LITERATUR REVIEW : PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON UNTUK MENGURANG MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1

JURNAL

AYUN POLIMENGO
NIM C01416006

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO
GORONTALO
2020

Literatur Review : Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1

Ayun Polimengo[1]. Harismayanti[2]. Ani Retni[3].

[1)]Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo

ABSTRAK

Aromaterapi lemon merupakan aromaterapi yang aman digunakan untuk kehamilan dan melahirkan, aromaterapi lemon yaitu esensial oil *(Citrus lemon)* yang diperoleh dari ekstrasi kulit jeruk lemon yang lebih sering digunakan untuk aromaterapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester 1. Penelitian ini menggunakan desain studi kepustakaan atau *literature review.* Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus-September. Pengumpulan data menggunakan metode dokumentasi dengan cara mencari atau menggali data dari literatur. Analisa data menggunakan metode naratif yang mengelompokan data-data yang diambil dari jurnal. Hasil penelitian ini terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemom untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil.

Kata kunci : aromaterapi lemon dan ibu hamil

ABSTRACT

Lemons aromatherapy is an aromatherapy that is safe to use for pregnancy and childbirth, lemon aromatherapy is an essential oil (Citrus lemon) obtained from the extraction of lemon peel which is more often used for aromatherapy. The objective of research is to determine the influence of giving lemon aromatherapy in reducing nausea and vomiting in 1st trimester of pregnant women. The design used library research or literature review. The research was conducted in august-September. Collecting data used documentation by searching or extracting data from the literature. Analysis data used a narrative method that classifies data taken from journals. The results of this study indicated there is the influence of lemon aromatherapy to reduce nausea and vomiting in pregnant women.

Keywords: lemon aromatherapy and pregnant women

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dari seseorang wanita, terjadi perubahan-perubahan yang bersifat fisiologi dan bukan patologis. Masa kehamilan normal 280 hari atau 40 minggu dihitung dari hari pertama haid terakhir (HPHT) sampai dimulainya persalinan sejati yang ditandai periode antepartum yang diawali dari konsepsi dan bnerakhir sampai lahirnya janin (Padila 2014).

Pada masa kehamilan saat kunjungan antenatal ibu hamil akan mengalami ketidaknyamanan. Salah satu ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil yaitu mual muntah (*morning sickness*). Mual muntah merupakan gejala yang biasanya sering terjadi pada ibu hamil ditrimester 1. Mual biasa terjadi pada waktu pagi hari dan biasa juga timbul pada malam hari (Nurulicha, 2020). Penyebab mual muntah pada ibu hamil yaitu peningkatan kadar hormon kehamilan HCG di dalam darah pada trimester pertama, otot-otot rahim mengalami peregangan,relaksasi yang relatif dari saluran pencernaan dan jaringan otot, pada malam hari terjadi penimbunan asam lambung yang berlebihan, malas makan atau salah makan (Maternity, 2017).

Mual muntah pada ibu hamil yang terjadi secara terus-menerus akan menyebabkan ibu hamil kehilangan berat badan, dehidrasi, gangguan keseimbangan elektrolit dan defiensi nutrisi (Sukowati, 2010)

Menurut data WHO (2019) memperkirakan bahwa sedikitnya 14% jumlah kejadian mual dari jumlah kehamilan didunia. Menurut Depkes RI, (2019) kasus ibu hamil yang menderita mual muntah terdapat 50-90% dari seluruh kehamilan. Dari data yang didapatkan di rekupitulusi ibu hamil di Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2019 berjumlah 4012 orang. Yang menderita *morning sicknees* pada trimester I, di Kabupaten Gorontalo berjumlah 236 jiwa. keadaan ini terutama pada pagi hari lebih sering terjadi pada pagi hari penanganannya sebagian besar dengan cara terapi farmakologis, seperti minum obat atau dibiarkan sampai mual muntah hilang sendiri.

