

RELAKSASI DENGAN AROMATHERAPY LEMON UNTUK MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA MASA KEHAMILAN TRIMESTER I

¹Nur Sa'idah,²Stephani Sari Hidayat,³Siti Kholifatul Marhamah⁴Hanik Rosida

¹pridha090696@gmail.com,²sthepani232425@gmail.com, ³sitikholidatulmarhamah@gmail.com,
⁴hannyrosida140580@gmail.com

^{1,2,3,4}SI Kebidanan Progsus Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Batam

Jl.Abulyatama No 5, Batam

ABSTRACT

Pregnancy is a stage that will make a change to the mental, physical, and social which is influenced by various factors, one of the first symptoms of a pregnancy. Nausea and vomiting of pregnancy is generally called morning sickness, experienced by about 70-80% of pregnant women and is a phenomenon that often occurs at 5-12 weeks of gestation. Lemon essential oil (citrus lemon) is one of the herbal oils that is considered a safe drug in pregnancy. This study aims to determine the effect of inhalation of lemon aromatherapy on nausea and vomiting in pregnant women. The method used in this study is to search for analytical data by using a literature review by looking for relevant journals or articles. The source of the review uses electronic media from various databases including Google Scholar and Science Direct which are published in the period 2018-2022, in the form of research journals and articles. review of 5 journals. The writing of this scientific article uses the APA bibliography writing. The population in this study were first trimester pregnant women who experienced nausea and vomiting. From the results of the study, there was an effect of giving lemon aroma therapy to nausea and vomiting in pregnant women. Therefore, it is recommended that pregnant women who experience nausea and vomiting can apply lemon aromatherapy treatment to reduce nausea and vomiting so that they can reduce the use of pharmacological drugs that have side effects.

Keywords : *Cervical cancer, age at risk for cervical cancer, education level*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu tahap perubahan dalam kehidupan mental, fisik dan sosial yang dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, fisik, sosial budaya, lingkungan dan ekonomi. Selama kehamilan, ibu dapat mengalami berbagai masalah seperti: B. Muntah dan mual (hiperemesis gravidarum) yang

sering terjadi pada ibu hamil merupakan salah satu gejala awal kehamilan. (Rofi'ah et al., 2019)

Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017, 8 dari 10 (81%) wanita tidak mengalami komplikasi selama kehamilan. Di antara wanita dengan komplikasi kehamilan, 5% mengalami pendarahan yang berlebihan, 3% mengalami muntah terus-menerus dan pembengkakan pada kaki, tangan, wajah atau sakit

kepala dengan serangan, dan 2% mengalami nyeri dada 9 bulan sebelumnya. Masalah kehamilan lainnya termasuk demam tinggi, epilepsi dan sinkop, anemia, dan hipertensi pada 8% wanita dengan luka bakar dan ketuban pecah dini (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, 2017).

Komplikasi kehamilan memiliki dampak yang luar biasa bagi kesehatan ibu hamil. Bahkan jika komplikasi kehamilan tidak terdeteksi sejak dini, mereka dapat menyebabkan kematian ibu dan janin. Efek dari komplikasi yang sering atau sering terjadi seperti preeklampsia. Pre-eklampsia dapat menyebabkan bayi berat lahir rendah. Pre-eklampsia adalah gangguan kehamilan dengan tanda-tanda hipertensi, edema dan proteinuria. (Amiruddin, 2014).

Mual dan muntah (muntah gestasional) terbatas pada trimester pertama kehamilan, tetapi sebagian kecil dari kasus ini berlanjut sampai persalinan. Mual dan muntah (muntah gestasional) berhubungan dengan peningkatan risiko stres ibu. Gejala mual dan muntah (muntah gestasional) berkisar dari ringan sampai berat, dengan hiperemesis gravidarum pada akhir skala yang paling parah. Hiperemesis gravidarum ditandai dengan mual dan muntah yang berlebihan, menyebabkan gangguan makan dan elektrolisis, yang memerlukan rawat inap. Selain itu, wanita yang mengalami mual dan muntah terus-menerus selama kehamilan berisiko lebih tinggi mengalami kondisi seperti depresi pascapersalinan, dan wanita yang mengalami mual dan muntah berlebihan berisiko lebih tinggi melahirkan bayi dengan

berat badan lahir rendah (BBLR) (Muliatul dkk, 2021).

