

Pengaruh Aroma Terapi Lemon Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Ruang Khadijah RSIA Zainab Pekanbaru

Azma Ulia^{1*}, Rohmi Fadhli¹, Ahmad Redho¹, Mersi Eka Putri¹

¹Institut Kesehatan Dan Teknologi Al Insyirah, Pekanbaru

*email Korespondensi: azma.ulia96@gmail.com

ABSTRAK. *Emesis gravidarum* merupakan keluhan yang umum terjadi pada ibu hamil muda terutama pada trimester 1 karena adanya perubahan hormonal. Salah satu upaya non farmakologi yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan aromaterapi lemon. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh Pengaruh aroma terapi lemon terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester 1 di Ruang Khadijah RSIA Zainab Pekanbaru. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experiment* dengan dengan *pretest* dan *posttest*. Penelitian ini dilakukan di RSIA ZAINAB Kota Pekanbaru. Sampel penelitian ini adalah 22 ibu hamil trimester 1 yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan lembar observasi terhadap *emesis gravidarum* menggunakan *24-hour Pregnancy-Unique Quantification of Emesis (PUQE-24) Scale* Data dianalisis menggunakan uji *wilcoxon* dengan kepercayaan 95%. Secara univariat ditemukan bahwa sedang yaitu 90,9%, mengalami penurunan menjadi 63,6% yang mengalami mual dan muntah ringan setelah diberikan terapi lemon. Secara bivariat terdapat pengaruh aroma terapi lemon terhadap penurunan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester 1 di Ruang Khadijah RSIA Zainab Pekanbaru ($p=0,000$). Kesimpulan penelitian adalah ada pengaruh aroma terapi lemon terhadap penurunan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester 1 di Ruang Khadijah RSIA Zainab Pekanbaru. Disarankan kepada RSIA ZAINAB Kota Pekanbaru untuk mensosialisasikan atau menerapkan aromaterapi lemon dalam penurunan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester 1.

Kata kunci: Ibu Hamil Trimester 1, *Emesis Gravidarum*, Terapi Lemon

ABSTRACT. *Emesis gravidarum* is a common complaint in young pregnant women, especially in the first trimester due to hormonal changes. One of the non-pharmacological efforts that can be done is to use lemon aromatherapy. The purpose of this study was to determine the effect of lemon aromatherapy on *emesis gravidarum* in pregnant women in the first trimester in the Khadijah Room of RSIA Zainab Pekanbaru. The type of research used was *Quasi Experiment* with *pretest* and *posttest*. This study was conducted at RSIA ZAINAB Pekanbaru City. The sample of this study was 22 pregnant women in the first trimester who were taken using a *purposive sampling* technique. Data collection was carried out with an observation sheet on *emesis gravidarum* using the *24-hour Pregnancy-Unique Quantification of Emesis (PUQE-24) Scale*. Data were analyzed using the *Wilcoxon* test with a confidence level of 95%. Univariately, it was found that moderate, namely 90.9%, experienced a decrease to 63.6% who experienced mild nausea and vomiting after being given lemon therapy. Bivariately, there is an effect of lemon aromatherapy on reducing *emesis gravidarum* in pregnant women in the first trimester in the Khadijah Room of RSIA Zainab Pekanbaru ($p = 0.000$). The conclusion of the study is that there is an effect of lemon aromatherapy on reducing *emesis gravidarum* in pregnant women in the first trimester in the Khadijah Room of RSIA Zainab Pekanbaru. It is recommended for RSIA ZAINAB Pekanbaru City to socialize or apply lemon aromatherapy in reducing *emesis gravidarum* in pregnant women in the first trimester.

Keywords: *Pregnant Women 1st Trimester, Emesis Gravidarum, Lemon Therapy*



This is an open access article distributed under the terms of [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses alamiah serta fisiologis (Mandriwati et al., 2018). Klasifikasi kehamilan tersebut terbagi menjadi 3 trimester, yaitu trimester kesatu berlangsung dalam 13 minggu, trimester kedua dari minggu ke-13 hingga minggu ke-

27, dan trimester ketiga dari minggu ke 28 sampai minggu ke-40, Kehamilan matur (cukup bulan) berlangsung kira-kira 40 minggu (280 hari) dan tidak lebih dari 43 minggu (300 hari) (Atiqoh, 2020).