Upaya tenaga kesehatan untuk mengurangi mual muntah yang dialami ibu hamil yaitu upaya *preventif* agar tidak menjadi parah dengan cara *modifikasi lifestyle* menghindari strees dan istirahat yang cukup, mengatur pola makan sedikit tetapi sering tidak mengkomsumsi makan yang bersoda. Terapi farmakologi dengan memberikan obat-obatan seperti *antiemetik.* Terapi non farmakologi yaitu terapi-terapi tradisional seperti terapi akupuntur, terapi herbal dengan mengkomsumsi ramuan obat-obatan, terapi aroma yang menggunakan minyak esensial yang diproduksi dari berbagai jenis tanaman yang berbeda untuk menghasilkan khasiat terapeutiknya (Atiqoh, 2020).

Diakukan terapi aroma dengan menggunakan indra penciuman merupakan salah satu yang memiliki reseptor saraf yang langsung berhubungan dengan otak sehingga efek yang diberikan langsung dirasakan. Lemon minyak esensial (citus lemon) merupakan aromaterapai yang dapat digunakan pada saat kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman. Menurut sebuah studi, sebanyak 40% wanita telah menggunakan aromaterapi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil, dan sebanyak 26,5% dari mereka bahwa aromaterapi lemon sangat efektif untuk mengontrol gejala mual

muntah. Pemilihan aromaterapi lemon untuk mengurangi gejala mual pada ibu hamil karena lemon memiliki kandungan seperti limonen, citral,linalool, terpineol yang bisa untuk menstabilkan sistem saraf pusat, meningkatkan nafsu makan, menimbulkan perasaan tenang, melancarkan peredaran darah dan sebagai penenang untuk ibu hamil (Vitrianingsih, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian N urulicha (2020) tentang pengaruh pe mberian inhalasi lemon terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil trimester 1. Menunjukkan terdapat pengaruh sebelum dan setelah pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil.

Menurut penelitian maternity (2017) tentang inhalasi lemon mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester 1. Menunjukkan ada pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap *morning sickness* pada ibu hamil, oleh karena itu disarankan ibu hamil yang mengalami gejala mual muntah bisa menerapkan pengobatan lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil agar dapat mengurangi penggunaan obat farmakologi yang banyak efek sampingnya.

Berdasarkan uraian tersebut penulis tertarik untuk melakukan *literatur reviewter* terhadap artikel-artikel yang meneliti tentang pengaruh pemberian aromaterapi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester 1.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode study kepustakaan *(literatur review).* Study kepustakaan atau *literatur review* merupakan hal yang memuat tentang teori, penemuan dan bahan untuk peneliti lainnya yang diperoleh dari berbagai referensi yang dijadikan landasan untuk penelitian, deskripsi yang dilakukan dalam *literatur review* yang pakai untuk membuat susunan kerangka pemikiran yang jelas tentang bagimana memecahkan masalah pada rumusan masalah yang sudah diuraikan sebelumnya (Siregar, 2019).

Metode studi kepustakaan ata u *literature review* sebagai kerangka yang disusun oleh peneliti untuk me ngklarifikasi sumber-sumber data dan informasi umum yang dikaji dalam penelitian . Penulis berusaha untuk menghimpun informasi dari studi terdahulu yang berkaitan dengan variable bebas dan variable terikat. Data-data yang dibutuhkan dalam penelitian bias didapatkan dari berbagai sumber baik jurnal, buku, dokumentasi, internet, dan pustaka. Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder. Data sekunder adalah data yang diperoleh bukan dari pengamatan lapangan, akan tetapi data tersebut didapatkan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus - September 2020. Pengumpulan data dilakukan melalui kajian literatur dengan mencari sumber melalui situs Google Schoolar, dan Indonesia One Search, penulis menggunakan kata kunci pencarian yaitu: Aromaterapi lemon dan ibu hamil. Sasaran dalam penelitian ini yaitu ibuhamil trimester 1 dengan mual muntah, dari 7 jurnal dengan jumlah sampel 167.

Cara pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan pertimbangan berdasarkan kriteria dari setiap

Artikel atau jurnal yang digunakan pada literatur review yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, literatur yang terbitan 5 tahun terakhir (2015-2020) yang dapat diakses fulltext dalam format pdf, Kriteria jurnal yang di review adalah artikel jurnal penelitian berbahasa Indonesia dan inggris dan selanjutnya di analisis oleh peneliti.

