamil dengan mual dan muntah mempunyai distrimia gelombang lambat (*slow wave dyshhytmias)* seperti *tachygastria* dan *bradygastria* serta aktivitas elektrik puasa yang tidak stabil dan gangguan respons elektrik pada pencernaan makanan.

Sejalan dengan teori Made (2009) Vitamin B6 merupakan ko-enzim berbagai jalur metabolisme protein dimana peningkatan kebutuhan protein pada trimester I diikuti peningkatan asupan vitamin B6. Vitamin B6 diperlukan untuk sintesa serotonin dari tryptophan. Defisiensi vitamin B6 akan menyebabkan kadar serotonin rendah sehingga saraf panca indera akan semakin sensitif yang menyebabkan ibu mudah mual dan muntah. Pada wanita hamil terjadi peningkatan kynurenic dan xanturenic acid di urin. Kedua asam ini diekskresi apabila jalur perubahan tryptophan menjadi niacin terhambat. Hal ini dapat juga terjadi karena defisiensi vitamin B6. Kadar hormon estrogen yang tinggi pada ibu hamil juga menghambat kerja enzim kynureninase yang merupakan katalisator perubahan tryptophan menjadi niacin, yang mana kekurangan niacin juga dapat mencetuskan mual dan muntah.Estrogen dan progesteron, keduanya mempunyai efek relaksasi terhadap otot polos gastrointestinal. Hormon-hormon steroid, terutama progesteron menyebabkan waktu pengosongan lambung (*gastric emptying)* dan waktu transit intestinal (*intestinal transitn time)* memanjang, sehingga merupakan faktor predisposisi terjadinya mual dan muntah. Perempuan hamil dengan mual dan muntah mempunyai distrimia gelombang lambat (*slow wave dyshhytmias)* seperti *tachygastria* dan *bradygastria* serta aktivitas elektrik puasa yang tidak stabil dan gangguan respons elektrik pada pencernaan makanan.

Pada kehamilan waktu pengosongan lambung pada ibu hamil akan memanjang sebagai dampak dari desakan uterus yang membesar dan relaksasi otot karena pengaruh hormon progesteron (Laksmi, 2008) dengan melihat cara kerja dari sifat anti mual dan muntah dari tanaman jahe adalah dengan meningkatkan produksi enzim dan asam pencernaan, yang mempercepat proses pencernaan makanan di dalam perut. Mekanisme inilah yang pada akhirnya akan membantu untuk mencegah mual dan muntah (Hanjuang, 2015).

Hasil dari penelitian diketahui bahwa terdapat 2 orang ibu yang tidak mengalami penurunan mual muntah setelah diberikan intervensi inhalasi lemon, menurut pendapat peneliti hal ini dimungkinkan adanya faktor lain yang dapat menyebab mual muntah yang tidak peneliti kaji lebih dalam seperti faktor psikis sehingga responden tidak mengalami perubahan penurunan mual muntah setelah diberikan intervensi inhalasi lemon.

Berdasarkan hasil penelitian juga diketahui bahwa sebanyak 33 ibu mengalami perubahan mual dan muntah dengan perubahan penurunan antara 1-5 poin menurut pendapat peneliti adapun perbedaan frekuensi mual muntah pada ibu hamil dapat disebabkan oleh perbedaan respon mual- muntah setiap ibu dengan gravida pertama akan merasakan mual- muntah yang lebih tinggi dibandingkan ibu dengan gravida lebih dari satu, karena ibu dengan gravida pertama akan lebih sensitive dalam mencium makanan, sehingga menyebabkan mual muntah.