Sejumlah perubahan akan terjadi pada tubuh dan janin setiap trimesternya, seperti pada trimester satu, banyak gejala dan keluhan yang terjadi sebagai

akibat dari adaptasi perubahan hormon kehamilan. Pada minggu-minggu awal kehamilan, bentuk perut mungkin belum terlihat membuncit, tetapi banyak hal yang akan terjadi dalam tubuh. Perubahan hormon yang paling berkontribusi terhadap gejala kehamilan adalah peningkatan kadar estrogen dan HCG yang menyebabkan mual dan muntah yang akan di rasakan perempuan selama beberapa bulan pertama kehamilan (Atiqoh, 2020).

Emesis gravidarum diartikan sebagai mual (*nausea*) dan muntah yang merupakan keluhan yang umum terjadi pada ibu hamil muda. Pada kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormon estrogen, progesteron, pengeluaran HCG plasenta, faktor psikososial, mungkin ada gangguan persepsi, ketidakpercayaan mengenai ketakutan akan meningkatnya tanggung jawab menjadi seorang ibu (Tiran, 2019). Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% pada multigravida. Perubahan hormone pada setiap perempuan hamil responnya akan berbeda sehingga tidak semua mengalami mual muntah pada kehamilan (Andreine, 2021).

Emesis gravidarum terjadi di seluruh dunia dengan angka kejadian yang beragam yaitu, 0,9% di Swedia, 0,5% di California, 1,9% di Turki dan Amerika Serikat, dan 1% - 3% di Indonesia dari seluruh kehamilan (Yuliana, 2023). *Emesis gravidarum* di mulai sekitar minggu keenam kehamilan dan biasanya menurun drastis di akhir trimester pertama (sekitar minggu ke-13). Mual muntah tidak menyebabkan kematian pada ibu hamil hanya kekurangan nutrisi dan cairan. *hyperemesis gravidarum* buruk bagi kesehatan ibu dan bayinya. Ibu hamil dengan *hyperemesis gravidarum* harus segera dirawat di rumah sakit agar mendapatkan penanganan segera (Kemenkes RI, 2021).

Di Provinsi Riau pada tahun 2019, terdapat 34.073 dari 170.336 ibu hamil mengalami komplikasi kebidanan. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Riau, cakupan ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum* pada trimester I naik dari tahun ke tahun, pada 2016 sebesar 49,7 % dari jumlah ibu hamil yang berjumlah 139.230 ibu hamil, tahun 2017 naik menjadi 52,4 % dari jumlah 141.395 orang ibu hamil dan tahun 2018 naik menjadi 53,24% dari 142.240 ibu hamil (Dinas Kesehatan Provinsi Riau,

2019).

Berdasarkan rekam medis pasien yang berobat di Ruang Khadijah RSIA Zainab dari tanggal 1 Januari 2024 hingga September 2024 ditemukan sebanyak 274 orang ibu hamil dengan keluhan mual muntah. Mereka mengatakan belum pernah menggunakan terapi non farmakologis dan belum pernah menggunakan Aromaterapi Lemon untuk mengurangi *emesis gravidarum*. Berdasarkan wawancara singkat yang dilakukan pada 10 ibu hamil trimester I mengatakan mual muntah terjadi pada pagi hari namun dapat juga terjadi kapan saja bahkan pada malam hari, ibu hamil mengatasi *emesis gravidarum* dengan cara meminum air hangat dan teh hangat serta meminum obat.

Secara psikologis, mual dan muntah selama kehamilan mempengaruhi lebih dari 80% wanita hamil serta menimbulkan efek yang signifikan terhadap quality of life. Sebagian ibu hamil merasakan mual dan muntah adalah hal yang biasa terjadi selama kehamilan. Sebagian lagi merasakan sesuatu yang tidak nyaman dan mengganggu aktivitas sehari-hari (Rofi'ah, Siti, Esti Handayani, 2017).

Berdasarkan penelitian Supriyanto dalam (Bd et al., 2020) yang mengatakan sekitar 25% wanita hamil yang mengalami masalah mual muntah memerlukan waktu untuk beristirahat dari pekerjaannya. Keluhan mual muntah pada *emesis gravidarum* merupakan hal yang fisiologis, akan tetapi apabila keluhan ini tidak segera diatasi maka akan menjadi hal yang patologis. Mual dan muntah juga menyebabkan cairan tubuh berkurang dan terjadi hemokonsentrasi yang dapat memperlambat peredaran darah sehingga mempengaruhi tumbuh kembang janin (Wulandari et al., 2019).

Penelitian Sari et al (2024) dilakukan pemberian aromaterapi lemon pada kelompok perlakuan dengan meneteskan 5 tetes minyak esensial aromaterapi lemon pada kasa yang di tempatkan di leher pasien dengan jarak 10 cm dari hidung kemudian menghirup selama 10 menit kegiatan ini dilakukan 1 kali sehari pada pagi hari selama 4 hari, menemukan bahwa Aromaterapi Lemon yang diberikan setiap pagi selama 4 hari terbukti efektif mengurangi mual muntah ibu hamil pada awal kehamilan.