HASIL STUDI LITERATUR

Berdasarkan hasil pencarian literatur dari mesin pencarian google cendekia atau*google scholar,* dan *Indonesia one search* dengan kata kunci aromaterapi lemon dan ibu hamil*.* Menghasilkan jurnal sebanyak 171 jurnal yang berasal dari google cendekia atau *google scholar* 166 jurnal, *Indonesia one search* 5. Jurnal- jurnal tersebut selanjutnya dilakukan *screening,* dengan memperhatikan kesesuaian dengan sumber, isi, dan membaca secara sekilas pada abstrak, heading, sub heading serta dokumen statement atau kalimat-kalimat penting yang ada pada abstrak dan pendahuluan jurnal yang ditambah dengan selalu memperhatikan kondisi literatur, seperti tidak sesuai dengan judul, tidak full text atau hanya abstrak, tidak bisa di download, berbayar,gagal akses, dan tahun terbitan 5 tahun terakhir (2015-2020). Sehingga hasil screening tersebut dikeluarkan 75 jurnal dan didapatkan hasil 96 jurnal.

Setelah mendapatkan hasil 96 jurnal kemudian akan di uji kelayakan, dengan mengurutkan jurnal menurut relevansi atau yang berkaitan dengan membaca jurnal sesuai dengan topic penelitian mendapatkan hasil 89, dan hasil yang tidak menunjukkan tujuan didapatkan jurnal 82.

Selanjutnya di *skimming* (meluncur) dengan membaca fokus inti dari jurnal, dan membaca cepat. Jika belum dapat mendapatkan maksud penulis maka membaca secara berulang-ulang, fokus dan mendalami serta berfokus pada metode dan hasil penelitian. Jurnal yang memenuhi syarat dilihat dari kriteria inklusi seperti full text, sesuai dengan topik penelitian, rentang waktu penerbitan jurnal 2015-2020, dapat diakses dan di download. Jurnal yang sesuai didapatkan hasil 7 jurnal selanjutnya akan dilakukan analisis dan diintegrasikan

PEMBAHASAN

1. Aromaterapi Lemon

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Vitrianingsih (2019), konsentrasi aromaterapi lemon yang diberikan yaitu 10%. Selanjutnya peneliti memberikan aromaterapi lemon kepada ibu hamil untuk mencoba membau dan menjelaskan cara melakukan intervensi yaitu dengan menghirup kapas yang telah diberikan minyak esensial lemon pada saat mengalami mual dan muntah selama 5 menit dengan jarak sekitar 2 cm dari hudung, setelah 48 jam kemudian dilanjutkan dengan menanyakan kembali derajat mual muntah setelah dilakukan intervensi.

Penelitian yang sama dilakukan Maesaroh (2019), perlakukan kepada responden dengan menggunakan pemberian terapi dengan tehnik inhalasi aromaterapi lemon selama 24 jam yang dilakukan dirumah masing-masing dengan cara pemberian pada saat ibu hamil merasa mual diperintahkan meneteskan aromaterapi lemon pada tissue sebanyak 5 tetes, letakkan tissue denganjarak 3 cm dari hidung ibu hamil anjurkan ibu hamil menghirup dalam 3 kali pernafasan dan diulangi

kembali 5-10, jika ibu hamil masih mual. Setelah selesai perlakuan pada respon den dilakukan pre test pada hari ke 3 untuk mengukur kembali frekuensi mual muntah pada ibu hamil. Persamaan dalam penelitian ini menggunaan aromaterapi lemon dengan tehnik inhalasi aromaterapi dan waktu pemberian 5 menit dan pemberian aromaterapi.Perbedaannya dengan jurnal Vitrianingsih (2019) menggunakan 10% konsentrasi lemon.