Dalam sebuah penelitian, mual dan muntah selama kehamilan (muntah gestasional) diukur dengan durasi per hari (ringan <1 jam, berat >6 jam) dan jumlah muntah per hari (mual ringan) 2 sampai 4 kali.) dan muntah), lima kali untuk mual dan muntah parah) (7). Mual dan muntah selama kehamilan tergantung pada tingkat keparahan gejala mual dan muntah. Pengobatan dimulai dengan diet paling ringan, hingga penggunaan obat antijamur, rawat inap, atau nutrisi parenteral. Pengobatan mual dan muntah terdiri dari terapi farmakologis dan nonfarmakologis. (Muliatul dkk, 2021)

Mual dan muntah selama kehamilan dapat mempengaruhi tubuh, seperti ibu menjadi sangat lemah, wajahnya pucat, buang air kecil lebih jarang, kehilangan cairan, dan pengentalan darah (hemokonsentrasi). Berdampak besar. Keadaan ini memperlambat aliran darah, mengurangi suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan, serta dapat mengakibatkan kerusakan jaringan yang mengancam kesehatan ibu dan janin (Rofiah, 2019).

Mual dan muntah terjadi pada 60-80% wanita primipara dan 40-60% wanita multipara. Hiperemesis gravidarum menyebabkan kenaikan berat badan dan hiperemesis gravidarum, ibu muntah terus-menerus setiap kali minum atau makan, ibu menjadi sangat lemah, wajah menjadi pucat, frekuensi buang air kecil sangat berkurang, dan cairan tubuh berkurang. turun. Ini menyebabkan dehidrasi dan penurunan berat badan. Angka kejadian mual dan

muntah selama kehamilan yang terjadi di Indonesia adalah rasio kejadian mual dan muntah yang mengarah ke morbiditas atau disebut hiperemesis gravidarum adalah 4.1000 kehamilan. Diperkirakan 50% sampai 80% ibu hamil mengalami mual dan muntah, dan sekitar 5% ibu hamil memerlukan pengobatan untuk mengganti cairan dan memperbaiki ketidakseimbangan elektrolit. (Rofia, 2019)

Lemon mengandung limonene, yang menghambat kerja prostaglandin, sehingga mengatur siklooksigenase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin, menghilangkan rasa sakit seperti mual dan muntah, dan memberikan sedasi terutama pada sistem saraf, memiliki sifat sebagai agen dan tonik. (Siti, 2019)

Efek preeklamsia dapat dibagi menjadi tiga tahap tergantung pada tingkat keparahan gejala. Tahap 1 adalah muntah terus-menerus dan mempengaruhi kondisi umum. Ibu menjadi lemah, tidak nafsu makan, berat badan turun, dan perut bagian atas terasa nyeri. Denyut nadi meningkat sekitar 100 per menit, tekanan darah sistolik turun, kulit menegang, lidah menjadi kering, dan mata menjadi cekung. Pada tahap II, pasien tampak lebih lemah dan lesu, kulit kurang kencang, lidah tampak kering dan kotor, denyut nadi kecil dan cepat, suhu kadang meningkat, dan mata sedikit kuning. Penurunan berat badan dan depresi, hipotensi, hemokonsentrasi, oliguria, konstipasi. Kondisi umum stadium III lebih parah: muntah, berhentinya muntah, kehilangan kesadaran dari semen hingga

koma, denyut nadi kecil dan cepat, suhu tubuh meningkat, dan tekanan darah menurun. Komplikasi fatal terjadi pada sistem saraf yang dikenal sebagai ensefalopati Wernicke, dengan gejala seperti nistagmus, diplopia, dan perubahan mental. Situasi ini adalah akibat dari kekurangan nutrisi yang parah, termasuk vitamin B kompleks. Munculnya ikterus menunjukkan adanya gagal jantung. (Yulia, 2012)

Sebuah organisasi bernama World Health Organization (WHO, 2010) memperkirakan setidaknya sekitar 14% dari semua ibu hamil terkena atau mengeluh muntah dan mual. Setelah diamati dengan cermat, 543 wanita mengeluh muntah selama kehamilan. (Yayat et al., 2018).