Dampak yang terjadi jika ibu hamil terus menerus mual dan muntah akan mengakibatkan ibu

hamil mengalami dehidrasi, lemas, dan berat badan menurun. Mual dan muntah yang berlebihan pada kehamilan atau di sebut dengan *hiperemesis gravidarum* tidak hanya mengancam kehidupan ibu hamil saja, tetapi dapat menyebabkan efek samping juga pada janin seperti abortus, berat badan lahir rendah, kejadian pertumbuhan janin terhambat (Intrauterin growth retardation/IUGR).

Kejadian tersebut meningkat pada wanita hamil dengan *emesis gravidarum* (Bd et al., 2020). Penangan *emesis gravidarum* dapat dilakukan dengan pemberian obat anti mual seperti B6. Seperti diketahui, obat yang beredar bebas dalam darah adalah menimbulkan efek teraupetik, oleh karena itu pemberian obat pada ibu hamil mengandung risiko efek teraupetik yang berlebihan, yang kadang kala justru menimbulkan efek toksin baik pada ibu maupun janinnya (Nasution & Lely, 2019).

Aromaterapi merupakan salah satu teknik pengobatan atau perawatan menggunakan bau bauan yang menggunakan essential oil (Dewi, Putra, & Witarsa, 2013). yang sering digunakan dalam aromaterapi. Aromaterapi lemon adalah jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan (Medforth, Battersby, Evans, Marsh & Walker, 2013).

Mekanisme Kerja Aromaterapi untuk menurunkan mual muntah, Bau merupakan suatu molekul yang mudah menguap ke udara dan akan masuk ke rongga hidung melalui penghirupan sehingga akan direkam oleh otak sebagai proses penciuman. Molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut ketika aromaterapi lemon dihirup dibawa oleh udara ke "atap" hidung dimana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Pesan elektro kimia ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut akan ditransmisikan melalui bola dan olfactory ke dalam sistem limbik yang kemudian akan memberikan efek anti depresan dengan meningkatkan kenyamanan dan relaksasi tubuh sehingga tingkat stres yang dirasakan ibu menurun, dengan peningkatan relaksasi tubuh dan penurunan tingkat kecemasan akan mengurangi intensitas mual muntah yang dirasakan oleh ibu hamil (Zuraida & Sari, 2018).

Berdasarkan penelitian dilakukan menunjukkan bahwa sebelum dilakukan inhalasi lemon responden yang memiliki tingkat mual muntah

ringan 15 responden (100%) keseluruhan dari responden mengalami mual muntah ringan dengan rata-rata jawaban responden mengalami mual muntah 1 jam atau kurang dalam 24 jam terakhir sebanyak 1-2 kali. Kemudian setelah dilakukan inhalasi lemon responden yang memiliki tingkat mual muntah ringan yaitu 3 responden (20%) sedangkan yang tidak mengalami mual muntah yaitu 12 responden (80%) dengan rata-rata jawaban tidak sama sekali mengalami muntah kering tanpa mengeluarkan apa-apa dalam 24 jam terakhir. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa rata-rata skor sebelum dilakukan inhalasi 5.07 dan setelah dilakukan inhalasi mengalami penurunan menjadi 3.20. Menurut peneliti, dilakukannya inhalasi lemon sangat penting dan membawa pengaruh penurunan mual muntah yang signifikan, mengingat jika mual dan muntah dibiarkan terjadi akan mengganggu kehamilan dan proses pertumbuhan bayi. (Fitri, 2022).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan *one sample pretest* dan *posttest*. Data dikumpulkan sebelum dan sesudah intervensi diberikan (Polit & Beck, 2012).

Penelitian ini terdiri dari satu kelompok yaitu kelompok intervensi yang diberi aromaterapi lemon. Sebelum diberikan aromaterapi lemon pada kelompok akan dilakukan pengukuran *emesis gravidarum (pre-test)*, kemudian *emesis gravidarum* diukur kembali sesudah diberikan intervensi (*post-test*).

