



EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI KULIT JERUK UNTUK MENGURANGI INTENSITAS MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1 DI TPMB ALFIATUN JANNAH ASMIN TAHUN 2024

Sayu Anastasia¹, Ayu Resky Mustafa^{2✉}, Heni Sulastri³, Lisa Paridotul Paojiah⁴, Sayu Anastasi⁵, Rosmayani Febryanti Tasya⁶, Aulia Betrib⁷, Titi Maryati⁸, Yuni Murtasyilah⁹, Berliani Mega Mawarni¹⁰

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10}STIKes Abdi Nusantara

Ayureskymustafa17@gmail.com

Abstrak

Sebagian besar wanita hamil mengalami mual dan muntah pada berbagai tingkatan yang berbeda dan dapat terjadi setiap saat, terutama pagi hari yang dapat berdampak buruk bagi ibu dan janin. Berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi mual muntah pada masa kehamilan salah satunya dengan non farmakologis (aroma terapi kulit jeruk). Zat yang terkandung dalam kulit jeruk adalah minyak atsiri yang berguna untuk menstabilkan sistem saraf sehingga menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya. Untuk mengevaluasi efektivitas pemberian aromaterapi Kulit Jeruk dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di Di TPMB Alfiatun Jannah Asmin tahun 2024. Penelitian ini menggunakan desain *quasi-eksperimental* dengan pendekatan *Pre-Post test without control design*. pada 30 ibu hamil trimester pertama. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data sekunder berupa wawancara dan angket. Angket menggunakan *Pregnancy-Unique Quantification of Emesis (PUQE)-24*. Selain itu juga menggunakan data primer berupa rekam medis dan kartu kontrol. Analisis uji yang digunakan adalah uji analisis univariat untuk mendapatkan karakteristik responden dan analisis bivariat dengan uji *Marginal Homogeneity Wilcoxon Test*. Rata-rata tingkat mual dan muntah sebelum intervensi adalah 2,93 dengan standar deviasi 0,785, sedangkan setelah intervensi turun menjadi 2,03 dengan standar deviasi 0,718. Rentang nilai sebelum intervensi adalah 2 hingga 4 dan setelah intervensi adalah 1 hingga 3 menunjukkan terdapat efektivitas aromaterapi Kulit Jeruk dalam mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Pemberian aromaterapi Kulit Jeruk terbukti efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil Trimester I. Disarankan agar metode ini dapat dipertimbangkan sebagai alternatif non-farmakologis dalam manajemen mual dan muntah pada kehamilan awal.

Kata kunci: *Aromaterapi kulit jeruk, Trimester I, Mual dan Muntah, Ibu Hamil*

Abstract

Most pregnant women experience nausea and vomiting at various levels and can occur at any time, especially in the morning which can have a negative impact on the mother and fetus. Various efforts can be made to reduce nausea and vomiting during pregnancy, one of which is non-pharmacological (orange peel aromatherapy). The substance contained in orange peel is essential oil which is useful for stabilizing the nervous system so that it has a calming effect on anyone who inhales it. To provide the effectiveness of giving Orange Peel aromatherapy in reducing nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester at TPMB Alfiatun Jannah Asmin in 2024. This study used a quasi-experimental design with a Pre-Post test approach without a control design. on 30 pregnant women in the first trimester. Data collection in this study used secondary data in the form of interviews and questionnaires. The questionnaire used Pregnancy-Unique Quantification of Emesis (PUQE)-24. In addition, it also uses primary data in the form of medical records and control cards. The test analysis used is a univariate analysis test to obtain the characteristics of respondents and bivariate analysis with the Marginal Homogeneity Wilcoxon Test. The average level of nausea and vomiting before the intervention was 2.93 with a standard deviation of 0.785, while after the intervention it decreased to 2.03 with a standard deviation of 0.718. The range of values before the intervention was 2 to 4 and after the intervention was 1 to 3 indicating that there was effectiveness of Orange Peel aromatherapy in reducing symptoms of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester. Giving Orange Peel aromatherapy has been proven effective in reducing nausea and vomiting in pregnant women in Trimester I. It is recommended that this method can be considered as a non-pharmacological alternative in the management of nausea and vomiting in early pregnancy.