Penelitian yang dilakukan Nurulicha (2010), dan Maternity (2016) cara pemberian aromaterapi lemon pada ibu hamil sama yaitu melakukan dengan cara memberikan pre test (pengamatan awal). Intervensi yang dilakukan 4 hari berturut-turut dengan cara meneteskan 2-3 tetes minyak esensial aromaterapi lemon pada sebuah tissue/ kapas kemudian dihirup kembali selama 5-10 menit. Hanya waktu pemberiannya berbeda maternity (2016) setiap pukul 06.00.

Berbeda dengan penelitian Setiowati (2019), *instrument* untuk pemberian aromaterapi lemon *(citus lemon)* yang digunakan pada penelitian ini adalah SOP (Standar Oprasaional Prosedur) dengan cara pembuatan aromaterapi lemon. Lemon dicuci dengan air dingin lalu lemon diparut dengan menggunakan alat parudan, selanjutnya dibiarkan dalam beberapa jam dan saring minyak ditempat yang bersih dan masukkan kedalam wadah botol aromaterapi.

Penelitian Putri (2017), pengambilan datanya dengan melakukan pre test pada kelompok eksperiment tanda menggunakan kelompok control. Begitu juga yang dilakukan suryati (2018), penelitiannya membandingkan dua kelompok antara kelompok yang diberikan intervensi (kelompok intervensi) dan kelompok yang tidak diberikan intervensi (kelompok control).Persamaannya yaitu diberikan intervensi pada kelompoki ntervensi saja sesuai prosedur yang sudah diberikan intervensi dan kelompok control yang tidak diberikan intervensi di lakukan pengukuran kembali (post test).

Aromaterapi merupakan terapi atau pengobatan yang menggunakan wewangian yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, bunga, buah, pohon yang baunya harum. Aromaterapi yang menggunakan minyak esensial yang diproduksi dari berbagai jenis tanaman yang berbeda untuk menghasilkan khasiat terapeutiknya. Minyak esensial secara alami terdapat dalam sel tanaman dari infeksi dan parasit, serta bekerja dengan cara yang sama persis dengan obat-obat konvensial. Selain aroma terdapat efek kimia yang terkandung dalam minyak esensial. Minyak esensial biasanya dicampur dengan minyak *carrier* untuk pijat atau dicampur ke air mandi dan terserap melalui kulit. Selain itu bisa melalui penguapan dam *room diffuser* untuk menghilangkan bau tak sedap dalam ruangan (Atiqoh, 2020).

Aromaterapi lemon merupakan aromaterapi yang aman digunakan untuk kehamilan dan melahirkan, aromaterapi lemon yaitu esensial oil *(citrus lemon)* yang diperoleh dari ekstrasi kulit jeruk lemon yang lebih sering digunakan untuk aromaterapi. Aromaterapi lemon memilki sifat antibakteri, baik digunakan untuk menurunkan tekanan darah, sariawan menghentikan pendarahan, sumber potasiun yang baik untuk jantung, meningkatkan stamina dan menambah tenaga, bisa melegakkkan batuk dan

relaksasi menghilangkan lelah, dan menyeimbangkan PH tubuh. Aromaterapi lemon sudah banyak digunakan oleh wanita sekitar 40% untuk mengurangi mual muntah dan 26,5% sebagai cara yang cukup efektif untuk mengontrol gejala mual muntah pada ibu hamil (Putri, 2020). Kandungan jeruk lemon yaitu flavonoid, limone, asam folat,tanin,vitamin (A,C,B1) dan mineral (kalium dan magnesium).

Peneliti berasumsi bahwa aromaterapi salah satu cara perawatan tubuh atau penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak esensial. Aromaterapi juga sangat praktis dapat digunakan dirumah bahkan bisa digunakan dimana saja dan sangat efektif penggunaannya, tetapi walaupun aromaterapi memilki banya manfaat bila ibu memilki kondisi medis tertentu disarankan untuk berkonsultasi dahulu ke dokter sebelum menggunakan aromaterapi

2. Mual Muntah Pada Ibu Hamil

Berdasarkan penelitian yang dari Vitrianingsih (2019), dengan melakukan intervensi pada 20 ibu hamil terjadi penurunan skor mual muntah sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lemon dengan alat ukur yang digunakan *indeks Rhodes,* yang digunakan untuk mengukur derajat mual muntah. Hasil penelitian yang sama dari Putri (2017) setelah diberikan aromaterapi lemon mual muntah mengalami penurunan dengan menggunakan pengukuran *indeks Rhodes* yang dilakukan intervensi selama 4 hari. Kemudian diperkuat oleh penelitian Setiowati (2019) dimana frekuensi mual muntah ringan sebelum pemberian hanya 15% dan mual muntah sedang 70% dan mual muntah berat 15% setelah dilakukan intervensi mual muntah ringan yaitu 65% dan hamper setengah dari responden mengalami mual muntah sedang 30% dan hanya sebagian kecil yang mengalami mual muntah berat yaitu 15%. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Nurulicha (2019) dan Suryati (2018) mendapatkan hasil bahwa terjadi penurunan frekuensi mual muntah atau *emesis gravidarum* pada ibu hamil dengan menggunakan SOP *(Standar Oprasional Prosedur)* dimana tindakan yang dilakukan tersebut harus sesuai dengan SOP sehingga dengan penekanan yang benar tersebut akan merangsang pelepasan hormone betaendorphin, dimana hormone ini yang akan menurunkan produksi rangsangan muntah sehingga keluhan mual muntah responden berkurang. Hal ini dipertegas dengan penelitian Maesaroh (2019) dengan pengumpulan data yang sama dengan menggunakan *Indeks Rhodes* yang dilakukan pada kelompok control dilakukan *pre test* pada 3 hari sejak untuk mengukur kembali frekuensi mual muntah dengan menggunakan uji *T dependen* dengan hasil mendapatkan hasil penurunan yang signifikan setelah pemberian aromaterapi lemon. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Maternity (2016) ada perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, mual muntah pada kelompok intervensi sesudah pemberian aromaterapi lebih rendah di bandingkan dengan kelompok kontrol yang dilakukan pada hari kedua dan empat.

Berdasarkan hasil penelitian dari 7 jurnal peneliti mendapatkan terjadi penurunan mual muntah pada ibu hamil setelah menggunakan aromaterapi lemon dengan

frekuensi sebelum diberikan aromaterapi lemon ibu hamil mengalami mual muntah berat dengan persentasinya cukup tinggi, sedangkan setelah diberikan aromaterapi lemon ibu hamil yang mengalami mual muntah frekuensinya mengalami penuruan yaitu dengan frekuensi ringan sampai sedang.

Mual muntah merupakan hal yang normal selama kehamilan yang terjadi sekitar 50-90% wanita hamil mengalami mual muntah pada tyrimester 1. Mual muntah pada ibu hamil yang terjadi pada trimester 1 yang disebabkan karena perubahan hormon dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar HCG *(human chorionic gonadotropin)* (Setiowati 2019).

Mual muntah pada saat kehamilan dapat berdampak serius bagi ibu dan janin dampak yang sering merugikan janin akibat mual muntah yang parah adalah kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah (BBLR).

Gejala mual muntah atau yang disebut dengan *Morning sickness,* disebabkan karena hormon *corionik gonadotropin* (HCG), Hormon estrogen dan hormon progesteron yang meningkat diawali kehamilan sesuai dengan pertumbuhan plasenta dan juga yang dihasilkan oleh *corpus luteum* (Manurung, 2011). Gejala ini muncul setelah berhentinya mentruasi pertama, keadaan ini banyak di alami wanita dengan derajat mual, pening dan muntah yang bervariasi. Gejala ini biasanya timbul setelah sarapan pagi jadi disebut *morning sicknees.* Dipercaya bahwa *morning sickness* merupakan reaksi dari tubuh terhadap meningkatnya kadar hormon progesteron. Mual muntah pada ibu hamil biasanya mengurang pada akhir trimester 1, akan tetapi ada kalanya keluhan tersebut bertambah, sehingga pekerjaan sehari-hari terganggu dan keadaan umum menjadi buruk mual dan muntah ini terjadi pada 50% hingga 90% kehamilan dimana pada umumnya dimulai pada usia kehamilan 9 hingga 10 minggu, memuncak pada 11 hingga 12 minggu dan mereda pada 12 hingga 14 minggu. Pada kasus-kasus yang parah gejala ini dapat berlanjut hingga usia kehamilan 22 minggu.