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual dan muntah di Rsia Zainab Pekanbaru, dimana jumlah kunjungan tiga bulan terakhir adalah sebanyak 40 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan Teknik Purposive sampling, Pada penelitian ini jumlah nya dihitung menggunakan rumus Lameshow sehingga jumlah sampel 22 responden. Kriteria Inklusi Ibu hamil trimester I dengan kehamilan 0-12 minggu yang berobat ke RSIA Zainab Pekanbaru, Ibu hamil yang bersedia menjadi responden dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian dan mengikuti prosedur penelitian, Ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum*, Berada di wilayah penelitian saat penelitian dilakukan. Kriteria Eklusi, Ibu hamil dengan penyakit gastrointestinal

atau gastritis, Ibu hamil yang alergi aromaterapi lemon. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2024 s sampai Maret 2025. Tempat penelitian akan dilaksanakan di Ruang Khadijah RS zainab Pekanbaru. Instrumen dalam penelitian ini untuk pengaruh *emesis gravidarum* menggunakan 24-hour *Pregnancy-Unique Quantification of Emesis (PUQE-24) Scale*. Untuk menentukan uji statistik, maka harus disesuaikan dengan skala pengukuran jenis penelitian. Pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini adalah dengan analisis bivariat. Analisis bivariat yaitu digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen, digunakan uji *non parametric* yaitu uji *Wilcoxon test*.

HASIL

1. Usia Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Di RSIA ZAINAB Kota Pekanbaru

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
Remaja Akhir (17 - 25 tahun)	5	22.7
Dewasa Awal (26 - 35 tahun)	13	59.1
Dewasa Akhir (35 - 45 tahun)	4	18.2
Total	22	100,0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 22 responden didapatkan paling banyak responden berusia 26-35 tahun yaitu sebanyak 13 orang 59,1%.

2. Analisa Univariat

Analisa univariat adalah analisa yang digunakan untuk melibatkan data mengenai variabel penelitian. Hasil analisa univariat yang didapatkan sebagai berikut.

a. *Emesis Gravidarum* Sebelum Diberikan Intervensi Terapi Lemon

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Emesis Gravidarum* Sebelum Diberikan Intervensi Terapi Lemon Pada Ibu Hamil Trimester 1 di Ruang Khadijah RSIA Zainab Pekanbaru

<i>Emesis Gravidarum</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Mual dan muntah ringan	2	9.1
Mual dan muntah sedang	20	90.9
Total	22	100,0

Berdasarkan tabel 2. berikut diperoleh hasil dari 22 responden, sebelum diberikan terapi lemon paling banyak mengalami mual dan muntah sedang yaitu sebanyak 20 orang (90,9%) di Ruang Khadijah RSIA Zainab Pekanbaru.

b. *Emesis Gravidarum* Sesudah Diberikan Intervensi Terapi Lemon

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Emesis Gravidarum* Sesudah Diberikan Intervensi Terapi Lemon Pada Ibu Hamil Trimester 1 di Ruang Khadijah RSIA Zainab Pekanbaru

<i>Emesis Gravidarum</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak mual muntah	7	31.8
Mual dan muntah ringan	14	63.6
Mual dan muntah sedang	1	4.5
Total	22	100,0

Berdasarkan tabel 3. berikut diperoleh hasil dari 22 responden, sesudah diberikan terapi lemon paling banyak mengalami mual dan muntah ringan yaitu sebanyak 14 orang (63,6%) di Ruang Khadijah RSIA Zainab Pekanbaru.

3. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis bivariat, hal yang pertama harus dilakukan adalah uji normalitas data untuk menentukan uji lebih lanjut.

Tabel 4. Uji Normalitas dengan Uji *Shapiro-Wilk* Pre Test dan Post Test

Variabel	Signifikan	Alpha	Keterangan
Pre Test	0.05	0.224	Normal
Post Test	0.05	0.014	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 4. didapatkan bahwa pada pre test nilai $p = 0.224 (> 0,05)$ artinya data berdistribusi normal dan pada post test $p = 0.014 (< 0.05)$ artinya data tidak berdistribusi normal. Maka untuk melihat perbedaan suhu pre test dan post test menggunakan Uji *Wilcoxon*.

4. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat Pengaruh aroma terapi lemon terhadap penurunan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester 1 di Ruang Khadijah RSIA Zainab Pekanbaru. Hasil penelitian dikatakan efektif jika $p \text{ value} < 0,05$,

analisis yang digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

Tabel 5. Pengaruh aroma terapi lemon Terhadap Penurunan *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester 1 di Ruang Khadijah RSIA Zainab Pekanbaru

<i>Emesis Gravidarum</i>	N				Std. Dev	P Value	Δ (selisih rerata)
	Me	Mi	Ma				
Sebelum	2	8.73	6.00	12.00	1.69	0,00	4.32
Sesudah	2	4.41	3.00	7.00	1.25	00	

Berdasarkan tabel 5 diperoleh hasil rerata skor *emesis gravidarum* responden sebelum diberikan terapi lemon adalah 8.73 dan sesudah diberikan terapi lemon rerata skor *emesis gravidarum* menurun menjadi 4.41 dengan selisih nilai sebesar 4.32. Berdasarkan uji *wilcoxon* diperoleh nilai sig $0,000 < 0,05$, artinya terdapat pengaruh Pengaruh aroma terapi lemon terhadap penurunan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester 1 di Ruang Khadijah RSIA Zainab Pekanbaru.

PEMBAHASAN

Emesis Gravidarum Sebelum Terapi Lemon Pada Ibu Hamil Trimester 1 di Ruang Khadijah RSIA Zainab Pekanbaru

Hasil diperoleh hasil dari 22 responden, sebelum diberikan terapi lemon paling banyak mengalami mual dan muntah sedang yaitu sebanyak 20 orang (90,9%) di Ruang Khadijah RSIA Zainab Pekanbaru.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al (2024) mengenai pengaruh aromaterapi lemon terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I, menemukan bahwa sebelum diberikan aromaterapi lemon sebanyak 77,1% ibu hamil mengalami mual dan muntah kategori sedang. Juga sejalan dengan penelitian Rizqiah (2022) mengenai pengaruh aromaterapi lemon terhadap *emesis gravidarum* di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati Kota Cimahi, menemukan bahwa nilai rata-rata emesis pada ibu hamil trimester 1 sebelum diberikan aromaterapi lemon adalah sebesar 10.23.

Terlihat pada penelitian bahwa sebelum diberikan terapi lemon paling banyak ibu hamil

trimester 1 mengalami mual dan muntah kategori sedang. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, sebagaimana disampaikan oleh Rudiyantri & Rosmadewi (2019) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *Emesis gravidarum* adalah usia, pendidikan, pekerjaan, stress dan paritas.

Atiqoh (2020) menyatakan bahwa pada saat hamil, sejumlah perubahan akan terjadi pada tubuh dan janin setiap trimesternya, seperti pada trimester satu, banyak gejala dan keluhan yang terjadi sebagai akibat dari adaptasi perubahan hormon kehamilan. Pada minggu-minggu awal kehamilan, bentuk perut mungkin belum terlihat membuncit, tetapi banyak hal yang akan terjadi dalam tubuh. Perubahan hormon yang paling berkontribusi terhadap gejala kehamilan adalah peningkatan kadar estrogen dan HCG yang menyebabkan mual dan muntah yang akan di rasakan perempuan selama beberapa bulan pertama kehamilan.

Emesis gravidarum di mulai sekitar minggu keenam kehamilan dan biasanya menurun drastis di akhir trimester pertama (sekitar minggu ke-13). Mual muntah tidak menyebabkan kematian pada ibu hamil hanya kekurangan nutrisi dan cairan. *hyperemesis gravidarum* buruk bagi kesehatan ibu dan bayinya. Ibu hamil dengan *hyperemesis gravidarum* harus segera dirawat di rumah sakit agar mendapatkan penanganan segera (Kemenkes RI, 2021).

Kejadian ini harus segera diatasi karena akan berdampak kurang baik terhadap kesehatan ibu dan janin. Disampaikan oleh Nasution & Lely (2019) bahwa dampak yang terjadi jika ibu hamil terus menerus mual dan muntah akan mengakibatkan ibu hamil mengalami dehidrasi, lemas, dan berat badan menurun. Mual dan muntah yang berlebihan pada kehamilan atau di sebut dengan *hiperemesis gravidarum* tidak hanya mengancam kehidupan ibu hamil saja, tetapi dapat menyebabkan efek samping juga pada janin seperti abortus, berat badan lahir rendah, kejadian pertumbuhan janin terhambat (*Intrauterin growth retardation/IUGR*). Penangan *emesis gravidarum* dapat dilakukan dengan pemberian obat anti mual seperti B6 dan pemberian terapi, salah satunya aromaterapi lemon.

Berdasarkan hal ini maka peneliti menyimpulkan bahwa sebelum diberikan terapi lemon paling banyak ibu hamil trimester 1 mengalami mual dan muntah kategori sedang. Hal ini

dapat disebabkan oleh berbagai faktor dan juga pengaruh adaptasi perubahan hormon kehamilan sehingga menyebabkan terjadi *emesis gravidarum*. Dalam hal ini perlu segera dilakukan penanganan dalam mengatasi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester 1 baik secara farmakologi maupun non farmakologi, salah satu dengan aromaterapi lemon.