Keywords: *Orange peel aromatherapy, Trimester I, Nausea and Vomiting, Pregnant Women*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author : Ayu Resky Mustafa

Address : STIKes Abdi Nusantara

Email : Ayureskymustafa17@gmail.com

PENDAHULUAN

Kehamilan Trimester I sering dianggap sebagai periode penyesuaian, dari penyesuaian tersebut ibu akan mengalami ketidaknyamanan umum yang biasanya terjadi sakit dan pusing, merasa cepat lelah, sering buang air kecil, keputihan, kembung, sesak nafas, keram perut, dan termasuk hiperemesis gravidarum atau suatu kondisi emesis gravidarium (Andria, 2019).

World Health Organization (WHO) tahun 2022 melaporkan bahwa jumlah kejadian emesis gravidarum mencapai 12,5%, dari seluruh jumlah kehamilan di dunia, dengan angka kejadian yang beragam yaitu mulai dari 0,3% di Swedia, 0,5% di Canada, 10,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan, dan 1,9% di Turki (WHO, 2022). Di Indonesia, tahun 2021 terdapat 7,1% ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum, dengan proporsi yang hampir sama antara di kawasan perkotaan (6,4%) dan pedesaan (7,8%) (Noviana et al., 2022). Riskesdas (2018) melaporkan angka kejadian mual muntah atau gangguan saat kehamilan berada di angka 20% yang di definisikan memiliki kadar Hb di bawah 11,0 gram/dl. Dan data dari DKI Jakarta jumlah kematian ibu di DKI Jakarta pada tahun 2021 sebesar 152 orang angka ini terus meningkat dari 5 tahun terakhir dari tahun 2017 sebanyak 44, tahun 2018 sebanyak 98 tahun 2019 sebanyak 100, tahun 2020 sebanyak 177 dan 2021 sebanyak 152 kematian ibu.

Dampak Secara psikologis, mual dan muntah selama kehamilan mempengaruhi lebih dari 80% wanita hamil serta menimbulkan efek yang signifikan terhadap *quality of life* diantaranya menurunnya cairan elektrolit didalam tubuh ibu, sehingga terjadi hemokonsentrasi yang dapat memperlambat peredaran darah, nafsu makan menurun yang mempengaruhi tumbuh kembang janin, gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, dan penurunan berat badan (Kemenkes RI, 2022)

Hasil penelitian oleh Simbolon et al., (2022) terdapat pengaruh aroma terapi kulit jeruk terhadap intensitas mual dan muntah yoga postnatal dengan p-value $(0.000) < \alpha (0,05)$. Zakkiyatus (2019) juga menjelaskan bahwa terdapat frekuensi mual muntah yang sesudah mendapatkan terapi aroma kulit jeruk manis (citrus aurantium) hampir seluruhnya menurun 14 responden (93,34% dan 1 responden (6,66%)) menetap. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2021) bahwa rata-rata intensitas mual muntah pada ibu hamil sebelum

diberikan aromaterapi kulit jeruk adalah 10,2 atau termasuk dalam kategori emesis sedang, dengan standar deviasi 1,345. Sedangkan setelah dilakukan pemberian aromaterapi kulit jeruk, diketahui bahwa rata-rata intensitas mual muntah ibu adalah 6,27 atau emesis ringan. Hasil uji statistik T-Independent didapatkan nilai $P = 0,000$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan intensitas mual muntah pada ibu sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi kulit jeruk..

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di TPMB Alfiatun Jannah Asmin bahwa jumlah ibu hamil pada bulan Mei sampai Juni 2024 sebanyak 30 ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah. Bagi ibu yang mengalami mual muntah terapi yang diberikan sampai saat ini hanya B6 dan belum ada intervensi lainnya seperti pemberian aromatherapi seperti aromatherapi kulit jeruk. Dari data tersebut, hal ini membuat peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul penelitian “Efektivitas Pemberian Aroma Therapi Kulit Jeruk Untuk Mengurangi Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1”.