Biasanya gejala ini hilang pada usia kelamilan 3 bulan meskipun biasanya pada kasus lainnya keadaan ini bisa bertahan lebih lama. Keadaan kehamilan seperti itu di namakan *perpernicous vorniting* atau muntah-muntah perniosa dan keadaan tersebut pada kehamilan di tangani sebagai komplikasi abnormal (Sukarmi, 2015). Ada beberapa ibu hamil yang mengalami keadaan mual dan muntah yang berlangsung terus menerus sehingga mengakibatkan dehidrasi, gangguan keseimbangan elektrolit, kehilangan berat badan dan defisiensi nutrisi kondisi seperti ini dinamakan *hiperemisis gravidarum* (Sukowati, 2010).

Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Pengobatan yang dilakukan mulai dari yang paling ringan dengan perubahan diet sampai pendekatan dengan pengobatan antimietik, rawat inap, atau pemberian nutrisi parental. Pengobatan terdiri atas terapi secara farmakologi dan nonfarmakologi, bahkan sekarang dengan berbagai terapi komplementer.

Peneliti berasumsi bahwa masalah mual muntah pada ibu hamil tidak bisa dianggap remeh dan perlu adanya penanganan untuk mual muntah yang dialami

ibu hamil. Penanganan yang bisa dib erikan pada ibu hamil salah satu terapi yang aman serta dapat diberikan pada ibu hamil yang mengalami mual muntah dengan memberikan aromaterapi lemon.

3. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil

Berdasarkan beberapa jurnal yang direview terdapat 7 jurnal yang penelitian tentang pengaruh pemberian aromaterapi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil,didapatkan hasil penelitian terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil, dimana mual muntah mengalami penurunan yang signifikan dari penelitian Setiowati (2019) mendapatkan nilai *p-value*<0.05, hasil penelitian Vitrianingsih (2019) dengan nilai *p-value* 0.017, kemudian penelitian yang dilakukan Suryati (2018) mendapatkan nilai *p value* 0,03, selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan Maternity (2016), Nurulicha (2019), Putri (2017) dan Suryati (2018) mandapatkan nilai *p value* 0,000 setelah diberikan aromaterapi lemon yang di gunakan dengan tehnik inhalasi aromaterapi esensial oil.

Setelah pemberian 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. Setelah pemberian aromaterapi lemon responden juga menyatakan bahwa frekuensi mual muntah mulai berkurang, dimana ibu hamil mengalami mual muntah terutama pada pagi hari tidak seperti biasanya dan pada waktu-waktu berikutnya yaitu siang dan malam hari frekuensi mual muntah yang dialami ibu sudah semakin berkurang, kondisi ini mengidentifikasi bahwa dengan pemberian inhalasi aromaterapi lemon dapat menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil.

Menurut Vitrianingsih (2019), minyak atsiri dapat secara positif mempengaruhi suasana hati seseorang, tingkat energi, rasa percaya diri bahan dapat mengurangi rasa mual dan muntah. Saat ibu hamil merasa mual setiap melihat, mencium atau merasakan makanan yang mungkin berpotensi mempengaruhi janin, akan menyebabkan ibu mengalami muntah sehingga makanan dan minuman tersebut dikeluarkan kembali.

Aromaterapi lemon dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil karena dengan dilakukannya pemberian aromaterapi lemon *(citrus lemon)* bisa membantu ibu menjadi rileks dan nyaman serta dapat mengurangi rasa mual dan muntah saat kehamilan (Setiowati, 2019).

Ketika minyak esensial dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stres, memori, keseimbangan hormon dan pernafasan (Maternity, 2016).

Penelitian berasumsi bahwa pemberian aromaterapi lemon esensial oil cukup efektif karena aromaterapi lemon kandungannya cukup jelas dan memiliki banyak manfaat. Aromaterapi lemon juga dapat dibuat sendiri dirumah bahan

yang digunakan pun bisa ditemukan di tempat rempah-rempah, dan harganya lebih murah. Penggunaan aromaterapi ini sangat mudah dilakukan oleh ibu hamil karena hanya mengunakan tissu atau kapas, tetapi harus dilakukan sesuai dengan prosedur dan menghirupnya dengan benar agar bisa semaksimal mungkin dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Jika mual muntah tidak segera diatasi Bahkan dampaknya juga bisa terjadi pada janin, yang paling sering bagi janin akibat dari mual muntah yang parah janin akan mengalami kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah (BBLR).

KESIMPULAN

Berdasarkan dari 7 jurnal tentang pengaruh pemberian aromaterapi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil, didapatkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil mengalami penurunan yang signifikan sesudah pemberian aromaterapi lemon minyak esensial *(citrus lemon*) banyak responden yang mual muntahnya menurun atau masih dalam frekuensi sedang dan hanya sedikit ibu yang masih mengalami mual muntah dalam frekuensi berat, kebanyakn ibu hamil mual muntahnya mengalami penurunan dalam ferekuensi ringan.

Dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lemon bisa memberikan pengaruh terhadap mual muntah pada ibu hamil, jika ibu hamil melakukan sesuai prosedur yang anjurkan agar bisa semaksimal mungkin dapat mengurangi mual pada ibu hamil trimester 1.

SARAN

1. BagiInstitusiPendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dan masukan bagi yang membutuhkan bacaan yang berkaitan dengan aromaterapi lemon. Selain itu dosen bisa bekerja sama dengan mahasiswa untuk melakukan penyuluhan tentang aromaterapi lemon dapat mengurangi mual muntah.

2. Bagi Mahasiswa

Untuk menambah wawasan atau pengetahuan peneliti tentang teori aromaterapi lemon dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester 1.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Untuk melakukan penelitian dilapangan agar mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester 1. Hendaknya juga meneliti aromaterapi lainnya agar memperbanyak referensi bagi pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

Atiqoh,R 2020. *Kupas Tuntas Hiperemisis Gravidarum (Mual Muntah Berlebihan Dalam Kehamilan).* Jakarta: One Peach Media

Maesaroh,S & Putri,M (2019). Inhalasi Aromaterapi Lemon Menurunkan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*. Volume 12. Nomor 1.

Putri, dkk (2017). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1. *Jurnal Ilmiah Bidan.* Volume 2. Nomor 3.

Maternity,D (2016). Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Morning Sickness Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I Kecamatan Banjar

Agung Kebupaten Tulang Bawang. *Jurnal Kebidanan*. Volume 2. Nomor 3.

Manurung, S,dkk (2011). *Buku Ajar Maternitas Asuhan Keperawatan Antenatal.* Cetakan 1. Jakarta: CV. Trans Info Media

Nurulicha, & Aisyah, S (2020). Pengaruh Pemberian Inhalasi Lemon Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1. *Jurnal Kesehatan.* Volume 8. Nomor 1.

Padila, (2014). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas.* Cetakan 1. Yogyakarta: Nuha Medika

Setiowati,W & Arianti, N (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon (Citus Lemon) Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1. *Jurnal Darul azhar.* Volume 7. Nomor 1.

Siregar, A. Z,dkk (2019). *Strategi dan Teknik Penulisan Karya Tulis Ilmiah dan Publikasi.* Cetakan 1. Yogyakarta: Deepublisher

Sukowati, U, dkk (2019). *Model Konsep & Teori Keperawatan.* Cetakan 1. Bandung: PT Refika Aditama

Suryati, Y (2018). Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1. *Jurnal Kebidanan*. Volume 1. Nomor 1.

Vitrianingsih (2019) efektivitas aromaterapi lemon untuk menangani emesis gravidarum. *Jurnal keperawatan*. Volume 11. Nomor 4.

Walyani,E.S. 2015. *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan.* Cetakan 1. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

WHO. Word Health Statistic (2019).