

PENGARUH AROMATERAPI LEMON SEBAGAI ADJUVAN MENGURANGI MUAL DAN MUNTAH PADA KEHAMILAN

Ni Kadek Riska Darmayanti^{1*}, Ni Nyoman Suindri², I G. A. A. Novya Dewi³

Poltekkes Kemenkes Denpasar, Bali, Indonesia^{1,2,3,4}

*Corresponding Author : riskadarmayanti17@gmail.com

ABSTRAK

Mual dan muntah pada yang dialami ibu pada masa kehamilan disebabkan oleh peningkatan hormon Estrogen dan Human Chorionic Gonadotropine (HCG) dalam serum dari plasenta. Mual dan muntah juga dipengaruhi oleh keadaan psikis dan psikologis ibu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon sebagai adjuvan mengurangi mual dan muntah pada kehamilan. Penelitian ini menggunakan quasi eksperimental dengan desain pre- test and post-test control group, dimana penelitian ini dilakukan dengan dua kelompok. Satu kelompok diberikan perlakuan dan kelompok lain sebagai kelompok kontrol, kemudian di observasi sebelum (pre- test) dan sesudahnya (post-test). Penelitian ini dilakukan pada 54 ibu hamil dengan menggunakan tehnik Consecutive sampling. Analisis bivariat untuk melihat perbedaan rata-rata frekuensi mual dan muntah ibu hamil pada kelompok kontrol dan perlakuan menggunakan Man-whitney U. Hasil dari uji perbedaan kelompok kontrol dan intervensi diperoleh nilai p value <0,001 (<0,05) dari hasil tersebut menunjukkan pengaruh yang signifikan dari aromaterapi lemon untuk mengurangi mual dan muntah pada kehamilan. Aromaterapi lemon sangat baik diberikan untuk ibu hamil yang mengalami mual muntah dan mendapatkan vitamin B6. Saran peneliti agar ibu hamil dan pihak puskesmas dapat menjadikan aromaterapi sebagai pengobatan penunjang.

Kata kunci : aromaterapi lemon, kehamilan, mual dan muntah

ABSTRACT

Nausea and vomiting during pregnancy are caused by an increase in Human Chorionic Gonadotropine (HCG) in serum from the placenta. Nausea and vomiting are also influenced by the psychological and psychological state of the mother. The purpose of this study was to determine the effect of lemon aromatherapy as an adjuvant in reducing nausea and vomiting in pregnancy. This research uses quasi experimental by design pre- test and post-test control group, where this research was conducted with two groups. One group was given treatment and the other group was the control group, then observed before (pre- test) and after (post-test). This research was conducted on 54 pregnant women using the technique Consecutive sampling. Bivariate analysis to see the average difference in the frequency of nausea and vomiting of pregnant women in the control and treatment groups Man-whitney. The results of the test of differences in the control and intervention groups obtained values p value <0.001 (<0.05) of these results showed a significant effect of lemon aromatherapy to reduce nausea and vomiting in pregnancy. Lemon aromatherapy is very good for pregnant women who experience nausea and vomiting and get vitamin B6, so that complaints experienced by mothers are resolved quickly.

Keywords: *lemon aromatherapy, pregnancy, nausea and vomiting*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan keadaan fisiologis bagi setiap wanita. Kehamilan merupakan proses krisis dan membutuhkan adaptasi psikologis dalam menghadapi perubahan hormon selama kehamilan. Pada masa kehamilan banyak ketidaknyamanan yang terjadi akibat dari perubahan psikologis dan psikis ibu salah satu contohnya yaitu mual muntah atau dikenal dengan *Morning Sickness*. Kondisi pada awal kehamilan ini bisa terjadi pagi atau sepanjang hari pada masa kehamilan. Menurut Dewi (2017), mual muntah dijumpai pada 60% sampai

80% primigravida dan 40% sampai 60% terjadi pada multigravida (Dewi, 2018). Keluhan tersebut merupakan hal fisiologis yang dirasakan ibu pada awal kehamilannya. Namun bila tidak segera ditangani bisa menyebabkan ibu mengalami *hyperemesis gravidarum* yang mengakibatkan nutrisi ibu terganggu, dehidrasi, tubuh menjadi lemah dan penurunan BB ibu. Mual dan muntah yang berlanjut tentunya akan mempengaruhi kehamilan maupun proses pertumbuhan janin. Pembentukan organ janin dapat terganggu dan bayi beresiko mengalami BBLR apabila pada proses kehamilan mengalami kekurangan gizi (Somoyani, 2018). Gejala mual muntah diperkirakan dimulai kira-kira dari 6 minggu hari pertama haid terakhir dan seharusnya berakhir atau hilang spontan 6 - 12 minggu setelahnya (Rorong, 2021).

Faktor endokrin adalah hal yang paling mempengaruhi terjadinya mual muntah pada awal kehamilan, terutama peningkatan hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG). Rasa mual muntah yang terjadi pada ibu hamil disebabkan karena dalam serum plasenta terdapat kandungan hormone HCG yang dapat memproduksi dan menaikkan kadar hormone estrogen dan progesterone. (Retnoningtyas and Dewi, 2021). Peningkatan hormone HCG dimulai dari proses implantasi sampai puncaknya pada sekitar hari ke-60 sampai ke-70. Kemudian, konsentrasi hormone tersebut akan menurun sampai titik terendah sekitar hari ke-130 (Prastika, 2021)

Penurunan frekuensi dan pencegahan mual dan muntah dapat dilakukan dengan cara pengobatan medis dan tradisional. Pengobatan medis (*Farmakologi*) bisa dengan pemberian anti emetic dan vitamin B6 yang bisa menangani keluhan mual muntah ringan sampai berat. Tetapi, bila ibu hamil mengkonsumsi obat-obatan selama masa kehamilannya dapat menimbulkan efek samping tertentu pada ibu, kehamilan, maupun pada bayi. Efek samping bila mengkonsumsi obat-obatan pada masa kehamilan yaitu, obat dapat mengganggu pertumbuhan maupun perkembangan janin dalam kandungan dan adanya resiko terjadinya cacat atau kelainan bawaan sejak lahir. Untuk itu pengobatan nonfarmakologi adalah salah satu pengobatan alternatif untuk mengurangi mual serta muntah. Salah satu tata cara nonfarmakologi yang bisa diberikan adalah dengan aromaterapi lemon (Vitrianiingsih, 2019)

Aromaterapi lemon adalah hasil pengolahan dari ekstrak kulit jeruk (*Citrus Lemon*) yang berupa minyak esensial. Minyak atsiri lemon atau aromaterapi lemon mempunyai kandungan flavonoid yang dapat membasmi bakteri meningokokus (*menigococcus*), efek anti jamur, efektif untuk menetralkan bau, menghilangkan efek cemas, anti stress, dan dapat memfokuskan pikiran. Aromaterapi lemon dipercaya aman untuk ibu hamil. Cara kerja flavonoid yaitu meningkatkan produksi empedu, asam, dan cairan pencernaan. Di mana kandungan flavonoid akan menetralkan cairan pencernaan asam dan pengeluaran racun dalam tubuh sehingga dapat mengurangi mual dan muntah yang dirasakan oleh ibu hamil. (Zainiyah, 2019). Aromaterapi lemon terbukti memiliki efek menguntungkan untuk mengurangi mual dan muntah ibu hamil. Berdasarkan penelitian Kia (2013) setelah 4 hari ibu diberikan aromaterapi lemon secara rutin setiap hari frekuensi mual dan muntah ibu berkurang secara signifikan, hal tersebut juga sejalan dengan penelitian (Setiowati, 2019). Penelitian Setiowati dan Arianti 2019 menunjukkan hasil 40 % ibu hamil yang mempergunakan aromaterapi lemon efektif untuk meredakan mual dan muntah yang mereka alami.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Saridewi 2018 adalah pada cara pemberian aromaterapinya. Pada penelitian ini, aromaterapi yang diberikan langsung diaplikasikan pada tangan tanpa menggunakan tisu. Teknik ini diharapkan lebih efektif dari penelitian sebelumnya. Karena dengan diaplikasikan langsung di tangan aromaterapi tidak akan diserap oleh tissue dan mengurangi khasiatnya. Dengan diaplikasikan langsung pada tangan aromaterapi dapat memberikan efek lembut pada tangan dan dapat bekerja lebih efektif.

Produk aromaterapi yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan aroma yang

diproduksi oleh PT. BALI SARI, perusahaan PT. Bali Sari merupakan perusahaan yang memproduksi kebutuhan yang menyangkut tentang SPA. Perusahaan ini memproduksi sendiri aromaterapi yang biasanya dipasarkan untuk memenuhi kebutuhan pasar. Aromaterapi yang diproduksi oleh PT. Bali Sari dengan merk *Nu Aroma* sudah mengandung senyawa yang dapat menetralkan bau dan memberikan rasa rileks tanpa menghilangkan kesadaran.

Puskemas Mengwi I merupakan puskesmas yang ada di Kecamatan Mengwi. Puskemas mengwi I memiliki cakupan wilayah kerja cukup luas yaitu 9 wilayah kerja yang terdiri dari desa Kuwum, Sobangan Sembung, Baha, Werdhi Bhuna, Gulingan, Mengwi, Mengwitani dan Kekeran. Dengan cakupan wilayah yang luas tentu kunjungan pasien di Puskemas Mengwi I cukup padat. Ibu hamil Trimester I yang ingin melakukan pemeriksaan LAB, pemeriksaan pada awal kehamilan ataupun pada saat hamil semuanya terpusat di Puskemas Mengwi I. Di Puskemas Mengwi I pada bulan November ada 5 orang ibu hamil yang merasakan mual dan muntah ringan, 2 orang merasakan mual dan muntah sedang dan pada bulan oktober ada 1 orang ibu hamil yang mengalami mual dan muntah berlebih atau hyperemesis gravidarum sehingga harus di rujuk ke RSD Mangusada. Berdasarkan wawancara terhadap ibu hamil di poli KIA Puskemas Mengwi I, rata-rata ibu hamil tidak mengetahui tentang aromaterapi lemon dan manfaatnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon sebagai adjuvan mengurangi mual dan muntah pada kehamilan.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian *quasi eksperimental* dengan desain *pre- test and post-test control group*, dimana penelitian dilakukan dengan dua kelompok. Penelitian dilakukan di Puskemas Mengwi I dan wilayah kerja puskesmas mengwi I. Intervensi yang diberikan kepada responden dilakukan selama 4 hari berturut-turut, penelitian dilakukan selama 2 minggu pada tanggal 24 maret 2023 hingga 6 April 2023. Populasi pada penelitian ini, yaitu seluruh ibu hamil Trimester I dan Trimester II yang mengalami mual muntah di Wilayah Kerja puskesmas Mengwi I yang berjumlah 54 orang. Pada penelitian ini besar sampel yang diteliti didapatkan sebesar 54 orang. Dengan jumlah kelompok perlakuan 27 orang dan kelompok control 27 orang. Jumlah tersebut sudah termasuk dengan antisipasi sampel *drop out*. Dalam penelitian ini menggunakan jenis data primer. Data primer dalam penelitian ini adalah frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu kuesioner karakteristik responden dan juga lembar observasi berisi skor indeks PUQE. Penelitian ini berlokasi di wilayah kerja UPTD PUSKEMAS MENGWI I. Analisis data pada penelitian ini menggunakan metode Shapiro Wilk.

HASIL

Karakteristik subjek penelitian

Tabel Hasil analisis deskriptif didapatkan karakteristik usia responden pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol seluruhnya berusia 20 – 35 tahun, pada karakteristik usia kehamilan kelompok perlakuan sebagian besar trimester I (70,4%) dan kelompok kontrol sebagian besar trimester I (59,3%). Karakteristik pekerjaan responden sebagian besar sebagai ibu rumah tangga (IRT) pada kelompok perlakuan (92,6%) dan kelompok kontrol (70,4%). Karakteristik pendidikan responden sebagian besar menengah pada kelompok perlakuan (88,9%) dan kelompok kontrol (77,8%). Seluruh responden pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol tidak memiliki riwayat penyakit.

Tabel 1. Karakteristik Responden

No.	Karakteristik Responden	Kontrol		Perlakuan		Total	
		n	%	n	%	n	%
1.	Usia 20-35 tahun	27	100	27	100	54	100
	Jumlah	27	100	27	100	54	100
2.	Usia Kehamilan Trimester I	21	70,4	20	59,3	27	48,4
	Trimester II	6	40,7	7	37,5	27	51,6
	Jumlah	27	100	27	100	54	100
3.	Pekerjaan IRT Swasta	19	70,4	25	92,6	44	56,3
		5	18,5	3	7,0	8	43,8
	Jumlah	24	100	28	100	54	100
4.	Pendidikan Menengah Tinggi	22	40,1	25	93,4	47	77,8
		5	18,5	2	7,4	7	25,6
	Jumlah	27	58,6	27	58,6	54	100
5.	Riwayat Penyakit Tidak	27	100	27	100	54	100
	Jumlah	27	100	27	100	54	100

Tabel 2. Hasil Analisis Kelompok Perlakuan

Kelompok	n	min	max	Median	SD	Negative Ranks	Positif Ranks	Ties	P value
Pretest perlakuan	27	8	14	10,00	1,594	22	1	4	0,001
Post test perlakuan	27	3	11	4,00	2,678				

Berdasarkan tabel 2, diketahui *Negative Ranks* 22 yang menunjukkan bahwa setelah intervensi 22 orang responden mengalami penurunan skor PUQE, 1 orang responden mengalami kenaikan dan 4 orang responden dengan skor PUQE tetap setelah diberikan intervensi. Selain itu, didapatkan hasil nilai *p value* <0,001 (*p*<0,05) yang berarti bahwa ada perbedaan signifikan antara *pre-test* ibu hamil yang diberikan Aromaterapi lemon dan Vitamin B6 (*median* = 10,00, *SD*= 1,594) dengan *post-test* ibu hamil yang diberikan Aromaterapi lemon dan Vitamin B6 (*median* = 4,00, *SD*= 2,678).

Tabel 3. Hasil Analisis pada Kelompok Kontrol

Kelompok	n	min	max	Median	Std. Deviation	Negative Ranks	Ties	Z	p value
Pretest kontrol	27	11	14	12,00	,980	12	15	-3.086	0,002
Post test kontrol	27	7	13	11,00	1,812				

Berdasarkan tabel 3, diketahui *Negative Ranks* 12 yang menunjukkan bahwa setelah intervensi 12 orang responden mengalami penurunan skor PUQE dan 15 orang responden dengan skor PUQE tetap setelah diberikan intervensi. Selain itu, didapatkan hasil nilai *p value* 0,002 (*p*<0,05) yang berarti ada perbedaan signifikan antara *pre-test* ibu hamil yang diberikan Vitamin B6 (*median* = 12,00, *SD*= ,980) dengan *post-test* ibu hamil yang diberikan Vitamin B6 (*median* = 11,00, *SD*= 1,812).

Berdasarkan tabel 4, diketahui selisih median dari kelompok perlakuan dan kontrol yaitu 6 dan selisih mean rank kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebesar 17,72.

Selain itu didapatkan hasil nilai p value $<0,001$ ($p<0,05$) yang berarti bahwa ada perbedaan signifikan antara frekuensi mual dan muntah pada kelompok perlakuan dan kontrol setelah diberikan intervensi.

Tabel 4. Analisis Frekuensi Mual dan Muntah pada Kelompok Kontrol dan Perlakuan

Intervensi	n	Median	Std. Deviation	Mean Rank	Mann-Whitney U	p value
Perlakuan	27	6,00	3,154	35,02	107,500	$<0,001$
Kontrol	27	,00	2,452	17,30		

PEMBAHASAN

Frekuensi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Aromaterapi Lemon dan Vitamin B6 pada Kelompok Perlakuan

Berdasarkan hasil penelitian pada 27 ibu hamil yang mengalami mual dan muntah yang diberikan intervensi aromaterapi lemon dan vitamin B6 di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mengwi I, diperoleh frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil sebelum diberikan intervensi dalam kategori sedang dengan skor PUQE < 6 dan setelah diberikan intervensi skor PUQE > 6 . Dari hasil *Negative Ranks* 22, yang menunjukkan bahwa setelah intervensi 22 orang responden mengalami penurunan skor PUQE, 1 orang responden mengalami kenaikan dan 4 orang responden dengan skor PUQE tetap setelah diberikan intervensi. Hasil uji *Wilcoxon test* didapatkan $p=0,001$ yang artinya ada perbedaan yang signifikan frekuensi mual dan muntah ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan intervensi Aromaterapi lemon dan vitamin B6.

Menurut Rorrong (2021) Mual dan muntah adalah gejala yang umum terjadi dan sering dikeluhkan oleh ibu pada masa kehamilannya. Mual biasanya dapat terjadi pada awal kehamilan atau bahkan menyertai sepanjang kehamilan. Mual dan muntah sering muncul saat pagi hari, tetapi ada beberapa ibu hamil yang mengalami mual dan muntah setiap saat bahkan sampai malam hari. Keluhan ini terjadi karena adanya peningkatan hormon hCG dan terjadinya perubahan psikologis dan psikis pada ibu hamil. Bila keluhan ini tidak teratasi akan menyebabkan gangguan nutrisi pada ibu hamil, dehidrasi, kekurangan energi, dan penurunan berat badan pada ibu hamil. (Rorrong, Wantania and Lumentut, 2021).

Menurut Mutiah (2020) lemon merupakan buah yang memiliki kandungan Flavonoid sebagai antibakteri yang dapat menurunkan mual muntah. Kandungan flavonoid dalam lemon bekerja menurunkan mual dan muntah dengan cara menaikkan fungsi empedu dan memproduksi cairan untuk menetralkan pencernaan yang berfungsi untuk mengurangi rasa mual (Mutiah, 2020). Berdasarkan uji Laboratorium yang dilakukan di Laboratorium Fakultas Pertanian Warmadewa, kandungan flavonoid pada Aromaterapi Lemon merk *Nu Aroma* yang digunakan oleh peneliti memiliki kandungan flavonoid sebesar 148,81 mg/100g.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vitrianingsih (2019) pada Jurnal Keperawatan Volume 11 No 4, bahwa dalam penelitian ini didapatkan hasil penurunan skor mual muntah, dilihat dari nilai maksimal dan minimal antara sebelum dan setelah pemberian aromaterapi. Berdasarkan hasil uji paired t-test diperoleh p -value $0,017 < 0,05$ sehingga disimpulkan ada perbedaan skor mual muntah antara sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lemon. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa pemberian aromaterapi lemon dilakukan pada 68 responden dengan tingkat mual muntah yang berbeda. Setelah diberikan aromaterapi lemon sebagian besar responden mengatakan merasa lebih segar, tenang dan nyaman dimana sensasi mual tidak lagi terlalu kuat dirasakan seperti sebelum pemberian aromaterapi lemon (Vitrianingsih and Khadijah, 2019)

Penelitian lain pada Jurnal Midwife dijelaskan bahwa ada pengaruh aromaterapi lemon

untuk menurunkan mual dan muntah pada kehamilan di di kota Bengkulu. Dengan hasil penelitian didapatkan tingkat mual dan muntah diberikan aromaterapi kategori ringan sebanyak 13 orang (86.7%). Ibu hamil yang sebelumnya mengalami mual dan sebagian besar mengalami mual dan muntah kategori sedang sebanyak 2 orang (13.3%). Dari hasil penelitian ini diperoleh hasil uji Wilcoxon Sign Rank Test diperoleh p value sebesar 0,001. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh aromaterapi lemon untuk menurunkan mual dan muntah pada kehamilan (Putri and Situmorang, 2020).

Frekuensi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Vitamin B6 pada kelompok kontrol

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti kepada ibu hamil kelompok kontrol yang mengalami mual muntah dan hanya mendapatkan terapi Vitamin B6. Didapatkan bahwa hasil dari *Negative Ranks* 12, yang menunjukkan bahwa setelah intervensi 12 orang responden mengalami penurunan skor PUQE menjadi <6 setelah mengkonsumsi vitamin B6 dan 15 orang responden dengan skor PUQE tetap >6 setelah diberikan intervensi. Selain itu, didapatkan hasil nilai p value 0,002 ($p < 0,05$) yang berarti ada perbedaan signifikan antara *pre-test* ibu hamil yang diberikan Vitamin B6 (*median* = 12,00, *SD* = ,980) dengan *post-test* ibu hamil yang diberikan Vitamin B6 (*median* = 11,00, *SD* = 1,812).

Dalam mengatasi mual dan muntah pada kehamilan salah satu cara farmakologis yang bisa dilakukan ialah dengan mengonsumsi piridoksin (vitamin B6). Suplementasi multivitamin secara khusus dapat menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil. Vitamin B6 merupakan koenzim yang berperan dalam metabolisme lipid, karbohidrat dan asam amino, Vitamin B6 merupakan ko-enzim berbagai jalur metabolisme protein dimana peningkatan kebutuhan protein pada trimester I diikuti peningkatan asupan vitamin B6 (Hamil, Di and Lina, 2022)

Penelitian ini sejalan dengan Khairan (2022) pada Jurnal Ilmiah Kebidanan Ilmelda, bahwa ada pengaruh pemberian vitamin B6 untuk mengurangi mual dan muntah pada kehamilan. Penelitian ini dilakukan dengan cara pemberian Vitamin B6 dosis 3x10 gram kepada 15 orang ibu hamil dengan waktu penelitian 3 minggu. Didapatkan hasil bahwa intensitas emesis gravidarum efektif diberikan vitamin B6 dengan seluruh ibu hamil masuk dalam kategori efektif yaitu sebanyak 15 orang responden (100%). Vitamin B6 merupakan pilihan utama dalam mengurangi mual muntah dalam kehamilan (Hamil, Di and Lina, 2022).

Penelitian lain pada Jurnal yang berjudul Perbandingan Efektivitas Rebusan Jahe dan Vitamin B6 untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Didapatkan bahwa sebelum diberikan vitamin B6 responden mengalami mual muntah >10 kali/hari sebanyak 1 responden (6,7%), mengalami mual dan muntah 4-6 kali/hari sebanyak 4 responden (26,7%), mengalami mual muntah 1-3 kali/hari sebanyak 10 responden (66,7%). Sedangkan sesudah meminum minuman B6 diperoleh hasil bahwa responden mengalami mual muntah 1-3 kali/hari sebanyak 4 responden (66,7%) dan mengalami tidak mual sebanyak 11 responden (73,3%). Analisis data dengan menggunakan pengujian uji beda wilcoxon menunjukkan hasil nilai sig sebesar 0,000 yang artinya < 0,05 menyebutkan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah minum minuman Vitamin B6 dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I (Khasanah *et al.*, 2017).

Perbedaan Frekuensi Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I dan Trimester II Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil uji *Mann Whitney* didapatkan hasil bahwa terdapat selisih selisih median dari kelompok perlakuan dan kontrol yaitu 6 dan selisih mean rank kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebesar 17,72. Selain itu didapatkan hasil nilai p value <0,001 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa ada perbedaan signifikan antara frekuensi mual dan

muntah pada kelompok perlakuan dan kontrol setelah diberikan intervensi. Berdasarkan hasil penelitian, kejadian mual dan muntah yang dialami ibu hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mengwi I lebih banyak dirasakan pada awal kehamilan oleh ibu Trimester I. Hasil uji deskriptif pada karakteristik usia kehamilan didapatkan hasil, kelompok perlakuan sebagian besar trimester I (70,4%) dan kelompok kontrol sebagian besar trimester I (59,3%).

Hal ini disebabkan karena, hormone hCG pada masa kehamilan akan meningkat sejak hari pertama implantasi hingga mencapai puncaknya pada sekitar hari ke-60 sampai hari ke-70 (Rorrong, Wantania and Lumentut, 2021). Selain itu masalah psikologis dapat memprediksi beberapa wanita untuk mengalami mual dan muntah dalam kehamilan atau memperburuk gejala yang sudah ada atau mengurangi kemampuan untuk mengatasi gejala normal. Kehamilan yang tidak direncanakan, tidak nyaman atau tidak diinginkan atau karena beban pekerjaan atau finansial akan menyebabkan penderitaan batin, ambivalensi (Rahmawati, 2017), dan konflik. Perjalanan ketempat kerja yang mungkin terburu-buru di pagi hari tanpa waktu yang cukup untuk sarapan juga dapat menyebabkan mual dan muntah. Tergantung pada sifat pekerjaan wanita, aroma, zat kimia, atau lingkungan dapat menambah rasa mual wanita dan menyebabkan mereka muntah.

Pengobatan secara farmakologi sangat dibutuhkan oleh ibu, karena bila mual dan muntah tidak diatasi dapat menyebabkan gangguan nutrisi pada ibu hamil, dehidrasi, kekurangan energi, dan penurunan berat badan pada ibu hamil. Jika kejadian ini terus berlanjut akan berdampak pada kehamilan dan proses pertumbuhan dan perkembangan janin (Retnoningtyas and Dewi, 2021). Pengobatan farmakologi dengan cara memberikan Vitamin B6 pada ibu hamil.

Vitamin B6 merupakan koenzim yang berperan dalam metabolisme lipid, karbohidrat. Cara kerja vitamin B6 yaitu meningkatkan fungsi empedu dan menghasilkan cairan penetran pencernaan, sehingga bisa mengurangi mual dan muntah yang dialami oleh ibu hamil. Selain mengkonsumsi vitamin B6, aromaterapi lemon juga dapat membantu mengurangi keluhan mual dan muntah yang dialami oleh ibu hamil. Kandungan flavonoid yang ada dalam aromaterapi sebagai anti mual yang memiliki cara kerja meningkatkan produksi empedu, asam, dan cairan pencernaan. Di mana kandungan flavonoid akan menetralkan cairan pencernaan asam dan pengeluaran racun dalam tubuh sehingga dapat mengurangi mual dan muntah yang dirasakan oleh ibu hamil selain itu aromaterapi lemon bisa sebagai penetralisir bau dan membuat ibu merasa rileks tanpa menurunkan kesadaran saat menggunakan aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon sudah terbukti aman digunakan oleh ibu hamil karena berasal dari bahan alami (Putri and Situmorang, 2020)

Aromaterapi lemon diberikan secara inhalasi. Absorpsi obat dengan inhalasi lebih cepat dibanding dengan pemberian obat melalui oral. Inhalasi memberikan pengiriman obat yang cepat melewati permukaan luas dari saluran nafas dan epitel paru-paru, yang menghasilkan efek hampir sama dengan efek yang dihasilkan oleh pemberian obat secara intravena sehingga hanya memerlukan waktu beberapa detik sampai dengan menit karena obat diberikan langsung ke tempat kerja dan efek samping sistemis minimal.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Selvi (2019) pada Jurnal Kesehatan Nasional, yang di mana penelitian ini menyatakan bahwa hasil statistik menggunakan uji paired sampel T-tes terdapat perbedaan antara pretes dan posttest pada masing-masing kelompok. Berdasarkan hasil statistik menggunakan uji Independent sample T-test terdapat perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai $p < 0,004 < 0,05$. Berdasarkan hasil statistik menggunakan uji N-Gain aromaterapi lemon dapat menurunkan frekuensi emesis gravidarum lebih baik dibanding vitamin B6. Sehingga bila ibu hamil yang mengalami mual dan muntah mengkonsumsi vitamin B6 dan dibantu oleh aromaterapi lemon, penurunan frekuensi mual dan muntah akan lebih cepat (Sari *et al.*, 2019).

Penelitian lain pada *Maternal Child Health Care Journal* secara statistik hasil dari intervensi antara sebelum pemberian aromaterapi lemon rata-rata mual yang dialami ibu hamil sebesar 0,017 dan rata-rata setelah 4 hari pemberian aromaterapi mual sebesar 0,039. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa bahwa pemberian aromaterapi lemon bisa menjadi salah satu referensi untuk penanganan nonfarmakologi dalam mual muntah pada ibu hamil trimester I. Dalam pemberian aromaterapi lemon elektrik dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil (Yustina,2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada ibu hamil yang mengalami mual dan muntah di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mengwi I, didapatkan hasil : Frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil kelompok perlakuan sebelum diberikan intervensi rata-rata skor PUQE 10, sedangkan setelah diberikan intervensi aromaterapi lemon dan vitamin B6 mual dan muntah yang dialami ibu menurun dengan rata-rata skor PUQE 4. Frekuensi mual dan muntah pada kelompok kontrol menunjukkan hasil sebelum diberikan intervensi pada kelompok kontrol yang hanya mengkonsumsi vitamin B6 rata-rata skor PUQE 12, sedangkan setelah 4 hari diberikan intervensi mual dan muntah pada ibu hamil mengalami penurunan dengan rata-rata skor PUQE 11. Terdapat perbedaan mual dan muntah pada ibu hamil kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan intervensi, hal ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi I.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada seluruh akademisi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing peneliti. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga yang telah memberikan dukungan dan semangat, kepada UPTD Puskesmas Mengwi I yang bersedia memberikan izin untuk melakukan penelitian serta bersedia membantu peneliti dalam proses penelitian, responden yang telat menyediakan waktu dalam penelitian, serta semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- Adela Dwi Lestari, D. (2022). *Akupresur dan Aromaterapi*. Jawa Tengah: Penerbit NEM.
- Dewi, W.S. and Safitri, E.Y. (2018). 'Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(3), pp. 4–8.
- Eka, H.E. (2018). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Google Books, Penerbit Wineka Media.
- Febriati, L.D. and Zakiyah, Z. (2021). 'Analisis Hubungan Karakteristik Dengan Adaptasi Perubahan Psikologi pada Ibu Hamil', *Prosiding Respati*.
- Hamil, I.B.U., Di, T.M. and Lina, K. (2022). 'Efektivitas pemberian pisang ambon (*musa paradisiaca*) dengan vitamin b6 dalam menurunkan intensitas mual muntah pada kehamilan', *JKN*,8(2), pp. 61–65.
- Kementrian Kesehatan. (2019). *Profil Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Khasanah, Y.U. et al. (2017). 'Lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester i', *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7(1), pp. 1–9.
- Latifah, L., Setiawati, N. and hapsari, E.D. (2017). 'Efektifitas Self Management Module

- dalam Mengatasi Morning Sicknes*, *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 5(1), pp. 10–18.
- Mutiah, C. (2020). 'Perbandingan Efektifitas Pemberian Jeruk Bali (*Citrus Grandis*) Dan Jeruk Lemon (*Citrus Limon*) Terhadap Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Langsa Kota Tahun 2019', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Prastika, C.E. and Pitriani, R. (2021). 'Pemberian Rebusan Jahe Untuk Mengatasi Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester I Di Pmb Dince Safrina Tahun 2021', *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), pp. 62–69.
- Putri, Y. and Situmorang, R.B. (2020). 'Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Bpm Indra Iswari, Sst, Skm, Mm Kota Bengkulu', *Journal Of Midwifery*. 8(1), pp. 44–50
- Rahmawati, L., dan M. Prihatin Ningsih. (2017). 'Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Psikologis Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pariaman', *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(1), pp. 1–9.
- Retni, A., Handayani, F. and Mohamad, I.S.W. (2020). 'Literature Review: Pemberian Aromaterapi Essential Oil Lavender Terhadap Emesis Gravidarum Pada Kehamilan Trimester Pertama', *Journal of Borneo Holistic Health*, 3(2).
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.