METODE

Metode dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* dengan rancangan *One Group Pre test-Post test*. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel independen (pemberian aromaterapi kulit jeruk) dan variabel dependen (frekuensi mual dan muntah) yang diambil dari rumus Sopiudin Dahlan (2016). (Sugiyono, 2019) mengungkapkan, pada desain penelitian ini terdapat pretest, sebelum diberikannya perlakuan. Sehingga hasil dari perlakuan atau intervensi yang diberikan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberikannya perlakuan atau intervensi. Berikut adalah gambaran skema one group pretest dan posttest design:

$$O_1 \text{-----} X \text{-----} O_2$$

Keterangan:

O_1 = Pre test

X = pemberian aromaterapi

O_2 = Post test

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data sekunder berupa wawancara dan angket. Angket menggunakan *Pregnancy-Unique Quantification of Emesis (PUQE)-24*.

Selain itu juga menggunakan data primer berupa rekam medis dan kartu kontrol

Prosedur Pengumpulan Data Menjelaskan tentang tahapan yang akan dilakukan dalam melakukan penelitian mulai dari persiapan, pengumpulan data sampai analisis data, antara lain:

1. Mempersiapkan materi dan konsep teori yang mendukung
2. Melakukan studi pendahuluan di TPMB Alfiatun Jannah Asmin
3. Melakukan konsultasi dengan pembimbing 1 dan pembimbing 2;
4. Mengurus perijinan untuk pengambilan data dengan meminta surat pengantar dari Fakultas Ilmu Kesehatan (Stikes Abdi Nusantara Jakarta) untuk TPMB Alfiatun Jannah Asmin, serta mendapat balasan PMB Alfiatun Jannah Asmin
5. Meminta kesediaan responden yang menjadi sampel dengan terlebih dahulu menjelaskan maksud dan tujuan penelitian
6. Melakukan pengambilan data yang didahului dengan pemilihan sampel atau responden
7. Meminta kesukarelaan responden untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden.
8. Melakukan Pre test pada responden dengan menganalisa *efektivitas* aromaterapi kulit jeruk terhadap intensitas mual muntah ibu hamil Trimester I dengan menggunakan kuesioner *PUQE-24* dan lembar observasi penggunaan aromaterapi kulit jeruk.
9. Melakukan intervensi berupa pemberian aromaterapi kulit jeruk dengan menjelaskan secara menyeluruh tentang *efektivitas* aromaterapi kulit jeruk intensitas mual muntah. Cara penggunaan dan waktu penggunaan aroma kulit jeruk:
 - a. Kupas kulit jeruk dari daging buah jeruk
 - b. Ambil kulit jeruk setengah dari daging buah jeruk
 - c. Lalu remas-remas kulit jeruk, sehingga sedikit mengeluarkan minyak dan aroma kulit jeruk.
 - d. Hirup aroma kulit jeruk 2-3 detik
 - e. Ulangi hingga 3-5 kali
 - f. Digunakan saat ibu merasa mual
 - g. Diberikan selama satu minggu dan observasi setiap 2 hari sekali(zakiyyatus, 2019)
10. Mengumpulkan data sampel
11. Melakukan post test dengan menggunakan kuesioner *PUQE-24* dan

lembar observasi penggunaan aromaterapi kulit jeruk

12. Mengolah data hasil Penelitian dengan melakukan *editing* dan *coding*

HASIL DAN DISKUSI

Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Table 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan, Kehamilan Ke 1,2 dan 3, dan Tingkat Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I di TPMB Alfiatun Jannah Asmin

Karakteristik	F	%
Usia Responden		
< 20 Tahun	6	20
≥ 20 Tahun	24	80
Total	30	100
Pendidikan Responden		
SMP	9	30,0
SMA	13	43,3
Diloma	7	23,3
Perguruan Tinggi	1	3,3
Total	30	100
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	16	63,3
Buruh	8	20,0
Wiraswata	2	6,7
PNS	1	3,3
Lainnya	2	6,7
Total	30	100
Kehamilan -Ke		
Pertama	17	56,7
Kedua	6	20,0
Ketiga	7	23,3
Total	30	100
Tingkat Mual Muntah Ibu		
Ringan	10	33,3
Sedang	12	40,0
Berat	8	26,7
Total	30	100

