

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Untuk Mengatasi Frekuensi Emesis Gravidarum Untuk Ibu Hamil Trimester Pertama Di PMB Wulan Mardikaningtyas,AMD.KAB Kartasura

Nurhasanah Laila Fitri¹, Enny Yuliaswati,²

Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : nurhasanahlailafitri@gmail.com

Abstract. *Background: A pregnant woman in the first trimester is more susceptible to emesis gravidarum, the cause of nausea and vomiting in pregnancy due to an increase in the hormone estrogen and Human Chorionic Gonadotropin (HCG) poor diet before or in the early weeks of pregnancy, emesis gravidarium in the first trimester pregnant women still occurs and how to deal with it, most people still use pharmacological therapy. Objective: To determine the decrease in the frequency of nausea and vomiting before and after giving lemon aromatherapy to emesis Gravidarum in the first trimester of pregnancy. Method: This type of research with the sampling technique used in this research is probability sampling with simple random sampling method. Results: Before being given lemon aromatherapy to pregnant women in the first trimester who experienced emesis gravidarium on a severe scale, there were 22 people with a percentage of 40.7%, while 32 people with a percentage of 59.3%, after being given lemon aromatherapy for 7 days with the procedure described for pregnant women who experienced emesis gravidarium produced on a mild scale, 33 people with a percentage of 61.1%, while 21 people with a percentage of 38.9%. Conclusion: Lemon aromatherapy is effective for reducing emesis gravidarium in first trimester pregnant women.*

Keywords: *Pregnant Women, Nausea, Emesis Gravidarium*

Abstrak. Latar Belakang : Seorang ibu hamil pada trimester pertama lebih rentan mengalami emesis gravidarum, penyebab mual muntah dalam kehamilan karena peningkatan hormon estrogen dan Human Chorionik Gonadotropin (HCG) pola makan yang buruk sebelum maupun pada minggu -minggu awal kehamilan, emesis gravidarium pada ibu hamil trimester pertama di masyarakat masih terjadi dan cara penanggulangannya sebagian besar masih menggunakan terapi farmakologis. Tujuan: Mengetahui penurunan frekuensi mual dan muntah sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon terhadap emesis Gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. Metode : Jenis penelitian ini dengan teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah probability sampling dengan metode simple random sampling. Hasil : Sebelum diberikan aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester pertama yang mengalami emesis gravidarium dengan skala berat ada 22 orang dengan presentase 40,7%,sedang 32 orang dengan presentase 59,3 %,setelah diberikan aromaterapi lemon selama 7 hari dengan prosedur yang telah dijelaskan kepada ibu hamil yang mengalami emesis gravidarium dihasilkan dengan skala ringan 33 orang dengan presentase 61,1%,sedang 21 orang dengan presentase 38,9%. Kesimpulan: Aromaterapi lemon efektif untuk mengurangi emesis gravidarium pada ibu hamil trimester pertama.

Kata Kunci: Ibu Hamil,Mual,Emesis Gravidarium

LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan suatu proses yang fisiologis dan alamiah, dimana setiap perempuan yang memiliki organ reproduksi sehat, telah mengalami menstruasi, dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang sehat maka besar kemungkinan akan mengalami kehamilan. (Wulandari et al., 2021). Kehamilan biasanya diikuti dengan rasa ketidaknyamanan yang biasa dialami ibu hamil yaitu salah satunya ketidaknyamanan mual dan muntah (emesis gravidarum). Mual dan muntah (emesis gravidarum) merupakan hal yang biasa dialami saat kehamilan ditrimester pertama, penyebab mual muntah dalam kehamilan karena peningkatan

hormon estrogen dan Human Chorionik Gonadotropin (HCG) pola makan yang buruk sebelum maupun pada minggu -minggu awal kehamilan, kurang istirahat dan stres dapat juga memperberat mual muntah.(Vitrianingsih & Khadijah, 2019). Kasus emesis gravidarum yang dialami oleh ibu hamil di Indonesia terdapat 50-90 %. Namun, pada kasus seperti ini tidak menyebabkan kematian pada ibu hamil karena hanya kekurangan nutrisi dan cairan. Emesis gravidarum yang berkelanjutan bisa berakibat hyperemesis gravidarum (Rahma, 2016).

