

## Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Frekuensi Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamiltrimester I di RSUD Aek Kanopan Kecamatan Kualuh Selatan Kabupaten Labuhan Batu Utara Tahun 2024

Vibriani Siregar<sup>1\*</sup>, Dessy Ratna Sari<sup>2</sup>, Ninsah Mandala Putri Sembiring<sup>3</sup>,

Ariska Fauziyanti<sup>4</sup>, Zulkarnain Batubara<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Stikes Mitra Husada Medan, Indonesia

Email: [vibrianiLabura@gmail.com](mailto:vibrianiLabura@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [sembiring28dessy@gmail.com](mailto:sembiring28dessy@gmail.com)<sup>3</sup>

Alamat: Jl. Pintu Air IV Jl. Ps. VIII No.Kel, Kwala Bekala, Kec. Medan Johor, Kota Medan, Sumatera Utara 20142

Korespodensi email: [vibrianiLabura@gmail.com](mailto:vibrianiLabura@gmail.com)

**ABSTRACT.** Nausea and vomiting are symptoms that a reasonable and often happen in the first trimester of pregnancy. It usually occurs in the morning, but can occurs at any time including at night. This condition can cause dehydration or lack of fluid and electrolyte inbalance, hence the condition of pregnant mother's get worse. Lemon aromatherapy is one of alternative method to decrease nausea and vomiting in the first trimester of pregnancy. It provides relaxation and sedative by stimulating the limbic system. This study was conducted to find the effect of lemon aromatherapy to decrease nausea and vomiting in the first trimester of pregnancy. Design used in this study was pre-experiment (one-group pretest-posttest designed). The population were all pregnant women that have nausea and vomiting in the first trimester of pregnancy. The samples were 12 respondent taken by purposive sampling according to the inclusion criteria. The independent variable was lemon aromatherapy. While the dependent variables were nausea and vomiting in the first trimester of pregnancy. Data were collected using structured questionnaire and observation. Data were then analyzed using statistic test (wilcoxon signed rank test) with level of significance  $\alpha \leq 0.05$ .

**Keywords:** Nausea, Aromatherapy, Pregnancy, Lemon

**ABSTRAK.** Mual merupakan gejala yang sering terjadi pada tm pertama kehamilan. Biasanya terjadi pada pagi hari, namun bisa terjadi kapan saja termasuk malam hari. Kondisi ini dapat menyebabkan dehidrasi atau kekurangan cairan dan elektrolit sehingga kondisi ibu hamil semakin buruk. Aromaterapi lemon adalah metode alternatif untuk mengurangi mual dan muntah pada kehamilan tm pertama. Ini memberikan relaksasi dan obat penenang dengan merangsang sistem limbik. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan mual dan muntah pada kehamilan trimester pertama. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra-eksperimen (*one-group pretest-posttest design*). Populasinya adalah seluruh ibu hamil yang mengalami mual dan muntah pada kehamilan trimester pertama. Sampel berjumlah 12 responden yang diambil secara purposive sampling sesuai kriteria inklusi. Variabel bebasnya adalah aromaterapi lemon. Sedangkan variabel terikatnya adalah mual dan muntah pada kehamilan trimester pertama. Data dikumpulkan dengan menggunakan angket terstruktur dan observasi. Data kemudian dianalisis menggunakan uji statistic dengan taraf signifikansi  $\alpha \leq 0,05$ .

**Kata Kunci:** Mual, Aromaterapi, Kehamilan, Lemon

### 1. LATAR BELAKANG

Mual dan muntah pada kehamilan, yang dialami oleh sekitar 70-80% wanita hamil dan merupakan fenomena yang sering terjadi pada umur kehamilan 5-12 minggu. Kurang lebih 66% wanita hamil trimester pertama mengalami mual-mual dan 44% mengalami muntah-muntah. Di Amerika prevalensi mual dan muntah sebanyak 70% pada kehamilan trimester pertama. Di Indonesia menunjukkan bahwa hampir 50-90% dari wanita hamil mengalami mual pada trimester pertama (3 bulan pertama kehamilannya) (Nuang, & Niebyl, 2014).

Salah satu metode nonfarmakologi yang bisap diberikan adalah dengan aromaterapi lemon. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh England (2000) menyatakan bahwa satu atau dua tetesan minyak atsiri lemon dalam sebuah pembakaran minyak atau sebuah pemakaian atau menyebarkan di kamar tidur membantu untuk menenangkan dan meringankan mual dan muntah saat kehamilan.

Aromaterapi lemon adalah minyak essensial yang dihasilkan dari ekstrak kulit jeruk (Citrus Lemon) yang sering digunakan dalam aromaterapi. Aromaterapi lemon adalah jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan (Medforth et al., 2013). Aromaterapi lemon memiliki kandungan yang dapat membunuh bakteri meningokokus (meningococcus), bakteri tipus, memiliki efek anti jamur dan efektif untuk menetralsir bau yang tidak menyenangkan, serta menghasilkan efek anti cemas, anti depresi, anti stres, dan untuk mengangkat dan memfokuskan pikiran. (Saridewi, 2018). Minyak esensial Lemon merupakan minyak herbal yang paling banyak digunakan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan.

Menurut WHO (*World Health Organization*) (2013) Mual dan muntah kehamilan adalah kondisi medis paling umum pada wanita hamil, biasanya terjadi antara 5 hingga 18 minggu kehamilan. Mual dan muntah merupakan gangguan yang paling sering kita jumpai pada kehamilan muda oleh 50% dari wanita yang hamil, terutama pada primigravida, kehamilan ganda dan mola hidatidosa (Obstetri dan Ginekologi, 1984). Dari hasil penelitian dalam jurnal Aril (2012) Hiperemesis gravidarum terjadi di seluruh dunia dengan angka kejadian yang beragam mulai dari 1-3% dari seluruh kehamilan di Indonesia, 0,3% dari seluruh kehamilan di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Canada, 10,8% di China, 0,9% di Turki. Di Amerika Serikat prevalensi hiperemesis gravidarum adalah 0,5- 2%.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

### **TM Pertama**

Segera setelah konsepsi, kadar hormone *progesterone* dan *estrogen* dalam kehamilan akan meningkat. Hal ini akan menyebabkan timbulnya mual dan muntah pada pagi hari, lemah, lelah, dan membesarnya payudara. Ibu merasa tidak sehat dan sering kali membenci kehamilannya. Banyak ibu yang merasakan kekecewaan, penolakan, kecemasan, dan kesedihan. Sering kali pada awal kehamilannya ibu berharap untuk tidak hamil.

Pada trimester pertama, seorang ibu akan selalu mencari tanda-tanda untuk tidak meyakinkan bahwa dirinya memang hamil. Setiap perubahan yang terjadi pada tubuhnya

akan selalu diperhatikan dengan seksama. Olehkarena perutnya masih kecil, kehamilan merupakan rahasia seorang ibu yang mungkin diberitahukannya kepada orang lain atau dirahasiakannya.

### **TM Kedua**

Trimester kedua biasaya adalah saat ibu merasa sehat. Tubuh ibu sudah terbiasa dengan kadar hormon yang lebih tinggi dan rasa tidaknyaman karena hamil sudah berkurang. Perut ibu belum terlalu besar sehingga belum dirasakan sebagai beban. Ibu sudah menerima kehamilannya dan mulai dapat menggunakan energi dan pikirannya secara lebih konstruktif. Pada trimester ini pula ibu dapat merasakan gerakan bayinya dan ibu mulai merasakan kehadiran bayinya sebagai seorang diluar dari dirinya sendiri. Banyak ibu yang merasa terlepas dari rasa kecemasan, rasa tidak nyaman seperti yang dirasakan pada trimester pertama dan merasakan meningkatnya libido.

### **TM Ketiga**

Trimester ketiga sering kali disebut periode menunggu dan waspada sebab pada saat ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Gerakan bayi dan membesarnya perut merupakan dua hal yang mengingatkan ibu akan bayinya. Terkadang ibu merasa khawatir bahwa bayinya akan lahir sewaktu-waktu. Keadaan ini menyebabkan ibu meningkatkan kewaspadaannya akan timbulnya tanda dan gejala terjadinya persalinan. Sering kali ibu merasa khawatir atau takut apabila bayi yang akan dilahirkannya tidak normal. Kebanyakan ibu juga akan bersikap melindungi bayinya dan akan menghindari orang atau benda apa saja yang dianggapnya membahayakan bayinya. Seorang ibu mungkin mulai merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada waktu melahirkan.

Frekuensi mual adalah keluhan subjektif berupa perasaan tidak nyaman pada saluran pencernaan yang bisa dihitung dengan menggunakan kuesioner. Responden diberi pertanyaan sebanyak 1 item berupa pertanyaan berapa kali responden mengalami mual dalam waktu 24 jam. Tingkat ringan yaitu apabila responden mengalami mual sebanyak 1-5 kali, tingkat sedang apabila responden mengalami mual sebanyak 6-10 kali, mual tingkat berat apabila responden mengalami mual sebanyak 11-15 kali. Sedangkan frekuensi muntah berupa pengeluaran isi lambung muntah melalui mulut yang bisa diamati dengan menggunakan kuesioner. Responden diberi pertanyaan berapa kali responden mengalami muntah dalam waktu 24 jam. Muntah tingkat ringan yaitu apabila responden mengalami muntah sebanyak 1-3 kali, muntah tingkat sedang apabila responden mengalami muntah sebanyak 4-6 kali, sedangkan muntah tingkat berat apabila responden mengalami muntah sebanyak lebih dari 7 kali.

Lemon adalah buah yang berbau khas, keras, dan bersih. Lemon dapat menenangkan suasana, aromanya dapat menimbulkan rasa percaya diri, merasa lebih santai, menenangkan saraf tanpa menghilangkan kesadaran (Koensoemardiyah, 2009, Widiastuti, 2011). Jeruk lemon ini berasal dari Asia, tetapi kemudian dikultivasi di Italia sejak abad 4 Masehi. Minyak jeruk lemon diperoleh dengan cara ekspresi kulit buah. Komponen kimia utama yang dikandungnya adalah *limonena*. Negara produsen utama yaitu Argentina, Brazil, Israel, dan Amerika Utara. Minyak jeruk lemon dapat meningkatkan perasaan kearah lebih baik. Aromanya berkhasiat untuk kesehatan, pengobatan, meningkatkan energi fisik.

### **3. METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini populasinya adalah keseluruhan objek penelitian yang diteliti. seluruh ibu hamil TM I yang mengalami mual dan muntah di RSUD Aek Kanopan Kecamatan Kualuh Selatan Kabupaten Labuhan Batu Utara Tahun 2024 yang berjumlah 36 orang. Sampel merupakan sebagian populasi yang diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Dalam mengambil sampel penelitian ini digunakan cara atau teknik-teknik tertentu, sehingga sampel tersebut sedapat mungkin mewakili populasinya. Pengumpulan data adalah angket yang dibuat sendiri oleh peneliti yang telah di uji validitas dan realibilitas dengan membandingkan nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel, dan menggunakan  $df = n - 2$  pada tingkat kemaknaan 10% (Hastono, 2007:56).

a) Jika nilai  $P$  value  $\leq \alpha$  0,05 berarti secara signifikan antara variabel ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen

b) Jika nilai  $p$  value  $>$  0,05 berarti tidak ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian paling dominan ibu hamil mengalami mual dan muntah di usia 9 sampai 12 minggu. Hal ini dikarenakan kadarnya meningkat sejak hari implantasi hingga mencapai puncaknya pada sekitar hari ke - 60 sampai hari ke 70. Setelah itu, konsentrasinya menurun secara bertahap sampai titik terendah dicapai pada sekitar hari ke-100 sampai 130 (Gary, 2015).

Menurut asumsi peneliti, di lihat dari hasil penelitian di atas sebelum di berikan terapi aroma terapi lemon responden sebagian besar memiliki tingkat mual muntah yang berat yaitu 19 responden dan pada ibu hamil keluhan mual muntah sudah menjadi keluhan yang umum muncul ketika sedang hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Suryati,2015) terdapat penurunan mual dan muntah setelah diberikan intervensi inhalasi aromaterapi lemon hal ini dapat dilihat bahwa rata-rata skor frekuensi mual muntah sebelum pemberian inhalasi lemon adalah 24.67 kemudian diperoleh rata-rata skor frekuensi mual muntah sesudah pemberian inhalasi lemon adalah 17.87, dengan nilai p-value = 0.000. Nilai p-value = (0.000) < Nilai  $\alpha$ (0.05) yang berarti H0 ditolak, di karenakan lemon dapat mengurangi keluhan mual dan muntah, sakit kepala dan menambah nafsu makan, selain itu juga minyak astiri yang terdapat dalam lemon mengeluarkan aroma yang khas sehingga respon bau/aroma yang di hasilkan akan merangsang kerja sel neuro kimia otak dan dapat menstabilkan sistem saraf selanjutnya menimbulkan efek tenang pada ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual dan muntah.

**Tabel 1.** Karakteristik Responden frekuensi berdasarkan usia

| No    | Usia  | Frekuensi | Persentase |
|-------|-------|-----------|------------|
| 1     | 19-24 | 13        | 36,1%      |
| 2     | 25-30 | 23        | 63,9%      |
| Total |       | 36        | 100%       |

*Sumber : data primer, kuesioner responden*

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar ibu hamil trimester pertama di RSUD Aek Kanopan Kecamatan Kualuh Selatan Kabupaten Labuhan Batu Utara berusia 25-30 tahun yaitu 23 responden (63,9%).

**Tabel 2.** Karakteristik Responden frekuensi berdasarkan pendidikan terakhir

| No    | Pendidikan terakhir | Frekuensi | Persentase |
|-------|---------------------|-----------|------------|
| 1     | SMP                 | 0         | 0%         |
| 2     | SMA                 | 27        | 75%        |
| 3     | Diploma/Sarjana     | 9         | 25%        |
| Total |                     | 36        | 100%       |

Berdasarkan tabel 5.2 sebagian besar ibu hamil trimester pertama di RSUD Aek Kanopan Kecamatan Kualuh Selatan Kabupaten Labuhan Batu Utara memiliki pendidikan terakhir SMA yaitu 27 responden (75%).

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan :

Berdasarkan uraian sebelumnya, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mengidentifikasi Mual muntah pada ibu hamil trimester pertama sebelum dilakukan intervensi yang mengalami mual muntah berat sebelum di berikan aromaterapi lemon

di RSUD Aek Kanopan Kecamatan Kualuh Selatan Kabupaten Labuhan Batu Utara 19 orang (52,8%).

- b. Mengidentifikasi Mual muntah pada ibu hamil trimester pertama sesudah dilakukan intervensi yang mengalami Mual muntah ringan setelah di berikan terapi aroma terapi lemon di RSUD Aek Kanopan Kecamatan Kualuh Selatan Kabupaten Labuhan Batu Utara 24 orang (66,7%).
- c. Ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di RSUD Aek Kanopan Kecamatan Kualuh Selatan Kabupaten Labuhan Batu Utara.

**Saran :**

Bagi responden yang mengalami mual muntah yang berat segera melakukan aromaterapi lemon agar merasa tenang dan Penelitian ini membuktikan bahwa aromaterapi lemon dapat mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Penelitian ini hanya menganalisis adanya pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama, diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini.

**DAFTAR REFERENSI**

- Agusta, A. (2000). *Aromaterapi: Cara Sehat Dengan Wewangian Alami*. Bogor: Penebar Swadaya.
- Buckle, J., Ryan, K., & Chin, B. (2014). Clinical aromatherapy for pregnancy, labor, and postpartum. *International Journal of Childbirth Education*, 4(29). Diakses dari <http://infotrac.galegroup.com/itweb>
- Cunningham, F. G., et al. (2012). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kehamilan*. Obstetri Williams (ed. 23). Jakarta: EGC.
- Ebrahimi, N., Maltepe, C., Bournissen, F. G., & Koren, G. (2009). Nausea and vomiting of pregnancy: Using the 24-hour pregnancy-unique quantification of emesis (PUQE-24) scale. *JOGC*.
- Huliana, M. (2011). *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Semarang: Puspa Swara.
- Khadijah, S., & Vitrianingsih. (2019). Efektifitas aromaterapi lemon untuk menangani emesis gravidarum. *Jurnal Keperawatan*, 11(4), 277–284.
- Kia, P. Y., Safajou, F., Shahnazi, M., & 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). Diakses dari <http://infotrac.galegroup.com/itweb>

- Koensoemardiyah. (2009). *Aromaterapi untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan* (ed. I.F.I.). Yogyakarta: Andi.
- Maternity, D., Ariska, P., & Sari, D. Y. (2017). Inhalasi lemon mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester satu. Diakses dari <https://e-journal.ibi.or.id/index.php/jib/article/view/39>
- Novita, S. (2018). Pengaruh aromaterapi lemon terhadap mual muntah ibu hamil trimester I. Diakses pada 20 Januari 2019.
- Nuryanti, R. S., & R. E. (2015). Efektifitas aromaterapi inhalasi peppermint dan ingest lemon terhadap penurunan mual pada ibu hamil trimester pertama di BPM Ny. Marminah Purwodadi. *Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*.
- Rahmawati, T. (2012). *Dasar-Dasar Kebidanan*. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher.
- Tamar, M., & Miskiyah. (2018). Efek inhalasi aromaterapi lemon, jahe, dan kombinasi terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. *Program Magister Keperawatan FIK STIKes Muhammadiyah Palembang, 1*(1–9).
- Budijanto, D., Sutarjo, U. S., Kurniawan, R., & Kurniasih, N. (2018). *2017 Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.