Sumber: (Data Primer, 2014)

Berdasarkan tabel diketahui bahwa usia ibu Hamil Trimester 1 sebagian besar diantaranya usia lebih dari 20 tahun sebanyak 24 responden (80 %) dan usia kurang dari 20 tahun sebanyak 6 responden (20 %). Pada tingkat pendidikan sebagian besar SMA dimana sebanyak 13 responden (43,3%) dan tingkat pendidikan terendah yaitu Perguruan Tinggi sebanyak 8 (26,6%). Karakteristik pekerjaan tertinggi ibu adalah IRT dimana sebanyak 19 responden

(63,3%) dan terendah PNS sebanyak 1 responden (3,3%). Jumlah paritas tertinggi ibu adalah pada kehamilan pertama dimana sebanyak 17 (56,7%) dan paritas sebagian kecil sebanyak kehamilan kedua 6 (20%). sedangkan rata-rata responden mengalami tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester 1 terbanyak adalah pada tingkat sedang 12 (40,0%) dan terendah tingkat berat 8 responden (26,7%).

2. Rata -Rata Mual dan Muntah Sebelum dan Sesudah diberikan Aromaterapi kulit jeruk

Table 2. Rata -Rata Mual dan Muntah Sebelum dan Sesudah diberikan Aromaterapi Kulit Jeruk

Mual Muntah	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Pre Post (Sebelum Intervensi)	30	2	4	2,93	0,785
Post Test (Setelah Intervensi)	30	1	3	2,03	0,718

Sumber : Data Primer,2024 (Hasil Olah Data SPSS 25)

Berdasarkan tabel di atas menjelaskan bahwa sebelum dilakukan intervensi, rata-rata tingkat mual dan muntah adalah 2,93 dengan hasil std. Devisiasi 0,785 dan setelah intervensi diberikan, rata-rata tingkat mual dan muntah menurun hingga 2,03 dengan hasil std. devisiasi 0,718 Terdapat perubahan pada nilai maksimum dan minimumnya yakni: nilai maksimum menurun dari 4 menjadi 3, yang menunjukkan adanya penurunan pada tingkat mual dan muntah yang dialami oleh ibu Sementara itu nilai minimum menurun dari 2 menjadi 1 yang menunjukkan ibu yang mengalami mual muntah ada perubahan yang signifikan terhadap aromaterapi kulit jeruk

Analisa Bivariat

1. Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas Data (*Shapiro Wilk*) (n=30)

Variabel	Shapiro Wilk	
	Sig	Normalitas
Intensitas Mual dan Muntah Sebelum Pemberian Aromatherapy kulit jeruk	0.006	Tidak Normal
Intensitas Mual dan Muntah Sebelum Pemberian Aromatherapy kulit jeruk	0,026	Tidak Normal

Sumber : (Data Primer, 2024)

Menunjukkan bahwa sebelum pemberian intervensi aromaterapi kulit jeruk nilai sig pretest ($p = 0,006$) dan nilai sig post test ($p = 0,026$). Berdasarkan penelitian ini, data yang digunakan <50 sehingga menggunakan *Shapiro Wilk* dengan SPSS. Dengan demikian maka data yang didapatkan terdistribusi Tidak Normal. Sehingga, uji yang akan digunakan untuk melihat pengaruh pemberian Aromaterapi Kulit jeruk terhadap penurunan intensitas mual muntah ibu hamil trimester I adalah *Marginal Homogeneity Wilcoxon*.