Satu studi menemukan bahwa 40% wanita menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual dan muntah, dan 26,5% mengatakan itu adalah cara yang efektif untuk mengendalikan gejala (Nani, dkk 2020)

Pengobatan mual dan muntah pada kehamilan terdiri dari tindakan nonfarmakologis dan farmakologis dan komplementer. Terapi nonfarmakologi ini dilakukan melalui pengaturan pola makan, akupresur, dan dukungan emosional. Terapi ini merupakan salah satu jenis terapi yang dapat digunakan sebagai intervensi untuk mengatasi mual, diantaranya adalah aromaterapi lemon (Nurulicha & Aisyah, 2019)

Aromaterapi Lemon adalah minyak esensial yang terbuat dari ekstrak kulit jeruk (Citrus Lemon) dan biasa digunakan dalam aromaterapi. Aromaterapi lemon merupakan salah satu jenis aromaterapi yang aman untuk

kehamilan dan persalinan (Medforth et al., 2013). Aromaterapi lemon mengandung bahan yang dapat membunuh meningokokus (*meningococcus*) dan tipus, serta memiliki sifat antijamur yang tidak hanya menetralkan bau yang tidak sedap, tetapi juga memiliki sifat antibakteri, memberikan efek kecemasan, antidepresan dan anti-stres, mengangkat dan memusatkan pikiran (Saridewi, 2018).

Aromaterapi lemon dapat mengurangi mual dan muntah karena mengandung limonene. Limonene menghambat kerja prostaglandin, meredakan nyeri, mengontrol siklooksigenase I dan II, Bahan utama senyawa aromaterapi lemon yang dapat mencegah aktivitas grandin dan mengurangi nyeri, termasuk mual dan muntah (Nurulicha, 2020).

Aromaterapi lemon adalah metode penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak esensial lemon, di mana 2-3 tetes minyak esensial lemon diletakkan di atas kertas tisu atau sapu tangan yang menempel di hidung dan menghirup aromanya dapat meredakan mual dan muntah. melalui sistem saraf yang berhubungan dengan penciuman. Respons ini dapat merangsang produksi konduktor saraf otak (neurotransmitter) yang terkait dengan pemulihan kondisi mental. Potensi bahan aktif mengurangi produksi prostaglandin dan mungkin memainkan peran penting dalam kontrol rasa sakit dan keseimbangan hormonal, termasuk mengurangi mual dan muntah (Jaelani, 2017).

TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui pengaruh inhalasi Lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester 1.

METODE PENELITIAN

Metode yang dipergunakan pada studi ini ialah mencari data analisa dengan mempergunakan kajian atau tinjauan literatur dengan mencari jurnal ataupun artikel yang relevansi pada topik aroma terapi serta perikardium guna muntah pada seorang ibu yang sedang mengandung. Sumber tinjauannya mempergunakan media elektronik dari berbagai pangkalan data diantaranya Google Scholar serta Science Direct yang dipublikasikannya dalam jangka waktu tahun 2018-2022, bentuk jurnal penelitian dan artikel review sebanyak 5 jurnal. Penulisan artikel ilmiah ini menggunakan penulisan daftar pustaka APA.

HASIL PENELITIAN

Aromaterapi memiliki berbagai efek pada inhaler, termasuk: B. Menenangkan, menyegarkan dan juga membantu mengatasi rasa mual pada ibu hamil. Minyak atsiri aromaterapi dapat mengatasi penyakit fisik dan psikis. Cara termudah adalah penciuman dengan mencium minyak esensial. Penggunaan minyak nabati esensial dalam aromaterapi tidak mempersulit kerja organ tubuh, karena tidak dianggap sebagai zat asing di dalam tubuh. Penelitian yang dilakukan oleh Yesi Putri & Ronalen BR dengan judul 'Khasiat pemberian aromaterapi lemon untuk mengurangi frekuensi muntah selama kehamilan pada ibu hamil trimester pertama di BPM Indra

