

## EFEKTIFITAS AROMATERAPI LEMON DAN LAVENDER TERHADAP FREKUENSI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I

Oon Fatonah Akbarini<sup>1</sup>, Suci Diajeng Tiara Lestari<sup>2</sup>, Aspia Lamana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Pontianak, e-mail : [fatonah78@gmail.com](mailto:fatonah78@gmail.com)

### Abstrak

Latar Belakang: Pada masa kehamilan ibu akan mengalami beberapa ketidaknyamanan. Salah satu ketidaknyamanan yang terjadi di masa awal kehamilan adalah munculnya gejala mual (*nausea*) dan muntah (*emesis gravidarum*). Apabila mual muntah tidak ditangani dengan segera dapat menyebabkan *hiperemesis gravidarum*. Penatalaksanaan mual muntah dapat dilakukan dengan terapi komplementer yaitu dengan menggunakan aromaterapi yaitu lemon dan lavender. Penelitian ini untuk mengetahui perbedaan efektivitas pemberian aromaterapi lemon dan aromaterapi lavender dalam mengurangi frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi pada ibu hamil trimester I. Metode penelitian ini menggunakan metode *quasy experiment* dengan rancangan *two group pre-test post-test design* dengan sampel 30 responden menggunakan teknik total sampel. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrument berupa kuesioner. Hasil menunjukkan ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan uji wilcoxon di peroleh p-value sebesar 0.001. Ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan uji wilcoxon p-value sebesar 0.001.

**Kata Kunci:** Mual Muntah, aromaterapi lemon, aromaterapi lavender.

### Abstract

*Background: During pregnancy, mother experienced some discomfort. One Of them the occurred in early pregnancy was the appearance of nausea symptoms and vomiting (emesis gravidarum). If they were not treated immediately, it can causea hyperemesis gravidarum. The management of nausea and vomiting can be done with complementary therapy, namely by using aromatherapy. In this study, two types of aroma therapy were used, they were lemon and lavender. This research to determine the difference in the effectiveness of giving lemon and lavender aromatherapy in reducing emesis gravidarumin first trimester of pregnant women Methods of this study uses a quasy experimental method with a two group pre-test post-test design with a sampel 30 respondenets using a total sample technique. Data collection was carried out using an instrument in the form of a questionnaire. The resulit is a diffrence before and after being given lemon aromatherapy in reducing the frequency of nausea and vomiting in first trimester pregnant women with the wilcoxn test, the p-vaalue is 0.001. There is difference before and after beng given lavender aromatherapy in reducing nausea and vomiting in first trimester pregnant womwn with the wicoxon test of 0.001. There is no difference in giving lemon and lavender aromatherapy in reducing nausea and vomiting in first trimester pregnant women.*

*Keywords: Emesis Gravidarum, lemon aromatherapy, lavender aromatherapy*

### PENDAHULUAN

Kehamilan adalah hal yang fisiologis dari kehidupan seorang wanita. Proses ini menyebabkan perubahan fisik, mental dan sosial budaya serta ekonomi. Kehamilan ini biasanya disertai dengan rasa ketidaknyamanan yang

sering dialami ibu hamil terutama pada trimester I kehamilan adalah mual dan muntah. Penyebabnya yaitu peningkatan hormon estrogen dan progesteron di produksi oleh *Human Chorionic Gonadotropine (HCG)* dalam serum placenta (Sudirman and Agustin 2019).

Di Indonesia terdapat 50-90% kasus mual muntah yang dialami oleh ibu hamil. Faktor utama penyebab kematian ibu di Indonesia memang bukan mual muntah, tetapi kejadian mual muntah cukup besar yaitu mual muntah terjadi pada primigravida 60-80% dan multigravida 40-60%. Perubahan hormon yang dialami wanita hamil responnya bisa beda, tidak semuanya mengalami mual muntah pada awal kehamilan (Vitrianingsih and Khadijah 2019).

Mual muntah adalah gejala yang wajar dan umum terjadi pada ibu hamil trimester I. Dampak mual muntah apabila tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan gejala mual muntah yang berat (*intractable*) serta persisten yang terjadi pada awal kehamilan sehingga mengakibatkan dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit atau gangguan nutrisi yang dikenal sebagai hiperemesis gravidarum. Mual dan muntah pada kehamilan berlebih atau hiperemesis gravidarum tidak hanya mengancam kehidupan ibu hamil, namun juga dapat menyebabkan efek samping pada janin seperti abortus, bayi lahir rendah, kelahiran premature, serta malformasi pada bayi baru lahir. Kejadian pertumbuhan janin terhambat (*Intra Uterine Growth Retardation/IUGR*) meningkat pada wanita hamil dengan *hiperemesis gravidarum* (Retnowati 2019).

Aromatherapy lemon yang mengandung citral, limonen, linaly, linalool, terpineol bisa menguatkan sistem syaraf pusat, meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah, menumbuhkan perasaan senang, meningkatkan nafsu makan serta sebagai penenang dan dapat mengurangi mual muntah (Rosmiarti et al. 2021). Pengobatan nonfarmakologi untuk mengatasi mual muntah menggunakan aromaterapi lemon yaitu hal yang baik, karena selama ini pengobatan mual muntah menggunakan pengobatan farmakologis seperti obat. Penanganan dengan aromaterapi lemon akan lebih memudahkan dan praktis ialah dengan meneteskan 3-5 tetes aromaterapi pada

inhalasi kemudian dihirup secara perlahan (Afriyanti and Rahendza 2020).

Selain aromaterapi lemon, aromaterapi lavender dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil karena aromaterapi lavender merupakan aromaterapi menggunakan minyak esensial bunga lavender dan mempunyai zat berupa Linalool dan Linali Asetat bisa meningkatkan relaksasi, dapat memberi efek nyaman sehingga memperbaiki emosi atau psikologi wanita hamil dan bisa mengurangi mual muntah wanita hamil (Zuraida et al. 2018). Komponen utama aroma terapi lavender antara lain linalool, linaly asetat, 1,8-cineola B-ocimene terpinen-4-ol. Linalool merupakan komponen lavender yang memiliki efek sebagai zat sedatif atau penenang dan biasa digunakan sebagai aroma terapi yang mempengaruhi sistem neuroendokrin tubuh yang berpengaruh terhadap pelepasan hormon dan neurotransmitter. Keadaan ini akan meningkatkan rasa nyaman pada ibu hamil yang mengalami mual dan muntah (Sari 2021).

Tujuan umum penelitian yaitu untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi lemon dan lavender dalam mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Karya Mulia di Kota Pontianak Tahun 2022

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasy experiment* dengan desain *two group pre-test* dan *post-test design*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Karya Mulia Kota Pontianak pada Bulan April – Juni 2022. Penelitian ini diawali dengan *pre-test* untuk mengidentifikasi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama sebelum diberikan intervensi dengan menggunakan Kuisisioner 24-PUQE *Scale (Pregnancy-Unique Quantification of emesis and nausea, jumlah pertanyaan 3 ditambah karakteristik 9 pertanyaan*. Setelah dilakukan

*pre-test* kemudian kelompok intervensi diberikan intervensi aromaterapi lemon dan aromaterapi lavender. Aromaterapi digunakan melalui inhalasi caranya ditempatkan di atas peralatan listrik, dimana peralatan listrik ini sebagai alat penguap. Kemudian ditambahkan dua sampai lima tetes minyak aromaterapi dalam vaporiser dengan 20 ml air untuk mendapatkan hasil uap air. Penggunaan aromaterapi secara inhalasi, dapat dicampur dengan air, dengan komposisi 4 tetes aromaterapi untuk 20 ml air, hingga dapat menghasilkan aroma yang segar dan wangi. Setelah itu dilakukan *post-test* pada kelompok intervensi dengan menggunakan kuisioner. Pengambilan sampel pada penelitian ini ditentukan dengan cara total sampling yaitu 30 orang.

Analisis data frekuensi mual muntah dilihat dari *pre-test* dan *post-test* masing-masing kelompok aromaterapi, serta perubahan frekuensi mual muntah terlebih dahulu diuji normalitas data menggunakan uji Saphiro-Wilk dengan bantuan komputerisasi. Hasil uji data berdistribusi tidak normal ( $p < 0,05$ ) maka digunakan uji t berpasangan yaitu menggunakan uji Wilcoxon.

## HASIL PENELITIAN

Hasil analisis data yang telah dilakukan adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Rata-rata Frekuensi Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi

Variabel	Mean	CI
Aromaterapi Lemon		
a. Sebelum Perlakuan	8.33	7.58
b. Setelah Perlakuan	4.93	4.44
Aromaterapi Lavender		
a. Sebelum Perlakuan	7.80	7.13
b. Setelah Perlakuan	4.86	4.51

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat mean sebelum diberikan aromaterapi lemon sebesar 8.33 (CI

7.58) sedangkan setelah diberikan aromaterapi lemon menjadi 4.93 (CI 4.44). Sedangkan nilai mean sebelum diberikan aromaterapi lavender sebesar 7.80 (CI 7.13) sedangkan setelah diberikan aromaterapi lavender menjadi 4.86 (CI 4.51).

Tabel 2. Perbedaan Rata-rata Frekuensi Mual Muntah Sesudah Pemberian Aromaterapi Lemon dan Lavender

Variabel	n=15	Sesudah		Sig. Rank Test
		Mean	SD	
Aromaterapi Lemon	15	4.93	884	0.01
Aromaterapi Lavender	15	4.87	640	0.01

Sumber : Data Primer

Berdasarkan table 2 diatas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon dengan hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon diperoleh nilai sig (2-tailed) p-value= 0.01<0,05. Begitu juga dengan perlakuan aromaterapi lavender terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender dengan nilai sig (2-tailed) p-value= 0.01<0,05. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa p-value sebesar 0.01. Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pemberian aromaterapi lemon dengan aromaterapi lavender dalam frekuensi mengurangi mual muntah ibu hamil trimester I di Puskesmas Karya Mulia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) di terima sementara hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sarwinanti and Istiqomah 2019) dengan judul Perbedaan aromatherapi lavender dan lemon untuk menurunkan mual muntah ibu di Puskesmas X dengan letak administrasi Kabupaten Sleman disebutkan tidak ada perbedaan intensitas mual muntah antara kelompok aromaterapi lemon dan kelompok aromaterapi lavender terhadap mual muntah

pada ibu hamil trimester I di Puskesmas X dengan letak administrasi Kabupaten Sleman dengan nilai  $p=0.000 (<0.05)$ .

Mekanisme penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil dengan pemberian aroma terapi lavender dipengaruhi oleh kandungan atsiri (linalool dan asetat). Ketika aroma terapi dihirup, molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut dibawa oleh udara ke "atap" hidung dimana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektrokimia akan ditransmisikan melalui bola dan olfactory kedalam sistem limbik yang kemudian akan memberikan efek anti depresan dengan meningkatkan kenyamanan relaksasi tubuh sehingga tingkat stress yang dirasakan ibu menurun, dengan peningkatan relaksasi tubuh dan penurunan tingkat kecemasan akan mengurangi intensitas mual muntah yang dirasakan oleh ibu hamil trimester 1 (Sari 2021)

Pada saat aromaterapi dihirup molekulnya ditangkap oleh organ saraf (sensori) pada membran olfactorius kemudian impuls-impuls diteruskan ke pusat gustatory dan sistem limbik pada lobus limbik. Limbik lobus mengaktifkan hipotalamus untuk merangsang hormon. Aromaterapi menstimulasi lobus limbik dan hipotalamus untuk merangsang hormon. Aromaterapi menstimulasi lobus limbik dan hipotalamus yang berhubungan langsung dengan otak. Kemudian aromanya memacu emosimenimbulkan efek fisiologis dan efek psikologis (Putri and Amalia 2019). Dikarenakan aromaterapi lemon dan aromaterapi lavender melalui proses dan melibatkan organ saraf (sensori) yang sama, sehingga tidak menunjukkan adanya perbedaan namun dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini, aromaterapi lemon dan aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. memunculkan teori-teori baru atau modifikasi teori yang telah ada.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian aromaterapi lemon dan aromaterapi lavender dilakukan melalui proses dan melibatkan organ saraf (sensori) yang sama, sehingga tidak menunjukkan adanya perbedaan namun dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini, aromaterapi lemon dan aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

## REFERENSI

- Adi Surya Nugraha. 2018. "Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea Di Ruang Bougenvile RSUD Tugurejo Semarang." Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang 2018.
- Afriyanti, Detty, and Nurul Huda Rahendza. 2020. "Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon Elektrik Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I." *Maternal Child Health Care* 2(1).
- Ani Nurdiana. 2018. "Efektivitas Pemberian Permen Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Klinik Khairunida Sunggal." Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
- Anifah, Dwi Rahayu. 2019. "Universitas Muhammadiyah Magelang." Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mafelang 2018.
- Ayuningtyas, Ika Fitria. 2019. *Kebidanan Komplementer*. Yogyakarta.
- Cholifah, Siti, and Titin Eka Nuriyanah. 2019. "Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I." *Jurnal Kebidanan Midwiferia* 4(1).
- Dewi, Wisdyana Sari, and Erni Yulia Safitri. 2018. "Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 17(3).
- Ernawati, Susi. 2021. "Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Persalinan." Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas

- Kesehatan Universitas Sari Mulia Banjarmasin 2021.
- Fauziah, Qonita, Puji Astuti Wiratmo, and Aan Sutandi. 2019. "Hubungan Status Gravida Terhadap Tingkat Keperawatan Mual Muntah Pada Ibu Hamil." 1(3).
- Fitri, Andita Sahasrani. 2018. "Pengaruh Pijat Punggung Teknik Effeleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum Di Klinik Pratama Tanjung Deli Tua Tahun 2018." *Advanced Optical Materials* 10(1).
- Harahap, Hasanah Pratiwi, Yuka Oktafirmanda, and Saskiyanto Manggarani. 2020. "Efektivitas Lavender Terhadap Emesis Gravidarum Trimester I Di Kelurahan Binjai Serbangan Kecamatan Air Joman Kabupaten Asahan." (September).
- Intan Wahyuni. 2021. "Studi Literatur Efektivitas Penggunaan Esensial Lemon Pada Hiperemesis Gravidarum." Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram.
- Irianti, Bayu, Erda Mutiara Halida, Fitra Duhita, Fitria Prabandari, Nova Yulita, Setya Hartiningtiyaswati, and Yuliza Anggraini. 2014. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Penerbit Sagung Seto.
- Khadijah, Siti Rizco, Nurul Husnul Lail, and Dewi Kurniawati. 2020. "Perbedaan Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Ibu Hamil Denga Mual Muntah Trimester I Di BPM Nina Marlina Bogor, Jawa Barat." *Jurnal Kebidanan*.
- Maesaroh, Siti, and Mera Putri. 2019. "Inhalasi Aromaterapi Lemon Menurunkan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil." 12(1):30–34.
- Mariantari, Yunia, Widia Lestari, and Arneliwati. 2014. "Hubungan Dukungan Suami, Usia Ibu Dan Gravida Terhadap Kejadian Emesis Gravidarum." 1(2).
- Maternity, Dainty, Putri Ariska, and Dewi Yulia Sari. 2017. "Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu." (3).
- Melisa Berliana Effendi. 2019. "Aplikasi Aromaterapi Lemon Pada Ibu Hamil Trimester I Dengan Emesis Gravidarum." Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang 2021.
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2018. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nurhayati, Yati. 2018. "Mual Muntah Pada Pasien Post Seksio Sesarea Di Rs Al Islam Bandung." Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Kencana Bandung 2018.
- Nursalam. 2016. *Konsep Dan Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurulicha, and Siti Aisyah. 2019. "The Influence of Lemon Inhalation on Reduction Of." *Jurnal Kesehatan Indra Husada* 8(1):157–65.
- Pratiwi, Ratih, Misrawati, and Reni Zulfitri. 2015. "Efektifitas Pemberian Aroma Terapi Lavender Dalam Menurunkan Rasa Mual Dan Muntah Pada Pasien Hiperemesis Gravidarum." *Jurnal Ners Indonesia* 2(1).
- Priambodo, Okky Setyo. 2015. "Enkapulasi Minyak Lemon (Citrus Limon) Menggunakan Penyalut BSiklodekstrin." Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Negeri Semarang.
- Putri, Dewi Murdiyanti Prihatin, and Rahmanita Nuril Amalia. 2019. *Terapi Komplementer Konsep Dan Aplikasi Dalam Perawatan*. Yogyakarta.
- Retnowati. 2019. "Penanganan Emesis Gravidarum Dengan Menggunakan Aromaterapi Lemon." *Journal of Borneo Holistic Health* 2(1).
- Retnowati, Yuni. 2019. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Kehamilan Trimester I Di Puskesmas Pantai Amal." 2(1).

- Rosalinna. 2019. "Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil." *Jambura Health and Sport Journal* 1(2).
- Rosmiarti, and et al. 2021. "Aromaterapy Lemon Dan Minuman Jahe Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I." *Jurnal Delima Harapan* Volume 8(1).
- Santriwati. 2019. "Pengaruh Pemberian Inhalasi Aromaterapi Terhadap Kejadian Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi Kecamatan Rappocini Kota Makassar." *Studi Ilmu S1 Keperawatan Stikes Panakkukang Makasar*.
- Sari, Bella Puspa. 2021. "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskkesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2021."
- Sarwinanti, and Nur Aini Istiqomah. 2019. "Perbedaan Aromatherapi Lavender Dan Lemon Untuk Menurunkan Mual Muntah Ibu Hamil." 15(2).
- Setiawan, Ari, and Saryono. 2018. *Metode Penelitian Kebidanan DIII, DIV, SI Dan S2*. Yogyakarta.
- Sudirman, Nani Y., and Annisa Agustin. 2019. "Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I." *Jurnal Kebidanan Midwifera* 4(1):36.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Suryafly, Fanny Dhea, and Isna Rasdianah Aziz. 2019. "Enkapsulasi Minyak Atsiri Lemon ( Citrus Limon ) Menggunakan Penyalut B -Siklodekstrin Terasetilasi ( Sebuah Review )."
- Tyastusti, Siti, and Heni Puji Wahyuningsih. 2016. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta.
- Vitrianingsih, Vitrianingsih, and Siti Khadijah. 2019. "Efektivitas Aroma Terapi Lemon Untuk Menangani Emesis Gravidarum." *Jurnal Keperawatan* 11(4).
- Wardani, Psiari. 2019. "Pengaruh Essensial Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Pada Ibu Trimester I Di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan." *Wellness and Healthy Magazine* 1(2).
- Widyawati, Evita, and Romaji. 2018. "Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Tingkat Pengetahuan Ibu Primigravida Trimester I Tentang Emesis Gravidarum Di BPS NY Ririn S, Amd.Keb Desa Bulusari Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri." 4(1).
- Zuraida, and Elsa Desria Sari. 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).