***Emesis Gravidarum* Sesudah Terapi Lemon Pada Ibu Hamil Trimester 1 di Ruang Khadijah RSIA Zainab Pekanbaru**

Hasil diperoleh hasil dari 22 responden, sesudah diberikan terapi lemon paling banyak mengalami mual dan muntah ringan yaitu sebanyak 14 orang (63,6%) di Ruang Khadijah RSIA Zainab Pekanbaru.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al (2024) mengenai pengaruh aromaterapi lemon terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I, menemukan bahwa sesudah diberikan aromaterapi lemon sebanyak 88,1% ibu hamil mengalami mual dan muntah kategori ringan. Juga sejalan dengan penelitian Rizqiah (2022) mengenai pengaruh aromaterapi lemon terhadap *emesis gravidarum* di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati Kota Cimahi, menemukan bahwa nilai rata-rata emesis pada ibu hamil trimester 1 sesudah diberikan aromaterapi lemon mengalami penurunan menjadi sebesar 4.69.

Terlihat pada penelitian bahwa sesudah diberikan terapi lemon paling banyak mengalami mual dan muntah ringan. Hal ini dapat dipengaruhi terapi lemon yang diberikan pada ibu hamil. Zuraida & Sari (2018) menyampaikan bahwa mekanisme Kerja Aromaterapi untuk menurunkan mual muntah, Bau merupakan suatu molekul yang mudah menguap ke udara dan akan masuk ke rongga hidung melalui penghirupan sehingga akan direkam oleh otak sebagai proses penciuman. Molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut ketika aromaterapi lemon dihirup dibawa oleh udara ke "atap" hidung dimana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Pesan elektro kimia ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut akan ditransmisikan melalui bola dan olfactory ke dalam sistem limbik yang kemudian akan memberikan efek anti depresan dengan meningkatkan kenyamanan dan relaksasi tubuh sehingga tingkat stres yang dirasakan

ibu menurun, dengan peningkatan relaksasi tubuh dan penurunan tingkat kecemasan akan mengurangi intensitas mual muntah yang dirasakan oleh ibu hamil (Zuraida & Sari, 2018).

Berdasarkan hal ini maka peneliti menyimpulkan bahwa setelah diberikan terapi lemon paling banyak ibu hamil trimester I mengalami mual dan muntah kategori ringan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh terapi lemon yang diberikan sehingga memberikan efek anti depresan dengan meningkatkan kenyamanan dan relaksasi tubuh sehingga tingkat stres yang dirasakan ibu menurun, dengan peningkatan relaksasi tubuh dan penurunan tingkat kecemasan akan mengurangi intensitas mual muntah yang dirasakan oleh ibu hamil.

Pengaruh aroma terapi lemon Terhadap Penurunan *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester 1 di Ruang Khadijah RSIA Zainab Pekanbaru

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil rerata skor *emesis gravidarum* responden sebelum diberikan terapi lemon adalah 8.73 dan sesudah diberikan terapi lemon rerata skor *emesis gravidarum* menurun menjadi 4.41 dengan selisih nilai sebesar 4.32. Berdasarkan uji *wilcoxon* diperoleh nilai sig $0,000 < 0,05$, artinya terdapat pengaruh Pengaruh aroma terapi lemon terhadap penurunan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester 1 di Ruang Khadijah RSIA Zainab Pekanbaru.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al (2024) mengenai pengaruh aromaterapi lemon terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I, menemukan bahwa ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap *emesis gravidarum*. Juga sejalan dengan penelitian Rizqiah (2022) mengenai pengaruh aromaterapi lemon terhadap *emesis gravidarum* di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati Kota Cimahi, menemukan bahwa ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap *emesis gravidarum* di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati Kota Cimahi. Begitu juga dengan penelitian Sembiring (2023) mengenai pengaruh Pengaruh aroma terapi lemon (citrus limon per) terhadap penurunan *emesis gravidarum* (mual dan muntah) pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Ciputat Jakarta Selatan Tahun 2023, menemukan bahwa ada pengaruh Pengaruh aroma

terapi lemon (citrus limon per) terhadap penurunan *emesis gravidarum*.

Terbukti pada penelitian bahwa Pengaruh aroma terapi lemon berpengaruh terhadap penurunan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester 1 di Ruang Khadijah RSIA Zainab Pekanbaru. Menurut Hutasoit (2018), aromaterapi adalah terapi yang menggunakan essential oil atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta membangkitkan jiwa raga.

