Efektivitas Aromaterapi Lemon Terhadap *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Ulee Kareng Banda Aceh

Effectiveness Of Lemon Aromatherapy On Emesis Gravidarum In 1st Trimester Pregnant Women At Ulee Kareng Health Center Banda Aceh

Ika Rahmi Fitriya^{*1}, Cut Oktaviyana², Nanda Desreza³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, Indonesia

*Koresponding Penulis: ikarahmifitriaa@gmail.com, cut.oktaviyana@gmail.com, nandadesreza.psik@abulyatama.ac.id

Abstrak

Ibu hamil trimester I yang datang berkunjung ke puskesmas Ulee Kareng mengeluh sering mual dan muntah sehingga tidak memiliki selera makan, selain itu ibu mengalami muntah di pagi hari, siang dan malam hari. Petugas puskesmas hanya menyarankan ibu untuk mencoba makanan yang tidak membuat mual, dan petugas memberikan vitamin dan obat anti mual selain itu belum ada alternatif lain untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil. Tujuan penelitian untuk mengetahui Efektivitas Aromaterapi Lemon Terhadap *Emesis Gravidarum* pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2023. Desain penelitian ini komparatif dengan rancangan penelitian ini adalah *one group pretest-posttest with control group design*. Populasi penelitian yaitu sebanyak 53 ibu hamil dengan teknik *purposive sampling* diperoleh sampel sebanyak 15 responden. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 Maret sampai 15 Mei tahun 2023. Hasil penelitian univariat menunjukkan bahwa rata-rata ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum sebelum diberikan terapi lemon yaitu berada pada skala 15,33 dengan nilai standar deviasi (SD) sebesar 5,354. Sedangkan nilai rata-rata ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum setelah diberikan terapi lemon yaitu mengalami penurunan skala yaitu 12,67 dengan nilai standar deviasi (SD) sebesar 5,260. Hasil uji statistik memperlihatkan nilai uji T Paired sebesar 2,256 dan nilai P value 0,001 yang artinya ada pengaruh tingkat emesis gravidarum ibu hamil sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2023. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada perbedaan sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lemon terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I. Disarankan bagi puskesmas dapat dijadikan aromaterapi lemon sebagai alternatif lain dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil secara non farmakologi disamping pengobatan yang telah diberikan secara farmakologi oleh bidan Puskesmas.

Kata kunci: Aromaterapi, Lemon, *Emesis Gravidarum*

Abstract

Pregnancy in the first trimester may cause pregnant women to experience nausea and vomiting in the morning, afternoon, and evening. The pregnant woman commonly reported this complaint during their health examination at Ulee Kareng Community Health Center. The Community Health Center officer suggested eating food that may relieve nausea. They also provided vitamins and anti-nausea medicine. They offered no other ideas to reduce nausea and vomiting among pregnant women. This research aimed to determine the effectiveness of lemon aromatherapy against Emesis Gravidarum among trimester I pregnant women in Ulee Kareng Community Health Center Working Area of Banda Aceh in 2023. This research used a comparative design with one group pretest-posttest with control group design. The population of this research was 53 pregnant women, 15 respondents as the sample chosen using the purposive sampling technique. This research was conducted from March 20, 2023 to May 15, 2023. The univariate analysis showed that most pregnant women in the first trimester experienced emesis gravidarum before lemon therapy on a 15.33 scale with a 5.354 standard deviation value. In contrast, the scale was decreased to 12.67, and the standard deviation value was also reduced to 5.260 after lemon therapy was provided. The statistical analysis showed that the T Paired test was 2.256 and the p-value was 0.001, which revealed that there was an influence of lemon aromatherapy toward emesis gravidarum among the first-trimester pregnant women in Ulee Kareng Community Health Center of Banda Aceh in 2023. This research showed a significant difference before and after lemon aromatherapy provided toward emesis gravidarum among first-trimester pregnant women. It was suggested to the Community Health Center to offer lemon aromatherapy as another alternative to decrease emesis gravidarum among pregnant women as a non-pharmacology method besides the pharmacology method conducted by the midwife in the Community Health Center.

Keywords: Aromatherapy, Lemon, Emesis Gravidarum

PENDAHULUAN

Tingginya angka kekurangan gizi pada ibu hamil cukup memberikan kontribusi terhadap tingginya angka Berat Badan lahir Rendah (BBLR) di Indonesia.(Kemenkes RI, 2019) Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi pada ibu hamil adalah keluhan mual dan muntah (*emesis gravidarum*) terutama pada awal kehamilan. Mual dan muntah merupakan gejala paling awal, paling umum dan dapat menyebabkan beban psikologis bagi ibu hamil yang terkait dengan kehamilannya. Mual muntah dalam kehamilan diakibatkan peningkatan hormon estrogen dan *Human Chorionik Gonadotropin* (HCG) yang jika tidak segera ditangani akan berlanjut pada *hyperemesis gravidarum*.(Tiran, 2019)

Mual muntah pada kehamilan memiliki dampak yang signifikan bagi tubuh dimana ibu menjadi sangat lemah, muka pucat dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh semakin berkurang dan darah menjadi kental (hemokonsentrasi). Keadaan ini dapat memperlambat peredaran darah sehingga suplay oksigen dan makanan ke jaringan juga ikut berkurang hal ini dapat menimbulkan kerusakan jaringan yang membahayakan kesehatan ibu dan janin.(Rofi'ah, 2017)

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018 angka kejadian *hyperemesis gravidarum* sekitar 124.348 ibu hamil (21,5%) pada umumnya di usia kehamilan 8 minggu. Sedangkan pada tahun 2019 meningkat lebih tajam yaitu sekitar 137.731 ibu hamil

(22,9%). Untuk, Negara ASEAN sendiri khususnya Vietnam dan Thailand sekitar 32.148 ibu hamil. (Nur, 2020)

Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021, sebanyak 4.884.711 ibu hamil. Dilihat dari data provinsi, Jawa Barat merupakan salah satunya dengan jumlah ibu hamil terbanyak 897.215 ibu hamil, Jawa Timur sebanyak 592.735 ibu hamil, Jawa Tengah 545.961 ibu hamil dan Aceh 114.929 ibu hamil. (Kementrian Kesehatan RI, 2021)

Profil Kesehatan Aceh Tahun 2021 menunjukkan bahwa sebanyak 114.929 ibu hamil. Dilihat dari data Kabupaten Aceh Barat Daya merupakan salah satunya dengan jumlah ibu hamil terbanyak 12.947 ibu hamil, Aceh Timur sebanyak 10.292 ibu hamil, Aceh Besar 9.526 ibu hamil dan Banda Aceh sebanyak 5.556 Ibu hamil. (Dinkes Aceh, 2021) Sedangkan profil kesehatan Kota Banda Aceh Tahun 2021 menunjukkan bahwa jumlah ibu hamil 5.556 ibu. Puskesmas tertinggi dengan ibu hamil yaitu Puskesmas Baiturrahman sebesar 945 ibu hamil, Puskesmas Kuta Alam sebesar 738 ibu hamil, Puskesmas Ulee Kareng sebesar 675 ibu hamil dan Puskesmas Jaya Baru sebesar 656 ibu hamil. (Dinkes Kota Banda Aceh, 2021)

Kehamilan biasanya disertai dengan rasa ketidaknyamanan, dimana salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil terutama pada trimester pertama kehamilan adalah mual dan muntah (*Emesis gravidarum*). Penyebab terjadinya mual muntah bermacam-macam antara lain adanya perubahan hormon dalam tubuh seperti peningkatan hormon esteregon dan HcG.⁸

Mual dan muntah yang terus menerus dapat menyebabkan cairan tubuh berkurang, sehingga darah menjadi kental (*hemokonsentrasi*) dan sirkulasi darah ke jaringan terlambat. Hal ini akan menyebabkan kerusakan jaringan yang dapat mengganggu kesehatan ibu dan perkembangan janin. Penanganan mual muntah tergantung pada tingkat keparahan gejala yang dirasakan. Pengobatan dapat menggunakan terapi farmakologis maupun non farmakologis. Terapi farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian *antiemetik*, *antihistamin*, *antikolinergik* dan *kortikosteroid*. Sedangkan terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan pengaturan diet, dukungan emosional, akupunktur, perubahan pola hidup, istirahat, tidur dan dengan pemberian pengobatan herbal/ alamiah seperti jahe maupun *peppermint*. (Runiari, 2016)

Prinsip penatalaksanaan *emesis gravidarum* meliputi pencegahan, mengurangi mual muntah, serta koreksi kebutuhan cairan dan elektrolit. Pencegahan dan pengurangan keluhan mual muntah dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Penanganan secara farmakologi dilakukan dengan cara mengkonsumsi obat-obatan seperti obat anti metik atau vitamin B6, namun obat-obatan ini memiliki efek samping yang kemungkinan dialami oleh ibu hamil seperti sakit kepala, diare dan mengantuk. Penatalaksanaan lain yang bisa diberikan adalah secara non farmakologi atau terapi komplementer yang mempunyai kelebihan lebih murah dan tidak mempunyai efek samping farmakologi, salah terapi yang aman dan bisa diberikan pada ibu hamil yang mengalami mual muntah dengan memberikan aromaterapi lemon. (Laura, 2019)

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. Meskipun mahal, minyak *essensial oil* merupakan salah satu minyak herbal yang paling banyak digunakan dan aman bagi kehamilan. Menurut studi, 40 % wanita telah menggunakan *essensial oil lemon* dalam meredakan keluhan mual dan muntah. Dari sekian tersebut 26,5 % melaporkan bahwa aroma lemon merupakan cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah. (Kia, 2016)

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 muntah. Kandungan *Linalil Asetat* pada aromaterapi lemon berfungsi untuk menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang serta memiliki khasiat sebagai penenang dan tonikum khususnya pada sistem syaraf.(Wiryodigdo, 2018)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *emesis gravidarum* sebelum diberikan aromaterapi lemon pada rentang skor 3 – 23. Besar mean pada masing-masing kelompok 1 adalah 8.41, kelompok 2 adalah 11.47 dan kelompok 3 adalah 11.50. Tingkat *Emesis Gravidarum* sesudah diberikan aromaterapi lemon pada rentang skor 0 – 19. Besar mean pada masing-masing kelompok adalah kelompok 1 ialah 5.29, kelompok 2 adalah 6.13 dan kelompok 3 adalah 3.71. maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan efektivitas aromaterapi lemon diantara tiga kelompok dalam mengatasi *Emesis Gravidarum*, namun jika dianalisa pada masing-masing kelompok diperoleh hasil bahwa aromaterapi lemon dosis 0.2 dan 0.3 efektif dalam mengatasi *Emesis Gravidarum*.(Siti, 2019)

Hasil wawancara dengan 7 ibu hamil trimester I di Puskesmas Ulee Kareng terdapat 5 ibu hamil mengeluh sering mual dan muntah sehingga tidak memiliki selera makan, selain itu ibu mengalami muntah di pagi hari, siang dan malam hari. selanjutnya ibu mulai merasakan mual mencium bau-bau makanan. Hasil wawancara dengan salah satu perawat puskesmas hanya menyarankan ibu untuk mencoba makanan yang tidak membuat mual, dan petugas memberikan vitamin dan obat anti mual selain itu belum ada alternatif lain untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil.

Dengan demikian peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Efektivitas Aromaterapi Lemon Terhadap *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2023”.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan eksperimen semu (*quasi experimen*) dengan rancangan penelitian adalah *pretest-posttest control group design*. Desain ini melibatkan satu kelompok yang diberi pre-test (O), diberi treatment (X) dan diberi post-test. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil di Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh. Berdasarkan data yang diambil pada bulan Desember tahun 2022 berjumlah 53 ibu hamil trimester I. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yaitu responden yang menjadi sampel penelitian dengan kriteria sampel yang ditentukan yaitu 15 responden. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh pada tanggal 20 Maret sampai 15 Mei tahun 2023. analisis data sesuai dengan uji yang digunakan yaitu uji deskriptif, uji normalitas dan uji T *paired*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Data Demografi Responden

No	Variabel	Kategori	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
1	Umur Responden	Dewasa (19-44 tahun)	15	100
2	Pekerjaan Responden	IRT	15	100

3	Jumlah Persalinan	1 kali	7	46,7
		2 kali	5	33,3
		3 kali	3	20,0
4	Obat Menurunkan Emesis Gravidarum	Tidak Ada	15	100
		Ada	0	0

Sumber: data primer (diolah tahun 2023)

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa responden dengan umur ibu kategori dewasa lebih banyak sebesar 100%, responden dengan pekerjaan ibu rumah tangga lebih banyak sebesar 100%, responden dengan jumlah persalinan 1 kali lebih banyak yaitu sebesar 46,7% dan responden tidak mengkonsumsi obat dalam menurunkan emesis gravidarum sebesar 100%.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Kolmogrov Smirnov	P	Keterangan
1. Skala emesis gravidarum sebelum diberikan aromaterapi lemon	0,712	0,692	Normal
2. Skala emesis gravidarum setelah diberikan aromaterapi lemon	0,565	0,907	Normal

Sumber: data primer (diolah tahun 2023)

Tabel 3. Analisis Univariat

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Skala emesis gravidarum sebelum diberikan aromaterapi lemon		
	Mual Ringan	3	20,0
	Mual Sedang	8	53,3
	Mual Berat	4	26,7
2.	Skala emesis gravidarum setelah diberikan aromaterapi lemon		
	Mual Ringan	5	33,3
	Mual Sedang	8	53,3
	Mual Berat	2	13,3

Sumber: data primer (diolah tahun 2023)

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 15 responden yang skala emesis gravidarum sebelum diberikan aromaterapi lemon di Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2023. Responden dengan mual sedang lebih banyak 8 responden atau sebesar 53,3% dibandingkan dengan responden yang mengalami mual berat sebanyak 4 responden atau sebesar 26,7% dan responden yang mual ringan hanya 3 responden atau sebesar 20,0%.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 15 responden yang skala emesis gravidarum setelah diberikan aromaterapi lemon di Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2023. Responden dengan mual sedang lebih banyak 8 responden atau sebesar 53,3% dibandingkan dengan responden yang mengalami mual ringan sebanyak 5 responden atau sebesar 33,3% dan responden yang mual berat hanya 2 responden atau sebesar 13,3%.

Tabel 4. Analisis Bivariat

No	Variabel	N	Mean	SD	T	P value
1	Skala emesis gravidarum sebelum diberikan aromaterapi lemon	15	15,33	5,354		
2	skala emesis gravidarum setelah diberikan aromaterapi lemon	15	12,67	5,260	4,641	0,001

Sumber: data primer (diolah tahun 2023)

Tabel 4 memperlihatkan bahwa rata-rata ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum sebelum diberikan terapi lemon yaitu berada pada skala 15,33 dengan nilai standar deviasi (SD) sebesar 5,354. Sedangkan nilai rata-rata ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum setelah diberikan terapi lemon yaitu mengalami penurunan skala yaitu 12,67 dengan nilai standar deviasi (SD) sebesar 5,260. Hasil uji statistik memperlihatkan nilai uji *T Paired* sebesar 2,256 dan nilai *P value* 0,001 yang artinya ada pengaruh tingkat emesis gravidarum ibu hamil sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2023.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti dari 20 Maret sampai 15 Mei tahun 2023. Berdasarkan hasil univariat diketahui bahwa 15 responden yang skala emesis gravidarum sebelum diberikan aromaterapi lemon di Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2023. Responden dengan mual sedang lebih banyak 8 responden atau sebesar 53,3% dibandingkan dengan responden yang mengalami mual berat sebanyak 4 responden atau sebesar 26,7% dan responden yang mual ringan hanya 3 responden atau sebesar 20,0%. Sedangkan dari 15 responden yang skala emesis gravidarum setelah diberikan aromaterapi lemon di Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2023. Responden dengan mual sedang lebih banyak 8 responden atau sebesar 53,3% dibandingkan dengan responden yang mengalami mual ringan sebanyak 5 responden atau sebesar 33,3% dan responden yang mual berat hanya 2 responden atau sebesar 13,3%.

Berdasarkan hasil uji *T paired* diketahui bahwa rata-rata ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum sebelum diberikan terapi lemon yaitu berada pada skala 15,33 dengan nilai standar deviasi (SD) sebesar 5,354. Sedangkan nilai rata-rata ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum setelah diberikan terapi lemon yaitu mengalami penurunan skala yaitu 12,67 dengan nilai standar deviasi (SD) sebesar 5,260. Hasil uji statistik memperlihatkan nilai uji *T Paired* sebesar 2,256 dan nilai *P value* 0,001 yang artinya ada pengaruh tingkat emesis gravidarum ibu hamil sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2023.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nanik (2022) tentang "Efektivitas Aromaterapi Lemon Pada Penurunan Derajat Emesis Gravidarum Di Praktek Mandiri Bidan" hasil penelitian ini menunjukkan nilai *mean* sebelum diberikan aromaterapi

lemon sebesar 8,69 dengan standar deviasi 1,517 dan mengalami penurunan intensitas mual setelah diberikan aromaterapi lemon menjadi 4,62 dengan standar deviasi sebesar 1,023. Hasil uji statistik menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai $p \leq \alpha$ (0,000), maka H1 diterima artinya aromaterapi lemon berpengaruh terhadap penurunan *emesis gravidarum* di PMB NS Jimbaran. (Nanik, 2021)

Penelitian yang dilakukan oleh Aida (2021) tentang “Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Trimester I” Hasil penelitian menunjukkan *pre-test* nilai mean 10,20 dan SD 1,486 sedangkan *post-test* nilai mean 4,80 dan SD 1,234. Dari hasil uji statistik yaitu dengan uji t independen dengan tingkat kepercayaan 95%, diketahui nilai $p=0,000$ yang artinya ada pengurangan frekuensi emesis gravidarum trimester I dengan pemberian aromaterapi lemon Aromaterapi Lemon. (Aida, 2021)

Penelitian serupa oleh Dainty (2016) menunjukkan bahwa hasil uji statistik dengan uji *t dependent* didapatkan nilai *P-value* $0,000 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh inhalasi aromaterapi lemon terhadap *morning sickness* pada ibu hamil. Aromaterapi dapat menurunkan skor frekuensi *morning sickness* selama kehamilan karena aromanya yang segar, membantu meningkatkan atau menjaga kesehatan, merangsang semangat, gairah, menyegarkan dan menenangkan jiwa serta merangsang proses penyembuhan. (Dainty, 2016)

Aromaterapi dapat mengurangi frekuensi mual selama kehamilan karena ketika minyak atsiri dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah area yang mempengaruhi mood dan memori, yang berhubungan langsung dengan kelenjar adrenal, kelenjar pituitari, hipotalamus, dan bagian tubuh yang mengatur detak jantung, tekanan darah, stres, memori, keseimbangan hormon, dan pernapasan. (Muchtadi, 2015) Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hasanah (2020) diperoleh terdapat pengurangan emesis gravidarum trimester I dengan pemberian aromaterapi lemon di Kelurahan Binjai Serbangan dengan hasil sebesar 11,20 dan standar deviasi 5,554.

Hasil penelitian di atas sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa banyak digunakan dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman dalam kehamilan, aromaterapi lemon mudah didapatkan di Indonesia karena banyak industri lokal yang memproduksinya sebagai produk herbal alami. Lemon sendiri mempunyai kandungan *limonene* 66-80%, *geranilasetat*, *nerol*, *linalilasetat*, *ápinene* 1-4%, *terpinene* 6-14% dan *myrcen*. Limonene merupakan komponen utama dalam senyawa kimia jeruk dapat menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri. Selain itu limonene mengontrol *siklooksigenase* I dan II, mencegah aktivitas *prostaglandin* dan mengurangi rasa sakit termasuk mual muntah. *Linalilasetat* yang terdapat dalam aromaterapi lemon merupakan senyawa ester yang terbentuk melalui penggabungan asam organik dan alkohol. Ester sangat berguna untuk menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang, dan juga memiliki khasiat sebagai penenang serta tonikum, khususnya pada sistem syaraf. (Koessoemardiyah, 2018)

Mekanisme aroma lemon adalah proses stimulasi sistem penciuman melalui senyawa aromatik yang diproduksi di sistem limbik otak kecil. Ketika aroma senyawa dihirup, senyawa tersebut dengan cepat berinteraksi dengan sistem saraf pusat dan secara langsung merangsang saraf di sistem penciuman, dan kemudian sistem ini merangsang saraf di otak di bawah keseimbangan korteks serebral. Senyawa aroma yang relatif volatil masuk ke rongga hidung melalui inhalasi, dan molekul aroma yang terhirup diterima oleh sel saraf epitel olfaktorius (ujung sel saraf) dengan 50 sinapsis, kemudian molekul aroma ditransmisikan ke indera penciuman dalam bentuk informasi. Pusatnya terletak di belakang hidung, dan kemudian sel-sel saraf menafsirkan bau dan mengirimkannya ke sistem limbik otak, thalamus. (Dian, 2020)

Berdasarkan hasil temuan peneliti maka dapat diasumsikan bahwa adanya pengaruh tingkat emesis gravidarum ibu hamil sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2023. Dalam penelitian ini ibu hamil dengan tingkat mual ringan dikarenakan ibu dengan jumlah persalinan diatas 2 kali lebih banyak 33,3% sudah memahami cara menghadapi mual dan muntah ketika hamil seperti tiduran, oles minyak essensial oil pada leher dan menghindari aroma yang membuat ibu mual dan ibu hamil yang setelah diberikan aromaterapi lemon merasa lebih nyaman juga mempraktekan kembali penggunaan aromaterapi di malam hari untuk menurunkan tingkat mual.

Sedangkan ibu dengan tingkat mual sedang dan berat yang tidak mengalami penurunan emesis gravidarum setelah diberikan aromaterapi lemon dikarenakan ibu hamil lebih banyak 46,7% persalinan pertama kali sehingga ibu belum dapat menyesuaikan diri dengan kehamilan yang dirasakan dan setelah hilang bau aromaterapinya ibu kembali merasa mual seperti ibu mual mencium aroma mewangian (parfum, sabun dan shampoo), ibu juga merasa mual dengan bau bahan makanan didapur maka ketika ibu diberikan aromaterapi lemon ibu tidak merasakan penurunan emesis gravidarum, adapun ibu tidak melakukan atau mengulang kembali penggunaan aromaterapi sehingga tingkat mual ibu bertambah keesokan harinya.

KESIMPULAN

Hasil uji statistik memperlihatkan bahwa rata-rata ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum sebelum diberikan terapi lemon yaitu berada pada skala 15,33 dengan nilai standar deviasi (SD) sebesar 5,354. Sedangkan nilai rata-rata ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum setelah diberikan terapi lemon yaitu mengalami penurunan skala yaitu 12,67 dengan nilai standar deviasi (SD) sebesar 5,260. Hasil uji statistik memperlihatkan nilai uji T Paired sebesar 2,256 dan nilai P value 0,001 yang artinya ada pengaruh tingkat emesis gravidarum ibu hamil sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2023.

SARAN

Bagi pasien diharapkan bagi pasien dapat menjadikan terapi aromaterapi lemon untuk menurunkan emesis gravidarum pada trimester I. Lalu dibantu dengan konsultasi dengan tenaga kesehatan di Puskesmas dalam menangani tingkat mual dan muntah pada ibu hamil. Bagi Puskesmas dapat dijadikan aromaterapi lemon sebagai alternatif lain dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil secara non farmakologi disamping pengobatan yang telah diberikan secara farmakologi oleh bidan Puskesmas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aida. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Trimester I. *Jurnal Bidan Cerdas*.
- Dainty. (2016). Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Morning Sickness Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2016. *Jurnal Kebidanan Malahayati*.
- Dian. (2020). Penggunaan Aromaterapi Lemon Dalam Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil. In *Skripsi Ilmu Kesehatan*. Universitas Aisyiyah.
- Dinkes Aceh. (2021). *Profil Kesehatan Aceh Tahun 2021*. Dinas Kesehatan Aceh.
- Dinkes Kota Banda Aceh. (2021). *Profil Kesehatan Kota Banda Aceh Tahun 2021*. Dinas Kota Banda Aceh.
- Kemenkes RI. (2019). *Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA*.

- Kementrian Kesehatan RI. (2021). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kia. (2016). 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).
- Koessoemardiyah. (2018). *A-Z Aromaterapi untuk Kesehatan, Kebugaran dan Kecantikan*. Lily Publisher.
- Laura. (2019). *Mengusir Morning Sickness*. Kompas.
- Muchtadi. (2015). *Aroma terapi: Tinjauan Aspek Kimia Medisinal (1st ed.)*. Graha Ilmu.
- Nanik. (2021). Efektivitas Aromaterapi Lemon Pada Penurunan Derajat Emesis Gravidarum Di Praktek Mandiri Bidan. *Jurnal Ilmu Kebidanan*.
- Nur. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Hiperemesis Gravidarum Pada Trimester Awal. In *Jurnal Kebidanan*. STIKes Graha Edukasi Makasar.
- Rofi'ah. (2017). *Studi Fenomenologi Kejadian Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I*. UNNES.
- Runiari. (2016). *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Hiperemesis Gravidarum Penerapan Konsep dan Teori Keperawatan*. Salemba Medika.
- Siti. (2019). Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum. In *Jurnal Keperawatan*. Poltekes Kemenkes RI.
- Tiran. (2019). *Mual Muntah Kehamilan Seri Asuhan Kebidanan*. EGC.
- Wiriyodigdo. (2018). *Kimia dan farmakologi Bahan Alami*. EGC.