2. Efektivitas Pemberian Aroma Terapi Kulit Jeruk Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1 di TPMB Alfiatun Jannah Asmin

Tabel 4. Pengaruh Pemberian Aromatherapy Kulit Jeruk Terhadap Penurunan Mual dan Muntah pada ibu hamil Trimester I di TPMB Alfiatun Jannah Asmin (n=30)

Marginal Homogeneity Wilcoxon Test	
Tingkat Mual dan Muntah Sebelum dan Setelah Intervensi	
Mean Rank	12,50-0
Distinct Values	4
Off-Diagonal	24
Cases	
Observed MH Statistic	75,000
Mean MH Statistic	61,500
Std. Deviation of MH Statistic	2,872
Std. MH Statistic	4,700
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

Sumber : (Data Primer, 2024) *Uji *Marginal Homogeneity Wilcoxon Test*

Hasil dari uji *Marginal Homogeneity Wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat mual dan muntah sebelum dan setelah diberikan aroma terapi dengan hasil nilai rata-rata pengukuran sebelum dan setelah dilakukan intervensi adalah dengan batas minimal 12,50 dan maksimal ,00. Dan dari 4 nilai yang berbeda yang diukur, terdapat 24 kasus yang menunjukkan perubahan yang tidak konsisten dengan kondisi awal. Nilai statistik MH yang diamati adalah 75.000, yang secara signifikan lebih tinggi daripada nilai rata-rata yang diharapkan sebesar 61.500.

Standar deviasi dari nilai statistik MH adalah 2.872, yang menunjukkan variasi yang relatif kecil dari nilai rata-rata. Nilai statistik MH yang telah distandarisasi adalah 4.700, dan nilai signifikansi asimptotik (2-tailed) adalah 0.000. Hal

ini menunjukkan bahwa perbedaan yang diamati sangat signifikan secara statistik, dengan probabilitas kesalahan kurang dari 0.001. Dengan kata lain, terdapat bukti yang sangat kuat bahwa aroma terapi kulit jeruk memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi tingkat mual dan muntah. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa aroma terapi efektif dalam menurunkan tingkat mual dan muntah, berdasarkan data yang dianalisis.

Diskusi

1. Rata-Rata Skor Mual Muntah Sebelum dan Sesudah diberikan Aromaterapi Kulit Jeruk pada Ibu Hamil Trimester I

Dijelaskan data bahwa terdapat perubahan pada nilai maksimum dan minimumnya. Penurunan ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan efektif dalam mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil.

Hal ini dapat diketahui Ha diterima dan Ho ditolak, artinya ada pengaruh pemberian aroma kulit jeruk terhadap mual muntah pada ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum di wilayah kerja Puskesmas Burneh Bangkalan, khususnya Pustu Tunjung. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilaporkan oleh Kusmiyati (2015) yang menyatakan bahwa ada efek yang signifikan dari aroma kulit jeruk terhadap frekuensi mual muntah. Kulit jeruk mengandung beberapa senyawa yang dapat dimanfaatkan, seperti kandungan minyak atsiri didalamnya. Minyak atsiri dalam kulit jeruk memiliki kandungan yang dapat memberikan efek menenangkan (Zakkiyyatus, 2019)

Perlakuan yang diberikan yaitu ibu menghirup aromaterapi kulit jeruk yang dengan jarak kurang lebih 2 cm dari hidung sambil bernafas panjang selama kurang lebih 5 menit dan bisa diulang jika masih merasa mual. Aromaterapi kulit jeruk merupakan salah satu aromaterapi yang efektif dalam mengurangi mual dan muntah (Marlina, 2022)

Aromaterapi adalah salah satu bentuk pengobatan komplementer yang memanfaatkan minyak esensial untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan salah satunya dengan menggunakan aroma terapi kulit jeruk, Ekstrak minyak esensial kulit jeruk mengandung limonene, myrcene, linalool, oktanal, dekanal, sitronelal, neral, geranial, valensen, β sinensial, α sinensial yang bermanfaat untuk menekan rasa mual (Putri Ayu, 2021).

Kulit jeruk dianjurkan untuk menghilangkan gejala mual muntah pada ibu

hamil. Jeruk sudah banyak digunakan oleh manusia contohnya aromaterapi jeruk untuk menenangkan saraf, aroma asam citrat bisa menambah nafsu makan (Zakkiyyatus, 2019). Kandungan senyawa tersebut mampu menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya, sebagai sedatif, antidepresi dan tonik antiseptik sehingga bermanfaat untuk menstabilkan nafsu makan, memberi rasa bahagia, dan menyembuhkan penyakit (Putri Ayu, 2021)

2. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kulit Jeruk Terhadap Penurunan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I

Berdasarkan hasil penelitian Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan Aroma terapi kulit jeruk sebagai aroma terapi dalam menurunkan mual dan muntah sangat Efektif. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan Nilai p (Sig. 2-tailed) = $0.000 < 0.05$ yang menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata tingkat mual dan muntah sebelum dan sesudah aromaterapi sangat signifikan secara statistik ($p < 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian aroma terapi kulit jeruk dapat dijadikan alternatif untuk menurunkan tingkat mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

Putri (2021) menunjukan bahwa rata-rata intensitas mual muntah pada ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi kulit jeruk adalah 10,2 atau termasuk dalam kategori emesis sedang, dengan standar deviasi 1,345. Sedangkan setelah dilakukan pemberian aromaterapi kulit jeruk, diketahui bahwa rata-rata intensitas mual muntah ibu adalah 6,27 atau emesis ringan. Hasil uji statistik T-Independent didapatkan nilai $P = 0,000$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan intensitas mual muntah pada ibu sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi kulit jeruk.

Ekstrak minyak esensial kulit jeruk mengandung limonene, myrcene, linalool, oktanal, dekanal, sitronelal, neral, geranial, valensen, β sinensial, α sinensial yang bermanfaat untuk menekan rasa mual dan mencegah terjadinya muntah karena kandungan senyawa tersebut mampu menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya, sebagai sedatif, antidepresi dan tonik antiseptik sehingga bermanfaat untuk menstabilkan nafsu makan, memberi rasa bahagia, dan menyembuhkan penyakit (Putri Ayu, 2021)

Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan oleh penelitian yang Vitrianingsih, Khadijah S (2019) bahwa terjadi kecenderungan penurunan intensitas mual sesudah diberikan

intervensi aroma terapi kulit jeruk dengan rata-rata penurunan 0,906 dan kecenderungan terjadi penurunan muntah sebelum dan sesudah intervensi dengan rata-rata 0,875. Tingkat emesis gravidarum yang dialami oleh setiap ibu hamil berbeda-beda karena setiap wanita hamil memiliki keunikan masing-masing. Hal ini juga dijelaskan oleh Marlina (2022) bahwa berdasarkan hasil uji *paired t-test* didapatkan $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi kulit jeruk terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil.

Hasil penelitian lain oleh Zakiyyatus (2019) bahwa terdapat pengaruh pada frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah mendapatkan aroma kulit jeruk manis (*citrus aurantium*) yang artinya ada pengaruh aroma kulit jeruk manis.

Ada berbagai macam bentuk aromaterapi yaitu, minyak esensial aromaterapi, dupa aromaterapi, lilin aromaterapi, minyak pijat aromaterapi, garam aromaterapi, dan sabun aromaterapi. Karena manfaat minyak atsiri dari kulit jeruk yang baik untuk kesehatan, sehingga perlu diteliti bagaimana pemanfaatannya. Dalam penelitian ini minyak atsiri dari kulit jeruk dipisahkan/diambil dengan destilasi. Minyak atsiri yang diperoleh selanjutnya dimanfaatkan sebagai aromaterapi (Defe Lestari et al, 2019)

Asumsi penelitian dalam hal ini Kulit jeruk mengandung Minyak atsiri yang dapat digunakan sebagai pengharum ruangan, bahan parfum, dan penambah cita rasa pada makanan. Minyak atsiri jeruk juga bermanfaat bagi kesehatan, yaitu untuk aromaterapi. Aroma jeruk dapat menstabilkan sistem syaraf dan menimbulkan perasaan senang. Karena kandungan minyak atsiri kulit jeruk menimbulkan aroma yang dapat menstabilkan sistem syaraf sehingga dapat dibuat produk aromaterapi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa Efektivitas Pemberian Aroma Terapi Kulit Jeruk Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di TPMB Alfiatun Jannah Asmin adalah:

1. diketahui bahwa Usia Ibu Hamil Trimester 1 sebagian besar diantaranya usia lebih dari 20 tahun sebanyak 24 responden (80 %). Pada

tingkat pendidikan sebagian besar SMA dimana sebanyak 13 responden (43,3%). Karakteristik pekerjaan tertinggi ibu adalah IRT dimana sebanyak 19 responden (63,3%). Jumlah paritas tertinggi ibu adalah pada kehamilan pertama dimana sebanyak 17 (56,7%). Sedangkan rata-rata responden mengalami tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester 1 terbanyak adalah pada tingkat sedang 12 (40,0%).

2. Rata-rata tingkat mual dan muntah sebelum diberikan aromaterapi adalah 2,93 dan setelah diberikan aromaterapi adalah 2,03 di TPMB Alfiatun Jannah Asmin tahun 2024
3. Terdapat pengaruh antara pemberian *aromatherapy* kulit jeruk terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dengan $P\text{-Value} = 0.000$.

DAFTAR PUSTAKA

- Andria. (2019). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Hiperemesis Gravidarum Di Rumah Sakit Umum Daerah Rokan Hulu. *Jurnal Maternity and Neonatal*, 2(1), 173–174.
- Ariescha, P. (2021). Pengaruh aroma terapi kulit jeruk terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil di puskesmas maryke kabupaten langkat. *Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*. Vol.4 No. 1 Hal. 172-178
- Astuti. (2016). Faktor yang berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Undaan Lor Kabupaten Kudus. *Jurnal Stikes Muhammadiyah Kudus*, pp. ISN 2407-9189.
- Barbara, M., Impuh, R. Perbedaan Efektivitas Aromaterapi Lemon dan Jahe Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Batujajar Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Rajawali*, Vol. XIII, No. 01, Hal. 30-33
- Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta. *Profil Kesehatan Provinsi DKI Jakarta Tahun 2020*. Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta. Jakarta; 2021. 68 p.
- Hada, A., Minatani, M., Wakamatsu, M., Koren, G., Kitamura, T., The Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE-24): Contigural, Measurement, and Structural Invariance between

- Nulliparas and Multiparas and across Two Measurement Time Point. *Jurnal The severity of nausea and vomiting of pregnancy (NVP) correlates with pregnancy complication*. 1(1), Hal. 1.
- HAYATUL FITR. (2023). *Pengaruh Penambahan Daun Mint (Mentha Piperita L.) Terhadap Karakteristik Teh Kahwa Daun* [Universitas Andalas Padang]. [http://scholar.unand.ac.id/457340/5/Skripsi i Full_Hayatul Fitri.pdf](http://scholar.unand.ac.id/457340/5/Skripsi%20Full_Hayatul%20Fitri.pdf)
- Hasim, R. P. (2018). *Gambaran Kecemasan Ibu Hamil*. Skripsi, 4(4), 373–385. [http://eprints.ums.ac.id/63124/1/Naskah Publikasi Ilmiah.pdf](http://eprints.ums.ac.id/63124/1/Naskah%20Publikasi%20Ilmiah.pdf)
- Irianti, Bayu, Et Al. 2014. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Setyo.
- Kemenkes RI. (2018). *Informasi Kesehatan, Kehamilan, Melahirkan*
- Kementerian Kesehatan, Ri. 2020. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Ri.
- Kemenkes RI. (2022). *Morning Sickness*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1448/morning-sickness
- Kusyati, H., Surtiningsih, & Yanti, L. (2021). *Minuman Jahe untuk Ibu Hamil dengan Hiperemesis Gravidarum di Era Pandemi Covid-19*. Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM), 1159–1162
- Lacasse, A., Rey, E., Ferreira, E., Morin, C., & Bérard, A. (2008). *Validity of a modified Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE) scoring index to assess severity of nausea and vomiting of pregnancy*. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 198(1), 71.e1-7. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2007.05.051>
- Latifah, L., Setiawati, N., & hapsari, E. D. (2017). *Efektifitas Self Management Module dalam Mengatasi Morning Sickness*. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 5(1), 10–18. <https://doi.org/10.24198/jkp.v5n1.2>
- Lestari, D., Vidayanti, E., Jumari, A., Lilin *Aromaterapi dari Minyak Atsiri Kulit Jeruk Manis (Citrus Sinensis)*. *Jurnal Equilibrium*, Vo. 3, No. 2, Hal. 71-73.
- Manuaba. (2014). *lmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*. EGC
- Murdiana, H. E. (2016). *Terapi Mual Muntah Pada Kehamilan Di Rawat Jalan Rumah Sakit*
- Klas D. *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 12(2), 73–78. <http://journal.uui.ac.id/index.php/JIFJL.ParangtritisKM6Sewon,Yogyakarta.Telp/Fax>
- Muriyasari, F., Septiani, R., & Herlina, H. (2017). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Di RSU Muhammadiyah Metro*. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 10(1), 49–55.60 <http://www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKM/article/view/1340>
- Ningsih, D. A., Fahriani, M., Azhari, M., & Oktarina, M. (2020). *Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Trimester I*. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.320>
- Notoatmodjo Soekidjo. (2019). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nugroho, D. T. (2020). *Kasus Emergency Kebidanan*. Rineka Cipta.
- Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu Kebidanan*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Purwaningsih, W., & Fatmawati, S. (2010). *Asuhan keperawatan maternitas*
- RISCI AFRILIA PUTRI. (2022). *Pengaruh Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Pmb Wilayah Kerja Puseksmas Telaga Dewa Kota Bengkulu* [Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu]. [http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/1528/1/SKRIPSI RISCI AFRILIA PUTRI .pdf](http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/1528/1/SKRIPSI%20RISCI%20AFRILIA%20PUTRI.pdf)
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. In Badan Penelitian dan Pengembangan
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Arfiana, A. (2019). *Studi Fenomenologi Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I*. *Jurnal Riset Kesehatan*, 8(1), 41. <https://doi.org/10.31983/jrk.v8i1.3844>
- Rosalinna. (2019). *aromateirapi laveindeir teirhadap peingurangan mual muntah pada ibu hamil*. *Jambura heialth and sport journal*, 1(2). ISSN 2656 2863.
- Sari Permata Indah Septi Dkk, 2022. *Emesis Gravidarum Dengan Akupresur*. Taman Karya: Pekanbaru.
- Simbolon, M., dormauli (2022). *Pengaruh Aromaterapi Kulit Jeruk Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil*.

- Jurnal Indonesia health Issue*, Vol. 1, Hal. 113-119.
- Sugesti, R., & Latifah, E. (2022). Efektifitas Kelas Ibu Hamil Terhadap Anemia Gravidarum di Puskesmas Lawang Gintung Kota Bogor Tahun 2021. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2(1), 282–288. <https://doi.org/10.53801/sjki.v2i1.103>
- WHO. (2022). *World health statistics*. (monitoring health of the SDGs)
- Wiknjosastro, H. (2014). *limu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Winkjosastro. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Yulaikhah, L. (2019). Buku Akaran Asuhan Kebidanan Kehamilan. *In In Journal of Chemical Information and Modeling*
- Zainiyah, Z. (2019). Effect of the Aroma of Sweet Orange Peel (Citrus Aurantium) on Emesis Gravidarum in First Trimester Pregnant. *Jurnal ilmiah ilmu kebidanan dan Kandungan*, Vol X1. No. 2, Hal. 1-6.
- Zuraida, Ei. (2018). Efektivitas Pemberian Eisseinsial Oil Peippeirmint teirhadap Inteinsitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimeisteir I di Puskesmas Baso Kabupatein Agam Tahun 2017. *Jurnal Meinara Lmu*, 12(4), 142–151.
- Zuraida, E. (2018). Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017. *Jurnal Menara Lmu*, 12(4), 142–151. https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menara_ilmu/article/view/745/664.