Terdapatnya penuruna *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester 1 setelah diberikan aromaterapi lemon dapat dipengaruhi oleh kandungan yang terdapat dalam lemon. Young (2018) menyatakan bahwa minyak esensial lemon mengandung limonene 66-80% ,geranil asetat, nerol, linalil asetat, β pinene 0,4–15%, α pinene 1-4% , terpinene 6-14% dan myrcen (Young, 2018). Senyawa kimia seperti geranil asetat, nerol, linalil asetat, memiliki efek antidepresi, antiseptik, antispasmodik, penambah gairah seksual dan obat penenang ringan. Monoterpen merupakan jenis terpena yang paling sering ditemukan dalam minyak atsiri tanaman, terpena dalam aromaterapi lemon 6-14%. Pada aplikasi medis monoterpen digunakan sebagai sedatif. Linalil asetat yang terdapat dalam aromaterapi lemon merupakan senyawa ester yang terbentuk melalui penggabungan asam organik dan alkohol. Ester sangat berguna untuk menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang, dan juga memiliki kasiat sebagai penenang serta tonikum, khususnya pada system syaraf (Tarsikah et al, 2019).

Geranil asetat dalam aromaterapi lemon merupakan salah satu senyawa monoterpenoid dan alkohol dengan formula $C_{10}H_{18}O$ yang menyebabkan bau. Bau di tingkat dasar terendah, dapat merangsang tubuh untuk merespon secara fisik dan psikologis. Ketika menghirup zat aromatik atau minyak esensial memancarkan biomolekul, sel-sel reseptor di hidung untuk mengirim impuls langsung ke penciuman di otak. Daerah ini terkait erat dengan sistem lain yang mengontrol memori, emosi, hormon, seks, dan detak jantung. Segera impuls merangsang untuk melepaskan hormon yang mampu menentramkan dan menimbulkan perasaan tenang serta mempengaruhi perubahan fisik dan mental

seseorang sehingga bisa mengurangi mual muntah (Young, 2018).

Sebuah studi mengevaluasi bagaimana aromaterapi lemon mempengaruhi wanita hamil yang biasanya sering mengeluh mual dan muntah. Dari 100 wanita yang berpartisipasi dalam penelitian ini, banyak yang melaporkan penurunan gejala secara drastis setelah dua hari menggunakan aromaterapi lemon, dibandingkan kelompok yang tidak diberikan. Setelah empat hari, kelompok minyak esensial lemon mengalami rata-rata penurunan 33% dalam mual dan muntah (Atsirich, 2017).

Berdasarkan hal ini maka peneliti menyimpulkan bahwa aromaterapi lemon efektif dan aman untuk menurunkan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1. Hal ini disebabkan adanya kandungan kimia yang terdapat pada lemon yang dapat menimbulkan bau sehingga merangsang penciuman dan meneruskan ke otak sehingga menyebabkan terjadinya relaksasi dan anti depresan yang dapat menurunkan kejadian emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1.

SIMPULAN

1. Sebelum diberikan terapi lemon paling banyak mengalami mual dan muntah sedang yaitu sebanyak 20 orang (90,9%) di Ruang Khadijah RSIA Zainab Pekanbaru.
2. Sesudah diberikan terapi lemon paling banyak mengalami mual dan muntah ringan yaitu sebanyak 14 orang (63,6%) di Ruang Khadijah RSIA Zainab Pekanbaru..
3. Terdapat pengaruh Pengaruh aroma terapi lemon terhadap penurunan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester 1 di Ruang Khadijah RSIA Zainab Pekanbaru ($p=0,000$).

REFERENSI

- Abednego, B. Sitti, N. Susi, S. 2023. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil. Jimpk : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan Volume 3 Nomor 4.
- Abidah, S. N., & Nisa, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Rb Zakat

- Surabaya. Embrio: Jurnal Kebidanan, 11(2), 84–101.
- Aspitarsari, A., & Taharuddin, T. (2020). Analisis Pengaruh Terapi Non-Farmakologi Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Dengan Kasus Gastritis Di Instalasi Gawat Darurat: Literatur Review.
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. 2019. *Profil Kesehatan Provinsi Riau 2019*. Pekanbaru : Kementerian Kesehatan.
- Evi, R. Fatchiatur, R. 2015. Penanganan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Bpm Nunik Kustantinna Tulangan – Sidoarjo.
- Rizqiah1, A. S. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis pada Ibu Hamil Trimester 1. *Volume 9 | Issue 2*, 63-74
- Fadli, A. Melly, S. Zulfiyah, S. Anna, S. Arni, I. Susiawaty. Irwan. 2022. Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Dengan Kepatuhan Anc Rsia Ananda Makassar. *Jurnal Mahasiswa Kedokteran Vol.2 No.3*.
- RISCI , A. P. (2022). *Pengaruh Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada*. Retrieved from RISCI AFRILIA PUTRI: <https://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/1528/1/SKRIPSI%20RISCI%20AFRILIA%20PUTRI%20.pdf>
- Fauziah, N. A., Komalasari, K., & Sari, D. N. (2022). Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 3(1), 13–18.
- Fitri, M. Ranny, S. dan Herlina. 2017. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Di Rsu Muhammadiyah Metro. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*. Volume X. No 1. Edisi Juni 2017.
- Fitrianingsih, Nining. 2020. “The Relationship Between Knowledge Through Hazard Pregnancy In Pregnant Mother On The Third Trimester At Puskesmas Sindang Barang.” *Jurnal Ilmiah Wijaya* 11(2):26–34. doi: 10.46508/jiw.v11i2.69.
- Hada, A. 2021. The Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea Measurement Time Points. 1–7
- Hafifah, N. Tri, K. Immawati. 2022. Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*. Volume 2. Nomor 2.
- Herlina, S. Yuni, V. Pratiwi, L. Suharni, P. (2023). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Hiperemesis Gravidarum Di Klinik Mardianum Kecamatan Medan Area Tahun 2022. *Hijp : Health Information Jurnal Penelitian*. Volume 15.
- Indraani, Triana. 2018. Factor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hyperemesis gravidarum di RSUD DR. Drajat Prawiranegara Kabupaten Serang. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, Volume 4, Nomor 1,
- Ira. (2015). *Gejala Mual muntah Ibu hamil Trimester Pertama*. Jakarta: Aditya Media.
- Ismi, W. Evie, F. Linda, A. 2021. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Bagian Perlengkapan Rumah Tangga Dan Protokoler Pemerintah Daerah Kabupaten Konawe Utara. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, Vol 2. No 1
- Jannah, F. (2020). Asuhan Keperawatan Anak Yang Mengalami Gastritis Dengan Nyeri Akut Di Ruang Anggrek Rsud Ibnu Sina Gresik. Universitas Airlangga.
- Kemenkes RI. “Angka kematian ibu tahun 2017”. Jakarta: Kemenkes RI; 2017.
- Kemenkes RI. 2019. *Kemenkes RI 2019*. Vol. 42.
- Kepley, John M., Kaitlyn Bates, and Shamim S. Mohiuddin. 2021. “Physiology, Maternal Changes.” *StatPearls*.
- Maulida, Resya, dkk. 2021. Surah dan Ayat Amalan Ibu Hamil: Studi Analisis *Living Qur’an* pada Masyarakat Banjar di Desa Hampalit Kecamatan Katingan Hilir. Volume 2 Nomor 1
- Miftahussurur, M. Dkk. (2021) *Buku Ajar Aspek Klinis Gastritis*. Mulyorejo Surabaya : Airlangga University Press.
- Motto, Arlini, A. Indah, L. Catur, P. 2022. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Hiperemesis Gravidarum Di Rsu Anwar Medika Sidoarjo.
- Muhith A, Siyoto S. 2016. „Pengaruh Pola Makan Dan Merokok Terhadap Kejadian Gastritis

- Pada Lansia". Jurnal Keperawatan. Vol. Ix No 3. Issn 1979-8091.
- Ningsih, D, A. 2018. Perbedaan Hypermesis Gravidarum Sebelum Dan Sesudah Mengonsumsi Minuman Jahe, Oksitosin, Kebidanan, Vol. II, No. 2
- Notoatmodjo, S. 2018, Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta
- Vitrianingsih, SitiKhadijah, 2019 Efektivitas Aromaterapi lemon untuk menangani emesis gravidarum . jurnal keperawatanvo. 11 no 4
- Widyaningrum Herlina & Tim Solusi Alternatif. 2019. Kitab Tanaman Obat Nusantara. Distributor Tunggal PT Buku Seru. Jakarta
- Khadijah Siti, Vitrianingsih. 2019. *Efektifitas Aromaterapi Lemon Untuk Menangani Emesis Gravidarum*. Jurnal Keperawatan Vol.11 No.4:277- 284
- Cunningham F. Gary et al .2012. *faktor – faktor yang mempengaruhi Kehamilan Obstetri Williams*. (ed23). Jakarta: EGC.
- Koensoemardiyah.2009. *Aromaterapi Untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan ed I.FI*. Yogyakarta :Andi
- Novita, Selvia. 2018. *Pengaruh Aromaterapi lemon terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I*. Diakses pada tanggal 20 Januari 2019
- Sujik Nuryanti, R. & E. (2015). *Efektifitas Aromaterapi Inhalasi Peppermint Dan Ingesti Lemon Terhadap Penurunan Mual Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di BPM Ny.Marminah Purwodadi*. Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan,
- Rahmawati, T. (2012). *Dasar-Dasar Kebidanan*. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher.