

EFEKTIVITAS AROMATERAPI KULIT JERUK LEMON DALAM PENANGANAN MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS PANCA MAKMUR

Syahriah^{1*}, Lailatul Mustagfiroh²

¹⁻²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

Email Koresponden: syahriahabdullah@gmail.com

Disubmit: 08 Desember 2023

Diterima: 16 April 2024

Diterbitkan: 01 Mei 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i5.13290>

ABSTRACT

In Indonesia, almost 50-90% of pregnant women experience nausea in the first trimester. If complaints of nausea, vomiting continues for a long time, it can result in reduced nutritional intake needed. One of the non-pharmacological therapy to reduce nausea and vomiting is by aromatherapy lemon peel. Aromatherapy Lemon orange peel is useful to stabilize the central nervous system, cause feelings of pleasure to increase appetite, improve blood circulation, and as a sedative of this study was to determine the effectiveness of lemon aromatherapy in handling nausea and vomiting in trimester 1 pregnant women in the area of the Pancamakmur Puskesmas UPT. The population in this study are all trimester I pregnant women who experience nausea and vomiting with purposive sampling. Types of primary data in the form of demographic data and nausea and vomiting frequency results of interviews with pregnant women and secondary data in the form of the number of pregnant women sourced from the local village midwife. Univariate analysis based on the characteristics of respondents using SPSS applications and Bivariate analysis with McNemar statistical tests using the SPSS. Frequency of nausea before being given a majority lemon skin aromatherapy with a medium category as many as 16 pregnant women (88.9%) and vomiting majority with a medium category of 14 Pregnant women (77.8%). After being given aromatherapy lemon peel, the majority nausea frequency with a mild category of 12 pregnant women (66.7) The frequency of the majority vomiting with a mild category of 15 pregnant women (83.3%). The results of the analysis of the nonparametric test mcnembar obtained the value of $p = 0.002$ $\alpha < 0.05$. From the results of the analysis it was concluded "Ha accepted means aromatherapy lemon peel is effective in handling nausea vomiting in trimester I pregnant women in the working area of Puskesmas Panca Makmur. It is recommended to UPT Puskesmas pancamakmur to socialize the handling of nausea and vomiting with lemon aromatherapy.

Keywords: Aromatherapy, Nausea, Vomiting, 1st Trimester

ABSTRAK

Di Indonesia hampir 50-90% dari wanita hamil mengalami mual pada trimester I. Bila keluhan mual muntah ini berlanjut dalam jangka yang lama dapat mengakibatkan berkurangnya asupan nutrisi yang dibutuhkan ibu hamil, dehidrasi, kekurangan energi, penurunan berat badan dan gangguan tumbuh kembang janin.

Salahsatu terapi non farmakologi untuk mengurangi mual dan muntah yaitu dengan aromaterapi kulit jeruk jeruk lemon. Aromaterapi kulit jeruk jeruk lemon bermanfaat menstabilkan sistem syaraf pusat, menimbulkan perasaan senang meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah, dan sebagai pene-nang. untuk mengetahui efektifitas aromaterapi lemon dalam penanganan mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 diwilayah kerja UPT Puskesmas Pan-caMakmur. Jenis Penelitian dalam penelitian ini adalah Quasi Eksperiment dengan pendekatan two group pretest- post test design. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester I yang mengalami mual dan muntah dengan teknik sampling purposive sampling. Jenis data primer berupa data demografi dan frekuensi mual dan muntah hasil wawancara terhadap ibu hamil dan data sekunder berupa jumlah ibu hamil bersumber dari bidan desa setempat. Analisa univariat berdasarkan karakteristik responden menggunakan aplikasi SPSS dan analisa bivariate dengan uji statistik McNemar menggunakan aplikasi SPSS. Frekuensi mual Sebelum diberikan aromaterapi kulit jeruk lemon mayoritas dengan kategori sedang sebanyak 16 ibu hamil (88,9%) dan muntah mayoritas dengan kategori sedang sebanyak 14 ibu hamil (77,8%) Setelah diberi-kan aromaterapi kulit jeruk lemon, frekuensi mual mayoritas dengan kategori ringan sebanyak 12 ibu hamil (66,7) frekuensi muntah mayoritas dengan kategori ringan sebanyak 15 ibu hamil (83,3%). Hasil analisis uji Nonparametric McNemar diperoleh nilai $p = 0,002 < \alpha = 0,05$. Dari hasil analisis disimpulkan "Ha diterima-berarti aromaterapi kulit jeruk lemon efektif dalam penanganan mual muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja UPT Puskesmas Panca Makmur Dis-arankan kepada UPT Puskesmas pancamakmur agar melakukan sosialisasi pe-nanganan mual dan muntah dengan aromaterapi jeruk lemon.

Keywords: Aromaterapi, Mual, Muntah, Trimester 1

PENDAHULUAN

Di Indonesia menunjukkan bahwa hampir 50-90% dari wanita hamil mengalami mual pada tri-mester pertama (Nuang, & Niebyl, 2014 dalam Saragih, 2016). Bila kelu-han mual muntah ini berlanjut dalam jangka yang lama dapat mengakibatkan berkurangnya asupan nutrisi yang dibutuhkan ibu hamil, dehid-rasi, kekurangan energi, penurunan berat badan dan gangguan tumbuh kembang janin.

Jika mual muntahnya berlebi-han dapat mengakibatkan hiperemesis gravidarum yang termasuk dalam tanda bahaya kehamilan muda dan dapat mengakibatkan ke-matian ibu. Hal ini selain akibat dari perubahan anatomis dan fisiologis kehamilan juga diakibatkan kondisi ibu sebelum hamil berupa efek fisik

(tukak lambung, kolesistitis, gastro-enteristis, radang usus buntu, hepa-titis) dan psikologis (keluarga yang berubah, fungsi sosial dan peker-jaan), sementara sekitar 20 % ber-lanjut sampai kehamilan 20 minggu (Barnes, Barclay, McCaffery, & Aslani, 2018 dalam Ayudia, 2020).

Studi pendahuluan yang dil-akukan di Puskesmas panca makmur menemukan bahwa di tahun 2020 dari 102 ibu hamil dengan kunjungan pertama (K1) 50% diantaranya mengalami mual, di tahun 2021 didesa Malino jaya salah satu wila-yah kerja Puskesmas Pancamakmur di temukan 24 orang ibu hamil dan 7 orang diantaranya atau 29,16 % mengalami mual sejak bulan per-tama kehamilannya.

Mual dan muntah bisa dicegah dengan cara farmakologi dan non

farmakologi, kenyataannya kebanyakan ibu hamil bahkan praktisi kesehatan lebih cenderung menggunakan penanganan farmakologi di bandingkan dengan penggunaan terapi non farmakologi atau terapi komplementer lainnya.

Beberapa jenis sediaan farmasi yang biasa digunakan dalam penanganan farmakologi mual dan muntah pada kehamilan, antara lain piridoksin atau biasa disebut B6 adalah Vitamin yang larut dalam air digunakan dalam 100 proses penting tubuh untuk menghasilkan Asam Amino dan metabolisme makronutrien, khusus bagi ibu hamil fungsi B6 adalah membantu metabolisme protein dan karbohidrat, membentuk sel darah merah baru, antibody dan neurotransmitter dan mendorong perkembangan otak dan saraf pada janin, namun mengkonsumsi B6 tidak boleh lebih 100 mg dalam sehari karena dapat menyebabkan mati rasa dan kerusakan saraf.

Penggunaan metokloperamid pada wanita menyusui dapat meningkatkan kadar prolaktin namun penelitian mengenai kadar metokloperamid yang terkandung pada ASI masih terbatas. Namun beberapa penelitian menunjukkan ibu menyusui yang mengkonsumsi metokloperamid dapat menimbulkan terjadinya ketidaknyamanan pada abdomen dan meningkatkan kadar gas pada bayi sehingga penggunaan metokloperamid pada ibu menyusui sebaiknya disesuaikan dengan risiko dan kegunaannya. Selain gejala pada abdomen, penggunaan metokloperamid ini juga dapat menimbulkan gangguan ekstrapiramidal dan methemoglobin pada neonates.

Di Amerika, belum ada obat anti morning sickness yang sudah disetujui oleh US Food and Drug Administration (FDA). Sebagai gantinya, ondansetron dimanfaatkan untuk meredakan gejala mual dan muntah pada ibu hamil tersebut.

Berdasarkan data dari FDA, Penggunaan ondansetron biasanya menjadi pilihan terakhir jika keadaan morning sickness tidak dapat ditangani dengan obat lainnya. Menurut penelitian Einarson (Einarson, 2010). Karena mampu mencegah dan mengatasi mual dan muntah akibat kemoterapi, obat ini dipercaya dapat pula mengobati morning sickness pada ibu hamil.

Ondansetron untuk ibu hamil adalah obat yang termasuk dalam kategori B. Artinya, hasil penelitian terhadap binatang percobaan menunjukkan ondansetron tidak memperlihatkan adanya risiko terhadap janin. Namun, hingga kini belum ada studi yang mempelajari efek obat ini pada wanita hamil. Sementara menurut TGA (Therapeutic Goods Administration), ondansetron untuk ibu hamil adalah obat yang termasuk dalam kategori B1. Berarti, obat tersebut hanya digunakan oleh sebagian kelompok dan tidak menimbulkan efek teratogenik (kelainan kongenital alias bawaan lahir). Meski begitu, perlu dibutuhkan penelitian lebih lanjut terkait hal ini.

Begitu banyak efek samping dalam penggunaan terapi farmakologi sehingga penting untuk Penanganan non farmakologi yang bisa direkomendasikan untuk alternative pemanganan mual dan muntah meliputi akupresure, yoga, senam hamil dan aroma terapi yang minim efek samping, lebih hemat dan mudah dalam prakteknya karena dapat dilakukan sendiri di rumah.

Salah satu terapi aroma yang digunakan untuk mual dan muntah yaitu, kulit jeruk lemon yang telah diuji dan digunakan di seluruh dunia, namun belum menjadi terapi komplementer pilihan dalam penanganan mual muntah pada ibu hamil yang dapat di rekomendasikan oleh Dokter.

Terapi aroma kulit jeruk lemon bermanfaat untuk meningkatkan

keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik. Setiap kulit jeruk memiliki efek farmakologis yang unik, seperti antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, penenang, dan merangsang adrenal. Lemon mengandung limonen, citral, linalyl, linalool, terpineol yang dapat menstabilkan sistem syaraf pusat, menimbulkan perasaan senang meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah, dan sebagai penenang / sedative (Ariska, 2017).

Aroma kulit jeruk lemon dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terikat dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stres, keseimbangan hormon, dan pernafasan (Cholifah, 2013).

Menurut Ariska (2017) dari hasil penelitian didapatkan frekuensi mual muntah sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh nilai rata-rata 24.67 dan frekuensi mual muntah sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh rata-rata 17.87. Ada pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap morning sickness pada ibu hamil dengan $P\text{-value} = 0.000$.

Penelitian yang dilakukan oleh (Berialiana, 2019) menunjukkan bahwa memberikan terapi aroma kulit jeruk lemon 3x sehari dalam 3-5 menit selama 5 hari dapat mengatasi masalah ketidakseimbangan nutrisi kurang dari kebutuhan tubuh berhubungan dengan mual muntah dan didapatkan data bahwa mual muntah pada klien menurun dari 12 kali menjadi 3 kali.

Beberapa desa di wilayah kecamatan Soyojaya yang merupakan wilayah kerja 2 Puskesmas yaitu 5 Desa Wilayah kerja UPT Puskesmas

Pancamakmur dan 5 Desa dengan 1 Dusun terjauh wilayah kerja UPT Puskesmas Tambayoli yang penduduknya mayoritas petani. Tanaman yang berpotensi sebagai penghasil minyak atsiri adalah lemon, sehingga sangat tepat jika tumbuhan lemon ditanam sebagai tanaman obat keluarga disamping tanaman obat lainnya.

Fakta fenomena terbalik yang penulis dapati adalah masyarakat perkotaan yang sudah banyak mengetahui pengembangan banyak penelitian yang didukung dengan sarana informasi mulai menggunakan bahan herbal lemon untuk menangani mual dan muntah pada kehamilan, sementara masyarakat pedesaan yang merupakan sumber dari bahan tersebut justru menggunakan bahan terapi farmakologi yang dianggap modern. Fenomena ini didukung dengan hasil penelitian orang lain yang meneliti tentang lemon terhadap mual muntah.

Penulis ingin menggunakan kesempatan penelitian ini untuk mengetahui apakah aromaterapi kulit jeruk lemon secara inhalasi efektif untuk menangani mual dan muntah pada ibu hamil trimester I, sehingga kedepannya masyarakat akan menggunakan aroma terapi kulit jeruk lemon dalam penanganan mual muntah pada ibu hamil yang terjadi pada keluarga mereka dan tidak bergantung pada pengobatan farmakologi.

KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Kehamilan

Kehamilan dimulai dari proses pembuahan (konsepsi) sampai sebelum janin lahir (Huliana, 2011 dalam Saragih, 2016). Lamanya hamil normal 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin

intra uteri mulai dari konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan.

Dalam proses kehamilan terjadi perubahan anatomi fisiologi, selain perubahan tersebut ibu hamil mengalami ketidaknyamanan dalam kehamilan kelelahan, keputihan, mengidam, sering buang air kecil dan mual muntah (emesis gravidarum) (Kusmiyati, 2013 dalam Anggraeni, 2018).

Konsep Mual dan Muntah

Pada kehamilan mual merupakan suatu rasa atau sensasi yang tidak menyenangkan yang terjadi di belakang tenggorokan dan epigastrium yang dapat atau tidak menyebabkan muntah. Sedangkan muntah diartikan sebagai perasaan

subjektif dan adanya keinginan untuk muntah (McDaniel, 2004 dalam Tipton, et al., dalam Sari 2014). Muntah juga dapat dipengaruhi oleh serabut aferen sistem gastrointestinal (Price, & Wilson, 2005 dalam Sari, 2014).

Konsep Aromaterapi

Pengertian Aromaterapi

Aromaterapi adalah bagian dari ilmu herbal (herbalism) (Poerwadi, 2011). Sedangkan menurut Sharma (2010) aromaterapi berarti pengobatan menggunakan wangi-wangian. Tanaman yang bisa dijadikan aromaterapi untuk mengatasi mual dan muntah yaitu peppermint, petitgrain, orange, lavender, ginger, lemon yang digunakan secara inhalasi (Price, 1997, Buckle, 2014)

Aromaterapi Lemon



Gambar 1. Lemon Yang Digunakan Dalam Penelitian

Lemon (Citrus Limon) merupakan tanaman asli asia tenggara. Lemon juga termasuk salah satu jenis tumbuhan perdu yang banyak memiliki dahan dan ranting dengan tinggi maksimal mencapai 10 sampai 15 kaki. Citrus Limon memiliki batang berduri, daun hijau, lonjong, bunga berbentuk oval dan berwarna putih dengan garis-garis ungu di dalamnya. Buahnya berukuran 7 - 12 cm dan berbentuk bulat telur dengan ujung yang runcing pada salah satu ujungnya.

Bagian yang sering dimanfaatkan adalah kulit buah, bunga, daun,

air perasan dan minyak essensialnya yang aman dan biasa digunakan wanita Australia ketika merasa mual muntah karena memiliki aroma yang dapat menyegarkan dan menghilangkan stres (KEMH, Kroistianto, 2013 dalam Oktaviani, 2020). Efektivitas aromaterapi lemon dalam penanganan mual dan muntah (Oktaviani, 2020)

Salah satu aromaterapi yang dapat menurunkan mual muntah dalam kehamilan adalah aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan,

kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual. Setiap minyak essential memiliki efek farmakologis yang unik, seperti anti bakteri, anti virus, diuretik, vasodilator, penenang, dan merangsang adrenal. Ketika minyak essential dihirup, memasuki hidung dan berhubungan dengan reseptor di cilia berhubungan dengan tonjolan olfaktorius yang berada di ujung saluran penciuman. Ujung dari saluran penciuman itu berhubungan dengan otak. Bau diubah oleh cilia menjadi impuls listrik yang diteruskan ke otak lewat sistem olfaktorius, semua impuls mencapai sistem limbi

METODOLOGI PENELITIAN

Berdasarkan sifatnya data dalam penelitian ini adalah data kuantitatif. Jenis penelitian ini menggunakan quasi eksperimen sangat banyak, ada beberapa tipe dari jenis penelitian kuasi eksperimen, tetapi dalam penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan pre test dan post test. Penelitian ini terdiri dari satu kelompok yaitu kelompok intervensi yang diberi aromaterapi kulit jeruk lemon. Sebelum diberikan aromaterapi kulit jeruk lemon pada kelompok akan dilakukan pengukuran mual dan muntah (pre-test), kemudian mual dan muntah diukur kembali sesudah diberikan intervensi (post-test).

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja UPT Puskesmas Panca Makmur pada bulan Desember tahun 2021 sampai dengan bulan Januari tahun 2022

Populasi pada penelitian ini adalah 48 ibu hamil trimester I di kelas bumil wilayah kerja UPT Puskesmas Panca Makmur. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 18 ibu hamil trimester I di kelas bumil wilayah kerja UPT Puskesmas Panca Makmur berkurang 30 ibu hamil dari jumlah populasi saat

studi pendahuluan karena ibu hamil tidak lagi mengalami mual dan muntah, ibu hamil sudah memasuki kehamilan trimester II dan beberapa ibu hamil yang tidak berada di tempat saat penelitian serta 1 ibu hamil mengalami Hiperemesis sehingga harus di rawat dan di berikan terapi farmakologi.

Alat ukur penelitian menggunakan kuesioner Data Demografi Responden, Kuesioner Mual Dan Muntah

HASIL PENELITIAN

UPT Puskesmas Panca Makmur Kecamatan Soyo Jaya Kabupaten Morowali Utara yang teregistrasi di Kementrian kesehatan pada tanggal 28 September 2015 dan di usia yang masih terbilang muda yaitu 4 tahun setelah pendiriannya di tahun 2014 UPT Puskesmas Panca Makmur terakreditasi Madya.

Puskesmas kriteria terpencil dengan fasilitas sumber daya terbatas yang disebelah Utara berbatasan langsung dengan wilayah kerja Puskesmas Uekuli Kab. Tojo Una-Una, di sebelah Timur berbatasan dengan wilayah kerja UPT Puskesmas Tambayoli masih dalam wilayah kecamatan Soyo Jaya yang merupakan Puskesmas Induk sebelum terpisah dengan UPT Puskesmas Panca Makmur, disebelah Selatan berbatasan dengan wilayah kerja UPT Puskesmas Mayumba Kecamatan Mori Utara kabupaten Morowali Utara, dan di sebelah barat berbatasan dengan wilayah Kerja Kabupaten Poso.

Sumber daya Manusia Kesehatan yang mengabdikan diri menjalankan program Pemerintah untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang merupakan hak setiap warga Negara berjumlah 51 orang di awal tahun 2021 profesi sebagai Bidan dengan strata pendidikan D3 kebdanan 14 orang

yang bekerja di dalam gedung dan di 5 Desa wilayah kerja UPT Puskesmas Panca Makmur.

Penelitian ini di laksanakan pada bulan Desember Tahun 2021-Januari Tahun 2022. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan Purposive Sampling yaitu mengambil sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi dari populasi 48 ibu hamil untuk dijadikan sampel yakni 18 ibu hamil.

Data primer berupa frekuensi mual dan muntah, usia kehamilan, paritas, suku dan pendidikan terakhir ibu hamil diperoleh dari wawancara dengan menggunakan

kuesioner yang dibagikan, sedangkan data sekunder dalam penelitian ini adalah jumlah ibu hamil trimester I di wilayah kerja UPT Puskesmas Panca Makmur.

Pengolahan data menggunakan program komputer SPSS 22 yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, tabel variabel independen, dan tabel variabel dependen menggunakan uji Nonparametric McNemar dengan derajat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$). Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan maka hasil pengolahan data disajikan secara sistematis sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Panca Makmur

Umur (Tahun)	Jumlah	
	F	%
16-20	4	22,2
21-35	14	77,8
Total	18	100

Sumber : Data Primer Tahun 2022

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari jumlah responden sebanyak 18 ibu hamil kelompok umur 16-20 tahun sebanyak 4

(22,2%) ibu hamil dan kelompok umur 21-35 tahun sebanyak 14 (77,8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Paritas Responden di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Panca Makmur

Paritas	Jumlah	
	F	%
P0	7	38,9
P1	7	38,9
P2	4	22,2
Total	18	100

Sumber : Data Primer Tahun 2022

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari jumlah responden sebanyak 18 ibu hamil dengan kelompok paritas terbanyak adalah P0 dan P1 masing-masing

sebanyak 7 (38,9%) ibu hamil, dan kelompok paritas P2 sebanyak 4 (22,2%) ibu hamil 1.3. Suku Responden

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Suku Responden di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Panca Makmur

Suku	Jumlah	
	F	%
Bugis	6	33,3
Pamona	3	16,7
Mori	3	16,7
Bali	3	16,7
Jawa	2	11,1
Lombok	1	5,6
Total	18	100

Sumber: Data Primer Tahun 2022

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari jumlah responden sebanyak 18 ibu hamil

dengan kelompok suku terbesar adalah suku bugis 6 (33,3%) ibu hamil, dan kelompok terkecil adalah suku lombok sebanyak 1 (5,6%) ibu hamil.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Terakhir Responden di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Panca Makmur

Pendidikan Terakhir	Jumlah	
	F	%
SD	8	44,4
SMP	7	38,9
SMA	3	16,7
Total	18	100

Sumber: Data Primer Tahun 2022

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari jumlah responden sebanyak 18 ibu hamil dengan kelompok terbesar adalah

pendidikan terakhir SD sebanyak 8 (44,4%) ibu hamil, kelompok terkecil adalah pendidikan terakhir SMA sebanyak 3 (16,7%) ibu hamil.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Responden di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Panca Makmur

Pekerjaan	Jumlah	
	F	%
IRT	18	100
Total	18	100

Sumber: Data Primer Tahun 2022

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa dari jumlah responden sebanyak 18 ibu hamil

semuanya memiliki pekerjaan sebagai IRT sebanyak 18 ibu hamil (100%) .

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Frekuensi Mual dan Muntah Pre dan Post diberikan Aroma Terapi Kulit Jeruk Lemon Responden di wilayah Kerja UPT Puskesmas Panca Makmur

Variabel	Kriteria						
	Ringan		Sedang		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Pre	mual	2	11,1	16	88,9	18	100
	muntah	4	22,2	14	77,8		
Post	mual	12	66,7	6	33,3	18	100
	muntah	15	83,3	3	16,7		

Sumber : Data Primer Tahun 2022

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan aromaterapi kulit jeruk lemon responden mual kriteria ringan adalah 2 ibu hamil (11,1%) sedangkan setelah diberikan aromaterapi kulit jeruk lemon menjadi 12 ibu hamil (66,7%). sebelum diberikan aromaterapi kulit jeruk lemon responden mual dengan kriteria sedang adalah 16 ibu hamil (88,9%). Setelah diberikan aroma terapi menjadi 6 ibu

hamil (33,3%). Responden dengan muntah kriteria ringan sebelum diberikan aromaterapi kulit jeruk lemon adalah 4 ibu hamil (22,2%) setelah diberikan aromaterapi menjadi 15 (83,3%) responden dengan muntah kriteria sedang sebelum diberikan aromaterapi lemon adalah 14 ibu hamil (77,8%). Setelah diberikan aroma menjadi 3 ibu hamil (16,7%).

Tabel 7. Tabulasi Silang efektifitas aromaterapi kulit jeruk lemon dalam penanganan mual pada ibu hamil Trimester I Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Panca Makmur

Sebelum	Sesudah				P
	Ringan		Sedang		
	F	%	F	%	
Ringan	2	11,1	0	0	0,002
Sedang	10	55,5	6	33,4	
Total	12	66,6	6	33,4	

Sumber : Data Primer Tahun 2022

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa responden frekuensi mual kriteria ringan sebelum diberikan aromaterapi kulit jeruk lemon dengan frekuensi mual kriteria ringan setelah aromaterapi adalah 2 ibu hamil (11,1%), responden kriteria ringan sebelum aromaterapi dengan mual kriteria sedang setelah aromaterapi tidak ditemukan, re-

sponden frekuensi mual kriteria sedang sebelum diberikan aromaterapi kulit jeruk lemon dengan kriteria ringan sesudah diberikan aromaterapi adalah 10 ibu hamil (55,5%), responden frekuensi mual kriteria sedang sebelum aromaterapi dengan mual kriteria sedang Setelah diberikan aroma terapi kulit jeruk adalah 6 ibu hamil (33,4%).