Iswari, SKM, MM' dari. di Kota Bengkulu” menyajikan derajat mual dan muntah setelah pemberian aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester I kehamilan di BPM Indra Iswari, SST, SKM, MM, sebagian besar dalam kategori ringan, hingga 13 (86,7%). Berdasarkan hasil perhitungan statistik menggunakan uji Wilcoxon Sign Rank yang ditunjukkan pada Tabel 5.4, p-value $0,001 < \alpha (0,05)$ menunjukkan adanya pengaruh aromaterapi lemon terhadap mual muntah ibu.

Dari penelitian Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., Sukini, T. (2019). Hasil penelitian yang berjudul “Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Muntah Kehamilan” menunjukkan bahwa gejala mual dan muntah berkorelasi negatif dengan dukungan sosial lingkungan. Ibu hamil dengan muntah selama kehamilan memerlukan dukungan sosial selain pengobatan. Jangkauan dukungan harus diperluas untuk mencakup keluarga, teman, dan profesional kesehatan. Kebanyakan orang masih menggunakan terapi farmakologis untuk mengatasi penyakit tersebut. Mual dan muntah selama kehamilan sebenarnya dapat diatasi melalui tindakan nonfarmakologis, seperti diet yang tepat, menghindari makanan berbau menyengat atau berminyak, santan, dan makanan berminyak. Terapi pelengkap seperti lemon aromaterapi juga dapat digunakan untuk mengobati muntah kehamilan.

Berdasarkan karya Aida Fitoria, Ade Ayu dan Sari Yana. (2021), dalam makalah berjudul “Pengaruh Aromaterapi Lemon

Terhadap Emesis Gravidarium Trimester 1”, melaporkan bahwa hasil pre-test menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi hasil pengukuran pengaruh aromaterapi lemon terhadap muntah kehamilan pada 15 ibu hamil wanita terbukti mencapai nilai 10,20 (muntah rata-rata). selama masa kehamilan). , SD 1,320, SE 0,341, rerata skor post-test 4,80 (kehamilan muntah ringan) menunjukkan bahwa hasil uji statistik dengan uji-t dependen memberikan nilai $P 0,000 < 0,05$. Artinya ada pengaruhnya. Pengaruh menghirup aromaterapi lemon pada morning sickness pada ibu hamil. Dari karya Psiari Kusuma, Hamid Mukhlis dan Rifani Pratami. (2019) berjudul Pengaruh Lemon Essentials Terhadap Emesis gravidarium di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan, Hasil uji statistik dependent sample t-test pada awal kehamilan ibu diketahui memiliki p-value sebesar 0,000. ($\alpha 0,05$), BPM Siti Hajar SST, Kabupaten Natal, Provinsi Lampung Selatan, 2019, menunjukkan bahwa lemon berpengaruh signifikan terhadap muntah ibu di awal kehamilan. Esensi lemon dapat menurunkan skor indeks Mual, Muntah, dan Cairan (INFR) sebesar 6.133 kali dibandingkan sebelum terapi esens lemon. Perubahan terapi sari lemon untuk muntah selama kehamilan pada ibu trimester pertama dari kategori berat menjadi sedang.

Dari hasil review yang diuraikan pada artikel di atas, jelas terlihat adanya pengaruh yang signifikan dari aromaterapi lemon terhadap mual dan muntah pada ibu hamil

trimester pertama. Mual dan muntah pada awal kehamilan merupakan hal yang umum terjadi di masyarakat dan sebagian besar masih dapat diatasi dengan menggunakan obat-obatan. Sebaiknya ibu hamil jika masalah mual pada awal kehamilan dapat diatasi dengan terapi komplementer nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologis bersifat non-resep, non-invasif, sederhana dan efektif. Terapi nonfarmakologis dapat diberikan melalui pemberian dukungan emosional, akupunktur, manajemen nutrisi, dan aromaterapi.

PEMBAHASAN

Kehamilan merupakan tahapan yang wajar bagi wanita, namun pada saat kunjungan antenatal, ibu hamil mungkin akan mengeluhkan ketidaknyamanan selama proses kehamilan. Sebagian besar gejala tersebut adalah normal. Ketidaknyamanan pada ibu hamil tidak mengancam jiwa, tetapi dapat mengganggu ibu. Mual dan muntah disebut sebagai hiperkehamilan (Rofiah et al., 2019).

Muntah kehamilan adalah gejala umum awal kehamilan. Biasanya dimulai antara 4 dan 7 minggu kehamilan, puncaknya sekitar 9 minggu, dan berakhir pada 90% wanita pada 20 minggu (Penanganan mual dan muntah dan hiperemesis gravidarum selama kehamilan, 2016). Bentuk mual dan muntah pada kehamilan berkisar dari gejala ringan khas yang sembuh secara spontan dengan atau tanpa muntah hingga hiperemesis gravidarum berat yang dapat menyebabkan kondisi parah:

penurunan berat badan, gangguan elektrolit dan metabolisme. Kemungkinan jangka panjang (Siti Rofiah et al., 2019)

Ketika ibu hamil merasa mual setiap kali melihat, mencium, atau mencicipi makanan yang dapat mempengaruhi janin, ibu akan muntah dan makanan atau minuman tersebut dimuntahkan. diperlukan untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil. Saat ibu hamil merasa mual setiap melihat, mencium, atau merasakan makanan yang mungkin berpotensi mempengaruhi janin, akan menyebabkan ibu mengalami muntah sehingga makanan dan minuman tersebut dikeluarkan kembali. Dampak yang ditimbulkan mual muntah sangat berisiko tinggi mengakibatkan ketidaknyamanan pada ibu dan janin, sehingga dibutuhkan penatalaksanaan yang tepat untuk menangani mual muntah pada ibu hamil.

Mual dan muntah tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik wanita, tetapi juga mempengaruhi kinerja psikososial mereka (1, 4). Ketidakhadiran, kekurangan energi, kelelahan, lekas marah, kurangnya motivasi untuk hidup dan persiapan yang buruk untuk melahirkan dapat sangat merugikan wanita. (Nani, dkk 2020).

Derajat muntah kehamilan berbeda-beda pada setiap ibu hamil. Dalam sebuah penelitian oleh Siti Rofiah et al. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan pada tahun 2019, skor pra-intervensi untuk aromaterapi lemon berkisar antara 0 hingga 23. Mirip dengan penelitian (Kundarti, Rahayu, & Utami, 2015), kami menemukan

bahwa tingkat mual meningkat dan muntah menurun sebelum penelitian. Kelompok ringan, sedang, berat. Penelitian ini merekomendasikan untuk mengatasi mual muntah secara alami terlebih dahulu dan menghindari faktor pencetusnya dengan menghindari makanan berlemak dan pedas.

Aromaterapi adalah pengobatan yang menggunakan minyak atsiri untuk membantu memperbaiki dan memperbaiki kondisi fisik dan psikis. Setiap minyak atsiri memiliki efek farmakologis tersendiri, seperti: B. Antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilatasi, sedatif, adrenergik. Ketika Anda menghirup minyak esensial, molekul memasuki saluran hidung Anda dan merangsang sistem limbik otak Anda. Sistem limbik adalah area yang mempengaruhi emosi dan memori, dan terhubung langsung ke bagian tubuh yang mengatur kelenjar adrenal, kelenjar pituitari, hipotalamus, detak jantung, tekanan darah, stres, memori, keseimbangan hormonal, dan pernapasan meningkat. (Vitria dkk, 2019)

Salah satu obat yang ia gunakan untuk mengatasi mual dan muntah adalah memberinya terapi aroma lemon. Aromaterapi berbahan dasar lemon merupakan cara alternatif untuk merilekskan dan menenangkan pikiran dengan merangsang sistem limbik otak manusia. Aromaterapi dengan bahan dasar lemon juga berperan dalam menyegarkan pikiran, menurunkan emosi dan mengurangi depresi (Najmuddin 2017).

Aromaterapi berbasis lemon adalah minyak esensial yang diperoleh dengan mengekstraksi kulit lemon dan umumnya digunakan sebagai bahan dalam aromaterapi. Aromaterapi dari bahan dasar lemon merupakan aromaterapi yang sangat aman untuk ibu hamil atau bersalin (Medforth, Battersby, Evans, Marsh & Walker, 2013). Aromaterapi umumnya digunakan oleh wanita untuk meredakan rasa mual dan muntah, dengan total 40% dan 26,5% mengatakan itu cara yang paling efisien dan efektif untuk mengendalikan gejala mual dan muntah (Kia, Farhanez, & Mahnaz, 2014). Aromaterapi dapat mengatasi masalah penyakit mental dan fisik yang mempengaruhi indera penciuman dengan menghirup aroma minyak esensial. Indera penciuman bekerja dengan cara merangsang pikiran dan ingatan yang bersifat emosional, dan juga dapat mempengaruhi respon fisik berupa perilaku. (Poerwadi, 2017).

Menurut peneliti Aida et al. Pada tahun 2021 penggunaan aromaterapi lemon sebagai terapi non farmakologi untuk mengatasi mual muntah merupakan hal yang baik. Mengatasi mual muntah dengan aromaterapi lemon menjadi lebih mudah dan praktis. Artinya, saat ibu tidak melakukan aktivitas fisik, taruh 2-3 tetes aromaterapi di atas sapu tangan dan hirup perlahan secara bersamaan. Aromaterapi lemon dapat menurunkan tingkat muntah kehamilan. Hal ini karena jika aromaterapi yang dihirup menghambat pelepasan serotonin dan tidak menurunkan serotonin darah, mual dan muntah tidak akan

meningkat kecuali serotonin darah berkurang.

Aromaterapi adalah pengobatan yang menggunakan minyak atsiri untuk membantu memperbaiki dan memperbaiki kondisi fisik dan psikis. Setiap minyak atsiri memiliki efek farmakologis tersendiri, seperti: B. Antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilatasi, sedatif, adrenergik. Ketika Anda menghirup minyak esensial, molekul memasuki saluran hidung Anda dan merangsang sistem limbik otak Anda. Sistem limbik adalah area yang mempengaruhi emosi dan memori, dan terhubung langsung ke bagian tubuh yang mengatur kelenjar adrenal, kelenjar pituitari, hipotalamus, detak jantung, tekanan darah, stres, memori, keseimbangan hormon, dan pernapasan meningkat. (Siti, 2019)

Aromaterapi lemon memiliki aroma menyegarkan yang menenangkan dan melegakan siapa pun yang menghirupnya. Ini membantu mengurangi gejala mual, terutama bagi ibu hamil itu sendiri. Pengurangan aromaterapi lemon ini diberikan kepada ibu hamil selama trimester pertama kehamilan dan dapat membantu ibu menavigasi kehamilannya dengan sukses karena efektivitasnya dalam mengurangi mual dan muntah (Nurulicha dkk, 2020).

Bila dihirup dengan benar dan dilakukan secara teratur, terbukti dapat menjaga dan meredakan mual dan muntah pada ibu hamil pada trimester pertama kehamilan. Ibu hamil pada trimester pertama kehamilan. Selain itu, aromaterapi membantu ibu hamil merasakan stamina, kesegaran, relaksasi dan

kenyamanan. (Nurulicha dkk, 2020)

Aromaterapi memiliki berbagai efek pada inhaler, termasuk: B. Menenangkan, menyegarkan, bahkan membantu mengatasi rasa mual pada ibu hamil. Aromaterapi dapat digunakan sebagai solusi mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama tanpa efek samping. Penggunaan minyak nabati esensial dalam aromaterapi tidak mempersulit kerja organ tubuh, karena tidak dianggap sebagai zat asing di dalam tubuh. (Nurulicha dkk, 2020)

Dari hasil penelitian yang dilakukan Aida dkk 2021, 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. Mengatasi mual dan muntah dengan aromaterapi lemon menjadi lebih mudah dan praktis. Artinya, saat ibu tidak melakukan aktivitas fisik, taruh 2-3 tetes aromaterapi di atas sapu tangan dan hirup perlahan secara bersamaan. Aromaterapi lemon dapat menurunkan tingkat muntah kehamilan. Hal ini karena jika aromaterapi yang dihirup menghambat pelepasan serotonin dan tidak menurunkan serotonin darah, mual dan muntah tidak akan meningkat kecuali serotonin darah berkurang.

Ibu hamil yang menderita muntah gestasional tidak sepenuhnya pulih setelah menerima aromaterapi lemon karena aromaterapi merupakan bentuk pengobatan preventif dan manfaat aromaterapi sebagai pengobatan

penunjang untuk muntah gestasional adalah seperti hiperemesis gravidarum. diperoleh nilai dengan nilai pre-test sebesar $0,153 > 0,05$ dan nilai post-test sebesar $0,230 > 0,05$. Hal ini berarti data terdistribusi secara normal. Kemudian dilakukan uji statistik menggunakan uji-t dengan nilai = $0,05$ 100 pada tingkat kepercayaan 95% dan didapatkan p-value = $0,000 < 0,05$. Ini berarti memiliki manfaat aromaterapi lemon. Studi tahun 2020 tentang muntah pada ibu hamil trimester pertama di RS Kebidanan Rosita Desa, Pasar Senin, Jambi menemukan bahwa tingkat muntah kehamilan menurun setelah pemberian aromaterapi lemon, dengan 1 dari 15 wanita Satu mengalami muntah kehamilan ringan dengan skor 6 sampai 3, 13 muntah gestasional sedang, dan skor 7 sampai 12 muntah gestasional ringan. Muntah sedang dengan skor 6 pon dan 1 tetap moderat, kecuali skor turun dari 12 menjadi 7.

KESIMPULAN

Dari hasil kajian literatur di dapatkan bahwa ada pengaruh inhalasi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester 1.

SARAN

Aroma terapi yang diberikan pada ibu hamil trimester I dengan cara inhalasi dapat dijadikan suatu gambaran maupun informasi yang dapat dijadikan kepastiaan dalam pengembangan program pendidikan kebidanan serta dapat meningkatkan layanan asuhan kebidanan bagi ibu hamil terkait pencegahan mual serta muntah selama proses kehamilan. Bagi

petugas kesehatan terkhusus bidan, dapat dijadikan terapi alternatif menggunakan aroma terapi berbahan dasar lemon untuk mengurangi ataupun menanggulangi mual dan muntah, serta dapat dikembangkan pula penelitian yang sepayung terkait terapi komplementer dalam menanggulangi mual dan muntah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aida Fitria, Ade Ayu & Sari Yana. (2021). PENGARUH AROMATERAPI LEMON TERHADAP EMESIS GRAVIDARUM TRIMESTER 1: Jurnal Bidan Cerdas
- Jaelani. (2017). Aroma Terapi (3rd ed.). pustaka populer obor.
- Nurulicha. (2020). Pengaruh Pemberian Inhalasi Lemon terhadap Pengurangan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Lestari Cileungsi Kabupaten Bogor Tahun 2019
- Psiari Kusuma, Hamid Mukhlis & Rifani Pratami. (2019). PENGARUH ESSENSIAL LEMON TERHADAP EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU TRIMESTER 1 DI KECAMATAN NATAR KABUPATEN LAMPUNG SELATAN
- Raymond, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemiskinan Di Propinsi Kepulauan Riau. *Jurnal Akrab Juara*, 2(3), 14-24.
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Sukini, T. (2019). Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum.

Vitrianingsih & Sitti .(2019).
EFEKTIFITAS AROMA
TERAPI LEMON UNTUK
MENANGANI EMESIS
GRAVIDARUM :Jurnal
Keperawatan, 11(4), 277-
284

Yesi Putri & Ronalen BR. (2020).
EFEKTIFITAS
PEMBERIAN
AROMATERAPI LEMON
TERHADAP

PENURUNAN
FREKUENSI EMESIS
GRAVIDARUM PADA
IBU HAMIL TRIMESTER
1 DI BPM INDRA
ISWARI,SKM,MM KOTA
BENGKULU: Jurnal
Kebidanan, 8(1).