Mual muntah yang dialami oleh ibu hamil khususnya pada trimester I dapat diberikan terapi komplementer dalam asuhan ibu hamil, sehingga mual muntah yang dialami frekuensinya menurun. Perlu sosialisasi terapi ini kepada ibu-ibu hamil, bahkan kasus lain yang mengalami mual muntah. Terapi komplementer ini dapat menjadi pendukung kepada pengobatan medis konvensional atau sebagai pengobatan pilihan lain diluar pengobatan medis atau konvensional yang bisa dilakukan dengan mudah dan praktis. Menurut peneliti penurunan rata-rata skor frekuensi mual muntah tersebut disebabkan aromatherapy mampu menurunkan skor frekuensi mual muntah pada kehamilan karena baunya yang segar dan membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkutkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan. Ketika minyak essensial dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hiposis, hipotalamus, bagianbagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan. Sehingga aromaterapi lemon baik untuk mengurangi mual muntah.

KESIMPULAN

Diketahui rata-rataMual Muntah Sebelum Diberikan Aromaterapi Lemonadalah8,7dengan nilai *standar deviation* 1,8, nilai minimal6 dan nilai maksimal 12.Rata-Rata Mual Muntah Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon adalah 6,4 dengan nilai standar deviation 1,5 nilai minimal 4 dan nilai maksimal 9.

Ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil TM 1 di Puskesmas Wonogiri dengan P-value 0,000.

SARAN

Menganjurkan terhadap ibu hamil trimester I dengan emesis gravidarum untuk menggunakan terapi lemon agar dapat mengatasi mual muntah dalam kehamilan. Menjadikan sebagai salah satu sumber pustaka dalam pencegahan *emesis Gravidarum* dengan aromaterapi lemon yang dapat di gunakan oleh akademisi di lingkungan Universitas Malahayati. Menjadikan hasil pnelitian ini sebagai alternatif teknik nonfarmakologi yang mudah untuk dilakukan tanpa efek yang membahayakan dalam memberikan intervensi dan asuhan kebidanan pada ibu hamil. Diharapkan dapat dijadiakan salah satu referensi dalam penelitian terkait dengan pengurangan *emesis Gravidarum* pada ibu hamil, sehingga diharapkan penelitian ini dapat lebih dikembangkan lagi.

DAFTAR PUSTAKA

Afrianti, Leni Herliani, 2010. 33 *Macam Buah Buahan Untuk Kesehatan. Bandung : ALFABETA.*

Ayuningtyas, Ika, 2017. *Kebidanan Komplementer.* Jakarta: Pusataka Baru Pres.

Cholifah, 2017.*Aroma Terapi Lemon Menurunkan Mual Muntah Ibu Hamil TrimesterI.* https://apra.umsida.ac.id/admin/penelitian/Prop%20Pen%20internal%20Siti%20Cholifah%202017.pdf

Dahlan,Sopiyudin,2014. StatistikUntukKedokteran Dan Kesehatan Edisi 6. Jakarta, SalmbaMedika.

Darmasari, 2017. *Pemberian Aromaterapi Lemon dan Minuman Jahe untuk Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I.*

Handayani, dkk. 2018. *Analisis Kejadian Hiperemesis Gravidarum (Heg)Berdasarkan Karakteristiknya.*STIKES 'Aisyiyah Palembang.

Hidayat, A. Aziz Alimul. 2014*. Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisi Data.* Jakarta: Penerbit Salemba Medika.

Maternity, Dianty. 2017. *Aromaterapi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada ibu Hamil Trimester I.* https://media.neliti.com/media/publications/227233-aromaterapi-lemon-mengurangi-mual-muntah-pa-c458d0f0.pdf

Maternity, D., Putri, R.D., Aulia, D.L.N. 2017. *Asuhan kebidanan Komunitas,* Yogyakarta: Penerbit ANDI.

Runiari, (2010). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Hiperemesis Gravidarum Penerapan Konsep Dan Teori Keperawatan*. Jakarta ; Salemba Medika.

Sarwono, Prawirohardjo. (2014). *Acuhan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal.*PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Siti Cholifah, T. E. (2017). Aromaterapi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: PT Lemon Menurunkan Mual dan Muntah. Rineka Cipta. Riset Dasar Institusi, https://apra.umsida.ac.id/admin/penelitian/Prop%20Pen%20internal%20Siti%20Cholifah%202017.pdf