Tabel 8. Tabulasi Silang Efektifitas Aromaterapi Kulit Jeruk Lemon Dalam Penanganan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Panca Makmur

Sebelum	Sesudah				P
	Ringan		Sedang		
	F	%	F	%	
Ringan	4	22,2	0	0	0,001
Sedang	11	61,1	3	16,7	
Total	15	83,3	3	16,7	

Sumber: Data Primer Tahun 2022

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui bahwa responden frekuensi muntah kriteria ringan sebelum diberikan aromaterapi kulit jeruk lemon dengan frekuensi muntah kriteria ringan setelah aromaterapi adalah 4 ibu hamil (22,2%), responden frekuensi muntah kriteria ringan sebelum aromaterapi dengan muntah kriteria sedang setelah aro-

materapi tidak ditemukan, responden frekuensi muntah kriteria sedang sebelum diberikan aromaterapi kulit jeruk lemon dengan kriteria ringan sesudah diberikan aromaterapi adalah 11 ibu hamil (61,1%), responden frekuensi muntah kriteria sedang sebelum aromaterapi dengan muntah kriteria sedang Setelah diberikan aroma terapi kulit jeruk lemon adalah 3 ibu hamil (16,7%).

PEMBAHASAN

Diketahui bahwa responden frekuensi muntah kriteria ringan sebelum diberikan aromaterapi kulit jeruk lemon dengan frekuensi muntah kriteria ringan setelah aromaterapi adalah 4 ibu hamil (22,2%), responden frekuensi muntah kriteria ringan sebelum aromaterapi dengan muntah kriteria sedang setelah aromaterapi tidak ditemukan, responden frekuensi muntah kriteria sedang sebelum diberikan aromaterapi kulit jeruk lemon dengan kriteria ringan sesudah diberikan aromaterapi adalah 11 ibu hamil (61,1%), responden frekuensi muntah kriteria sedang sebelum aromaterapi dengan muntah kriteria sedang Setelah diberikan aroma terapi kulit jeruk lemon adalah 3 ibu hamil (16,7%).

Berdasarkan penelitian terkait hasil analisa statistik pada penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan ketiga kelompok dosis pemberian aromaterapi lemon dalam menurunkan tingkat emesis

gravidarum. Meskipun demikian, pada analisa deskriptif dapat diketahui adanya perbedaan perubahan skor mual muntah pada masing-masing kelompok dosis yaitu. Pada kelompok pertama terdapat dua orang responden mengalami peningkatan skor mual muntah, pada kelompok tiga masih terdapat satu orang responden yang mengalami peningkatan, sedangkan pada kelompok kedua 3 orang responden tetap dan 12 orang responden mengalami penurunan. Untuk memperkuat analisa, hasil uji t test menunjukkan bahwa kelompok satu tidak ada perbedaan skor antara sebelum dengan sesudah intervensi; pada kelompok kedua dan ketiga terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dengan sesudah intervensi. Berdasarkan analisa - analisa tersebut dapat dijelaskan bahwa dosis 0.2 dan 0.3 cukup efektif dalam mengatasi ememis gravidarum, meskipun secara bersamaan ketiga

kelompok menunjukkan tidak ada perbedaan efektivitas dalam mengatasi emesis gravidarum (Rofiah, 2019); (Jannah, 2021); (Putri, 2020); (Khadijah, 2020).

Berdasarkan teori terkait mual dan muntah selama kehamilan dapat disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar hCG, khususnya karena periode mual atau muntah gestasional yang paling umum adalah pada 12-16 minggu pertama, sehingga hCG menjadi kadar tertingginya. disekresikan oleh sel-sel trofoblas blastosit (Fitriani, 2018). hCG dapat disekresi dalam darah wanita dari sekitar tiga minggu gestasi (yaitu satu minggu setelah fertilisasi), dan peningkatan jumlah jaringan plasenta juga meningkatkan total jam terjadinya rasa mual di awal kehamilan. hCG bertanggung jawab terhadap penurunan TSH (thyroid stimulating hormone) yang banyak terjadi pada wanita yang mengalami hiperemesis gravidarum yang terbukti mengalami peningkatan fungsi tiroid, dengan sejumlah kecil mengalami tirotoksikosis gestasional dengan serum hCG melebihi 200 IU/ml (Katarosa, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diambil simpulan yaitu: Mayoritas kriteria mual sebelum aromaterapi kulit jeruk lemon adalah sedang, begitu pula dengan kriteria muntah sebelum aromaterapi kulit jeruk lemon adalah sedang. Mayoritas kriteria mual sesudah aromaterapi kulit jeruk lemon adalah ringan, begitu pula dengan kriteria muntah sesudah aromaterapi kulit jeruk lemon adalah ringan. Aromaterapi kulit jeruk lemon efektif dalam penanganan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja UPT Puskesmas pancamakmur

DAFTAR PUSTAKA

- Astriaana, A., Putri, R. D., & Aprilia, H. (2015). Pengaruh Lemon Inhalasi Aromatherapy terhadap Mual Pada Kehamilan di BPS VARIA MEGA LESTARI S. ST., M. Kes Batupuru Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 1(3).
- Ayudia, F., & Ramadhani, I. P. (2020). Pengaruh aromaterapy lemon terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di kota padang. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 11(2), 76-81.
- Berliana, B. (2019). Aplikasi Terapi Aroma Kulit Jeruk Lemon Untuk Mengatasi Ketidakseimbangan Nutrisi Pada Ibu Hamil Trimester 1 Dengan Hiperemesis Gravidarum (Doctoral dissertation, Tugas Akhir, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Cholifah, S., & Nuriyanah, T. E. (2019). Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kebidanan Midwifery*, 4(1), 36-43.
- Fifi Ria Ningsih Safari (2017) Hubungan Karakteristik Dan Psikologis Ibu Hamil Dengan Hiperemesis Gravidarum Di Rsud H. Abd. Manan Simatupang Kisaran .23.-Fifi-Ria-Ningsih.pdf
- Fitriani, N. K. (2018). *Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. "I" Dengan Emesis Gravidarum Di Bpm Siti Rofi'atun, Amd. Keb Desa Sambirejo Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang* (Doctoral dissertation, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang).
- Jannah, M., & Rahmawati, A. (2021). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon untuk

- Menurunkan Frekuensi Mual & Muntah pada Ibu Hamil Trimester I: Literatur Review. *Promptif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 191-195.
- KATAROSA, R. I., Rahayu, E. S., Mariati, M., & Savitri, W. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester I Dengan Masalah Emesis Gravidarum Di Pmb "E" Argamakmur Bengkulu Utara Tahun 2021* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Khadijah, S. R. (2020). Perbedaan Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Ibu Hamil Dengan Mual Muntah Trimester I Di BPM Nina Marlina Bogor, Jawa Barat, Tahun 2020. *Jurnal Health Sains*, 1(2), 79-86.
- Lestari, A. D. (2022). *Akupresur dan Aromaterapi: Metode Tradisional Komplementer dalam Mengatasi Ketidaknyamanan pada Masa Kehamilan Berdasarkan Bukti*. Penerbit NEM.
- Materniti, D., Sari, D. Y., & Marjorang, M. U. (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. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 2(3).
- Maternity, D. (2017). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Satu. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(3), 1015. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Dainty+Maternity%2C+Putri+Ariska%2C+Dewi+Yulia+Sari&btnG=
- Oktaviani (2020). Aplikasi aromaterapi lemon pada ny. N dan ny. I trimester I dengan ketidakseimbangan nutrisi kurang dari kebutuhan tubuh. http://eprintslib.ummg.ac.id/2424/1/17.0601.0067_BAB%20I_BAB%20II_BAB%20III_BAB%20V_DAFTAR%20PUSTAKA.pdf
- Polit D., F. & Beck, C., T. (2012). *Nursing Research: Generating and Assesing Evidance for Nursing Practice*. (9th edition). Prepress Vendor. Aptara, Inc.
- Putri, Y., & BR SITUMORANG, R. O. N. A. L. E. N. (2020). Efektifitas pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Bpm Indra Iswari, Sst, Skm, Mm kota Bengkulu.
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Sukini, T. (2019). Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 9-16.
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Sukini, T. (2019). Efektivitas aromaterapi lemon untuk mengatasi emesis gravidarum. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 9-16.
- Saragih, A. W. (2016). Efektifitas Aromaterapi Lemon dalam Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama.
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. (2011). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Wahana Inovasi Volume 6 No.1 Jan-Juni 2017 ISSN : 2089-8592