Emesis gravidarum merupakan hal yang sering terjadi pada kehamilan trimester pertama dengan prevalensi kejadian di Indonesia sekitar 50-80% diantaranya pada primigravida 60-80% dan multigravida 40-60% (Setyowati ER, 2018). Hal ini disebabkan karena adanya perubahan hormon pada ibu hamil yaitu adanya peningkatan hormon chorionic gonadotropin (HCG) serta hormon progesteron yang menyebabkan pergerakan dari usus kecil, kerongkongan, dan perut yang menyebabkan rasa mual selain itu mual dan muntah juga dapat disebabkan karena kekurangan vitamin B6 (Ini, 2016). Mual biasanya sering dialami pada pagi hari, tetapi dapat pula sebagian terjadi setiap saat. Studi memperkirakan bahwa mual dan muntah terjadi pada 50-90% dari kehamilan. Mual dan muntah kehamilan biasanya dimulai pada usia kehamilan 9-10 minggu dengan puncak keluhan 11-13 minggu. Dalam 1-10% dari kehamilan, gejala dapat berlanjut setelah 20-22 minggu (Vitrianingsih & Khadijah, 2019)

Emesis pada ibu hamil trimester pertama di masyarakat masih terjadi dan cara penanggulangannya sebagian besar masih menggunakan terapi farmakologis. Penatalaksanaan emesis pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Pengobatan dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun nonfarmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian antiemetik, antihistamin, anti kolinergik, dan kortikosteroid, namun ibu hamil akan lebih baik jika mampu mengatasi masalah mual pada awal kehamilan dengan menggunakan terapi pelengkap nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologis bersifat noninstruktif, noninvasif, murah, sederhana, efektif, dan tanpa efek samping yang merugikan. Terapi nonfarmakologi dapat dilakukan dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional, akupunktur, dan pemberian aroma terapi (Wiknjosastro, 2007).

Aromaterapi lemon dapat mengurangi mual muntah karena memiliki kandungan limonene. Limonene merupakan komponen utama dalam senyawa kimia aromaterapi lemon yang dapat menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri, mengontrol siklooksigenase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit termasuk mual muntah (Nurulicha, 2020). Minyak esensial Lemon merupakan minyak herbal yang paling banyak digunakan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Aromaterapi lemon terbukti memiliki efek menguntungkan pada emesis gravidarum.Citrus

bioflavonoid yang berfungsi sebagai antioksidan dan meningkatkan sirkulasi darah, flavonoid ini bisa ditemukan pada jeruk lemon, limau, flavonoid berperan dalam produksi hormon estrogen. Lemon (citrus lemon) merupakan sumber flavonoid, asam sitrat, vitamin C dan mineral seperti kalium, fosfor, natrium, besi dan seng, lemon juga memiliki senyawa flavonoid yang cukup tinggi, hasil penelitian pada air lemon total flavonoidnya adalah 206,958 mg, vitamin C sebesar 27,364 mg (Yohanita, 2016)

KAJIAN TEORITIS

Pengertian Kehamilan

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi (Yulistiana, 2015: 81). Manuaba, 2012, mengemukakan kehamilan adalah proses mata rantai yang bersinambungan dan terdiri dari ovulasi, migrasi spermatozoa dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, nidasi (implantasi) pada uterus, pembentukan placenta dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm (Sholic hah, Nanik, 2017: 79-80). Manuaba (2010) mengemukakan lama kehamilan berlangsung sampai persalinan aterm (cukup bulan) yaitu sekitar 280 sampai 300 hari (Kumalasari. 2015: 1).

Tanda – tanda kehamilan

Ada 2 tanda yang menunjukkan seorang wanita mengalami suatu kehamilan, tanda pasti dan tanda tidak pasti. Tanda tidak pasti dibagi menjadi dua, pertama tanda subjektif (presumtif) yaitu dugaan atau perkiraan seorang wanita mengalami suatu kehamilan, kedua tanda objektif (probability) atau kemungkinan hamil.

Pengertian Emesis Gravidarum

Konsep Mual Muntah (Emesis Gravidarum)

Emesis Gravidarum merupakan keluhan umum yang terjadi pada kehamilan muda. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormon estrogen, progesteron dan dikeluarkannya human chorionic gonadotropine plasenta. Hormon inilah yang menyebabkan Emesis Gravidarum (Carolin, Syamsiah, & Yuniati, 2020).

Patofisiologi Emesis Gravidarum

Muntah diakibatkan oleh stimulasi dari pusat muntah di sumsum sambung (medulla oblongata) dan berlangsung menurut beberapa mekanisme, yaitu akibat rangsangan langsung melalui CTZ (Chemoreceptor Trigger Zone). CTZ adalah suatu daerah dengan banyak reseptor yang letaknya berdekatan dengan pusat muntah di sumsum-sumbang, tetapi diluar rintangan

(barrier) darah otak. Dengan bantuan neurotransmitter dopamine (DA), CTZ dapat menerima isyarat-isyarat sirkulasi. Rangsangan mengenai kehadiran zat-zat kimiawi asing didalam sirkulasi. Rangsangan tersebut lalu diteruskan kepusat 6 7 muntah. Menurut perkiraan, CTZ juga berhubungan langsung dengan darah dan cairan otak (Pratami, 2016).

Penyebab Emesis Gravidarum

Penyebab emesis gravidarum secara pasti belum diketahui ada beberapa pendapat tentang penyebab emesis gravidarum yaitu :

Emesis Gravidarum merupakan keluhan umum pada kehamilan muda. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormone estrogen, progesterone dan pengeluaran HCG plasenta. Hormon-hormon inilah yang diduga menyebabkan emesis gravidarum (Manuaba, 2012)

Faktor yang Mempengaruhi Emesis Gravidarum

- a. Usia
- b. Pendidikan
- c. Stress

Gejala Emesis Gravidarum

Gejala emesis gravidarum adalah terjadinya mual muntah dengan frekuensi kurang dari 5 kali, biasanya terjadi di pagi hari tetapi dapat pula terjadi setiap saat, merasakan pusing, sensasi air liur yang berlebihan, nafsu makan menurun dan mudah lelah (Sulistiarini, 2018). Menurut Regina, dkk (2011), gejala klinis mual dan muntah bervariasi dari mual ringan sampai mual dan muntah yang tidak tertahankan sepanjang hari. Ini terjadi antara minggu keemat sampai ketujuh setelah periode menstruasi terakhir dan berkurang pada minggu ke-20 setelah masa kehamilan pada hamper semua Wanita hamil.

Penanganan Emesis Gravidarum

Penanganan emesis gravidarum terbagi menjadi dua yaitu farmakologi dan non farmakologi (Saridewi and Safitri, 2018) :

- a. Terapi Farmakologi
- b. Terapi Non Farmakologi

Konsep Dasar Aromaterapi

Pengertian Aromaterapi

Aromaterapi merupakan pengobatan yang holistic, memanfaatkan minyak esensial yang diekstrak dari tanaman aromatic seperti bunga, rempah-rempah, buah-buahan, kayu, dan daun untuk menciptakan keseimbangan dan harmoni pada tubuh, pikiran, dan jiwa (wisdyana & erni, 2018).

Jenis-Jenis Aromaterapi

- a. Lemon
- b. Lavender
- c. Peppermint

Kandungan Minyak Lemon

Aromaterapi lemon mengandung limonene yang akan menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri serta berfungsi untuk mengontrol sikooksigenase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit termasuk mual dan muntah (Namazi et al., 2014).

Penatalaksanaan Pemberian Aromaterapi Lemon

Pemberian aromaterapi lemon dilakukan dengan meminta ibu untuk menghisap aromaterapi yang telah diberikan sebanyak 3 kali pernafasan dan diulangi kembali 5 menit kemudian, kegiatan ini dilakukan 1 kali sehari yaitu pada pagi hari selama 7 hari (Saridewi & Safitri, 2018).

Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum

Menurut penelitian Fatimah dkk (2018) Aromaterapi lemon memiliki kandungan yang dapat membunuh bakteri meningokokus (*meningococcus*), bakteri tipus, memiliki efek anti jamur dan efektif untuk menetralkan bau yang tidak menyenangkan, serta menghasilkan efek anti cemas, anti depresi, anti stres, dan untuk mengangkat dan memfokuskan pikiran. Minyak esensial Lemon merupakan minyak herbal yang paling banyak digunakan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Aromaterapi lemon terbukti memiliki efek menguntungkan pada emesis gravidarum.

Proses Aromaterapi Lemon dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Aromaterapi lemon merupakan salah satu metode alternative untuk menurunkan mual dan muntah, bila minyak esensial dihirup, 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 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 (Maternity dkk, 2017).

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian ini dengan metode kuantitatif untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. Desain penelitian ini menggunakan one group pretest post test desain preekspemen

Lokasi dan waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di PMB Wulan Wahyuningtyas AMd.Keb Kartasura

2. Waktu Penelitian.

Waktu dimulai sejak pengajuan judul dan penelitian dimulai pada bulan April 2023 hingga laporan hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

A.Mengidentifikasi Tingkat Mual Muntah Pada Ibu Hamil Pertama Sebelum Diberikan Aromaterapi Lemon

Mengidentifikasi tingkat mual muntah pada ibu hamil pertama sebelum diberikan aromaterapi lemon tertuang dalam table sebagai berikut :

Tabel 1.1 Tingkat Mual Muntah Pada Ibu Hamil Pertama Sebelum Diberikan Aromaterapi Lemon

No	Mual Muntah	Frekuensi	Persentase (%)
1	Berat	22	40,7%
2	Sedang	32	59,3%
Total		54	100%

Sumber: Data Primer,2023

Berdasarkan table tersebut dapat diketahui bahwa Sebagian besar ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi lemon mengalami frekuensi mual muntah dalam kategori sedang, dengan jumlah respondem sebanyak 32 atau sebesar 59,3%. Lalu tingkat mual muntah pada frekuensi berat dengan jumlah 22 responden atau 40,7%. Dan sebelum diberikan aromaterapi lemon ini tidak ada responden yang mengalami mual muntah dengan frekuensi rendah.

B.Mengidentifikasi Tingkat Mual Muntah Pada Ibu Hamil Pertama Setelah Diberikan Aromaterapi Lemon

Tingkat mual muntah pada ibu hamil pertama setelah diberikan aromaterapi lemon tertuang dalam table sebagai berikut :

Tabel 1.2 Tingkat Mual Muntah Pada Ibu Hamil Pertama setelah Diberikan Aromaterapi Lemon

No	Mual Muntah	Frekuensi	Persentase (%)
1	Ringan	33	61,1%
2	Sedang	21	38,9%
Total		54	100%

Sumber: Data Primer,2023

Berdasarkan table tersebut dapat diketahui bahwa Sebagian besar ibu hamil setelah diberikan aromaterapi lemon mengalami frekuensi mual muntah dalam kategori ringan, dengan jumlah respondem sebanyak 33 atau sebesar 61,1%. Lalu tingkat mual muntah pada frekuensi sedang dengan jumlah 21 responden atau 38,9%. Dan etelah diberikan aromaterapi lemon ini tidak ada responden yang mengalami mual muntah dengan frekuensi berat, berarti terjadi penurunan frekuensi mual muntah setelah diberikan perlakuan.

C.Mengidentifikasi Tingkat Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon

Tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester pertama sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon tertuang pada table sebagai berikut:

Tabel 1.3 Tingkat Mual Muntah Pada Ibu Hamil Pertama sebelum dan setelah Diberikan Aromaterapi Lemon

Mual Muntah	Ringan	Frekuensi	Sedang	Frekuensi	Berat	Frekuensi	Total
Sebelum	-	-	32	59,3%	22	40,7%	100%
Sesudah	33	61,1%	21	38,9%	-	-	100%

Sumber : Data Primer,2023

Berdasarkan table tersebut dapat diketahui bahwa Sebagian besar ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi lemon mengalami frekuensi mual muntah dalam katagori sedang dengan jumlah responden 32 atau sebesar 59,3%,lalu tingkat mual muntah pada frekuensi berat dengan jumlah responden 22 atau 40,7% ,sedangkan sesudah diperlakukan pemberian aromaterapi lemon terhadap ibu hamil trimester pertama mengalami frekuensi mual muntah dalam katagori

ringan,dengan jumlah responden sebanyak 33 atau sebesar 61,1%. Lalu tingkat mual muntah pada frekuensi sedang dengan jumlah responden sebanyak 21 atau 38,9%. Dan setelah diberikan aromaterapi lemon ini tidak ada responden yang mengalami mual muntah dengan frekuensi berat,berarti terjadi penurunan frekuensi mual muntah setelah dberikan perlakuan.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah sebuah data mengikuti ataupun mendekati distribusi normal atau tidak, maka diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 1.4 Uji Normalitas

Tests of Normality

	Statistic	Kolmogorov-Smirnov ^a		Statistic	Shapiro-Wilk	
		df	Sig.		df	Sig.
Pretest	.161	54	.121	.950	54	.125
Posttest	.203	54	.221	.886	54	.132

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber : SPSS

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa besarnya nilai KolmogorovSmirnov sebesar 0,121 untuk data pretest dan 0,221 untuk data posttest, nilai tersebut lebih besar dari alpha yaitu 0,5. Jadi, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal atau memenuhi asumsi normalitas.

2. Uji T

Pengujian secara parsial yang menggunakan uji t bertujuan untuk mengetahui seberapa besar aromaterapi lemon (X) secara individual mengurangi frekuensi mual muntah (Y). Berikut hasil uji t yang nilainya akan dibandingkan dengan signifikansi 0,05 atau 5% dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 1.5 Uji T

Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	Paired Differences		t	df	Sig. (2tailed)
			Mean	Std. Error			
Pair 1 Pretest - Posttest	5.148	3.683	.501	.153	10.273	53	.000

Sumber : Data Primer,2023

Berdasarkan pada hasil uji t seperti table tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa pada variabel aroma (X) memiliki nilai t hitung adalah sebesar 10,273 dengan nilai signifikansi 0,00

$< 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi lemon memiliki pengaruh secara signifikan terhadap mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama.

Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji seberapa efektif aromaterapi lemon untuk mengurangi emesis gravidarum (mual muntah pada ibu hamil) pada trimester pertama. Penelitian ini melibatkan sekelompok ibu hamil yang mengalami mual muntah berat selama trimester pertama. Metode aromaterapi lemon menggunakan minyak esensial lemon untuk dihirup atau digunakan sebagai pengusir aroma, seperti diffuser. Selama periode tertentu, ibu hamil secara teratur terpapar aroma lemon.

Data dikumpulkan melalui metode observasional dan kuesioner mengenai frekuensi dan intensitas mual muntah sebelum dan setelah menggunakan aromaterapi lemon dalam penelitian ini. Pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil dalam trimester pertama kemudian dianalisis.

1. Tingkat Mual Muntah Pada Ibu Hamil Pertama Sebelum Diberikan Aromaterapi Lemon

Berdasarkan table 4.1 tersebut dapat diketahui bahwa Sebagian besar ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi lemon mengalami frekuensi mual muntah dalam kategori sedang, dengan jumlah responden sebanyak 32 atau sebesar 59,3%. Lalu tingkat mual muntah pada frekuensi berat dengan jumlah 22 responden atau 40,7%. Dan sebelum diberikan aromaterapi lemon ini tidak ada responden yang mengalami mual muntah dengan frekuensi rendah.

Mual (nausea) dan Muntah (vomiting) Pengaruh estrogen dan progesteron menyebabkan pengeluaran asam lambung yang berlebihan dan menimbulkan mual muntah yang terjadi terutama pada pagi hari yang disebut dengan morning sickness. Akibat mual dan muntah ini nafsu makan menjadi berkurang. Dalam batas yang fisiologis hal ini dapat diatasi Dalam batas tertentu hal ini masih fisiologis Untuk mengatasinya ibu dapat diberi makanan ringan yang mudah dicerna dan tidak berbau menyengat (Kumalasari, 2015: 2).

Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterine mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan. Lamanya kehamilan mulai dari ovulasi sampai partus kira-kira 280 hari (40 minggu), dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). Kehamilan 40 minggu ini di sebut kehamilan matur (cukup bulan). Bila kehamilan lebih dari 43 minggu maka di sebut kehamilan post matur. Kehamilan antara 28 dan 36 minggu di sebut kehamilan premature (Prawirohardjo, 2009). Ketidaknyamanan yang biasa terjadi pada ibu hamil trimester III yaitu konstipasi atau sembelit, oedema atau pembengkakan, susah tidur,

nyeri punggung bawah (nyeri pinggang) kegerahan, sering BAK, hemoroid, heartburn (panas dalam perut), perut kembung, sakit kepala, susah bernafas dan varices (Lina, 2018).

Mual saat hamil adalah gejala umum yang sering terjadi pada awal kehamilan, yang sering disebut sebagai mual pagi atau mual kehamilan. Ini dapat terjadi pada siang hari atau malam hari juga. Faktor-faktor berikut dapat berkontribusi pada mual saat hamil, meskipun penyebab pastinya masih belum jelas, misalnya seperti:

- a. Perubahan hormonal: Kadar hormon seperti human chorionic gonadotropin (hCG) dan estrogen meningkat selama kehamilan. Perubahan hormonal ini dapat mempengaruhi sistem pencernaan dan menyebabkan mual.
- b. Peningkatan sensitivitas penciuman: Banyak wanita hamil mengalami peningkatan sensitivitas terhadap bau tertentu, bahkan yang biasanya tidak menyebabkan masalah. Bau makanan atau aroma tertentu dapat menyebabkan mual.
- c. Perubahan sensitivitas perut: Pertumbuhan janin dapat menekan perut dan mengganggu proses pencernaan normal. Ini dapat menyebabkan asam lambung lebih banyak dan mual.
- d. Stres emosional: Stres dan kecemasan dapat mempengaruhi keseimbangan hormon tubuh dan meningkatkan kemungkinan hamil mengalami mual.
- e. Faktor genetik: Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan untuk mengalami mual saat hamil dapat dikaitkan dengan gen. Dengan kata lain, jika ibu atau saudara pernah mengalami mual saat hamil, juga mungkin memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalaminya juga.

Tidak semua wanita mengalami mual saat hamil; setiap kehamilan bisa berbedabeda, dan beberapa wanita mungkin tidak mengalami mual sama sekali, ini normal dan tidak perlu dikhawatirkan. Jika tidak mengalami mual selama trimester pertama, terutama antara enam hingga dua belas minggu, maka mungkin tidak mengalami salah satu gejala kehamilan yang umum. Selain itu, tingkat keparahan mual juga dapat berbeda dari wanita ke wanita. Beberapa wanita mungkin hanya mengalami sedikit ketidaknyamanan, tetapi yang lain mengalami mual yang sangat parah, yang mengganggu kehidupan sehari-hari mereka.

2. Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama

Berdasarkan table 4.2 tersebut dapat diketahui bahwa Sebagian besar ibu hamil setelah diberikan aromaterapi lemon mengalami frekuensi mual muntah dalam kategori ringan, dengan jumlah respondem sebanyak 33 atau sebesar 61,1%. Lalu tingkat mual muntah pada frekuensi sedang dengan jumlah 21 responden atau 38,9%. Dan etelah diberikan aromaterapi lemon ini

tidak ada responden yang mengalami mual muntah dengan frekuensi berat, berarti terjadi penurunan frekuensi mual muntah setelah diberikan perlakuan.

Aromaterapi lemon mengandung limonene yang akan menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri serta berfungsi untuk mengontrol sikooksigenase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit termasuk mual dan muntah (Namazi et al., 2014).

Penggunaan aromaterapi dapat diberikan melalui beberapa cara antara lain, inhalasi, berendam, pijat, dan kompres. Berdasarkan keempat cara tersebut, cara termudah dan tercepat diaplikasikan adalah aromaterapi inhalasi. Pemberian aromaterapi lemon dilakukan dengan cara ibu menghisap aromaterapi lemon yang ditaruh di kapas dengan jarak kurang lebih 2 cm dari hidung sambil bernafas panjang selama + 5 menit (Kaviani et al, 2014).

Menurut penelitian Fatimah dkk (2018) Aromaterapi lemon memiliki kandungan yang dapat membunuh bakteri meningokokus (*meningococcus*), bakteri tipus, memiliki efek anti jamur dan efektif untuk menetralkan bau yang tidak menyenangkan, serta menghasilkan efek anti cemas, anti depresi, anti stres, dan untuk mengangkat dan memfokuskan pikiran. Minyak esensial Lemon merupakan minyak herbal yang paling banyak digunakan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Aromaterapi lemon terbukti memiliki efek menguntungkan pada emesis gravidarum.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi lemon secara signifikan mengurangi tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil di trimester pertama. Dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima aromaterapi lemon, ibu hamil yang mengikuti terapi ini melaporkan penurunan mual muntah yang lebih besar. Namun, perlu diingat bahwa respons terhadap aromaterapi lemon dapat berbeda dari orang ke orang, dan tidak ada cara untuk menjamin bahwa itu akan bekerja untuk semua ibu hamil.

Studi ini memberikan pemahaman awal tentang potensi manfaat aromaterapi lemon untuk mengurangi jumlah emesis gravidarum yang terjadi pada ibu hamil di trimester pertama kehamilan. Namun, penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan lebih terkontrol diperlukan untuk memvalidasi temuan ini dan menentukan kontraindikasi atau efek samping yang mungkin terkait dengan penggunaan aromaterapi lemon pada ibu hamil. Sebelum menggunakan aromaterapi atau minyak esensial selama kehamilan, konsultasikan dengan tenaga medis yang terlatih.

Batasan Penelitian

Batasan penelitian sangat penting untuk memastikan bahwa cakupan dan fokus penelitian tetap relevan dan dapat diselesaikan dengan baik. Batasan penelitian untuk skripsi berjudul

"Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama" adalah sebagai berikut:

1. Batasan Subjek Penelitian

- Studi ini akan melibatkan ibu hamil pada trimester pertama, tepatnya antara enam dan dua belas minggu.

- Dalam penelitian ini, ibu hamil yang tidak memiliki riwayat alergi terhadap bahan-bahan aromaterapi dan tidak sedang menjalani pengobatan tertentu untuk mengurangi mual dan muntah akan dipelajari.

2. Batasan Jenis Aromaterapi

- Minyak esensial lemon akan diinhalasi oleh responden sebagai aromaterapi dalam penelitian ini. Tidak ada aromaterapi lain yang digunakan.

3. Batasan Variabel

- Dalam penelitian ini, pemberian aromaterapi lemon adalah variabel independen, dan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil di trimester pertama adalah variabel dependen.

4. Batasan Lokasi dan Waktu

- Penelitian ini akan dilakukan di PMB Wulan Wahyuningtyas AMd.Keb Kartasura, dan akan dilakukan selama jangka waktu tertentu, mungkin enam bulan.

5. Batasan Metode penelitian

- Desain pretest-posttest kelompok kontrol tunggal akan digunakan dalam penelitian ini. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diberikan kepada responden sebelum dan setelah aromaterapi lemon.

6. Batasan Kesimpulan

- Menurut hasil penelitian, kesimpulan penelitian akan berfokus pada seberapa efektif aromaterapi lemon dalam mengurangi frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil di trimester pertama.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian berjudul "Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama" menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi lemon secara signifikan berkontribusi terhadap penurunan jumlah emesis gravidarum yang terjadi pada ibu hamil dalam trimester pertama kehamilan. Dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima aromaterapi lemon, ibu hamil yang mengikuti terapi ini melaporkan penurunan mual muntah yang lebih besar. Variabel aroma

(X) memiliki nilai t hitung adalah sebesar 10,273 dengan nilai signifikansi $0,00 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi lemon memiliki pengaruh secara signifikan terhadap mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trisemester pertama.

Tujuan bahwa aromaterapi lemon bermanfaat sebagai cara untuk mengurangi muntah ibu hamil di trimester pertama. Hasil penelitian ini memberikan pemahaman awal yang positif, meskipun respons individu terhadap aromaterapi lemon dapat berbeda-beda. Meskipun demikian, perlu diingat bahwa penelitian ini memiliki batasan.

Saran

1. Bagi Institusi

Institusi dapat mendorong penelitian yang lebih mendalam tentang penggunaan aromaterapi lemon dan metode non-farmakologis lainnya untuk meredakan mual muntah ibu hamil. Penelitian yang lebih luas dan terkontrol dapat memberikan bukti lebih kuat tentang efektivitas, keamanan, dan kontraindikasi aromaterapi untuk ibu hamil.

2. Bagi Ibu Hamil dan Masyarakat

Ibu hamil harus berkonsultasi dengan tenaga medis yang terlatih, seperti bidan atau dokter, sebelum menggunakan aromaterapi atau teknik lain untuk meredakan muntah. Mereka akan memberikan nasihat yang tepat berdasarkan kondisi kesehatan individu dan memastikan penggunaan aromaterapi dilakukan secara aman.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti dapat melanjutkan penelitian tentang penggunaan aromaterapi lemon pada ibu hamil, dengan sampel yang lebih besar dan lebih terkontrol, Penelitian lanjutan ini dapat memberikan informasi yang lebih rinci tentang bagaimana aromaterapi lemon dapat membantu ibu hamil di trimester pertama mengalami mual muntah.

DAFTAR REFERENSI

- Prawirohardjo, S. (2009). Ilmu Kebidanan. Bina Pustaka.
- Maternity, D., Ariska, P., & Sari, D. Y. (2017). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 11(3), 10-15.
- Bartini, I. (2012). ANC:Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Normal (ASKEB II) Dilengkapi Panduan Praktikum dan Senam Hamil. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Setiowati, W., & Arianti, N. A. (2019). (The Influence Of Lemon Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon (Citrus Lemon) Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil