

## **PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON DENGAN PENURUNAN INTENSITAS MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SYAMTALIRA ARON KABUPATEN ACEH UTARA**

**Nizan Mauyah, Subki, Ainil Yusra**

Poltekkes Kemenkes Aceh

E-mail: nizanmauyah@gmail.com; kysna76@gmail.com; 74.ainil@gmail.com

### **Abstract**

Nausea and vomiting are the most common disorders encountered in young pregnancies and are complained of by 50-70% of pregnant women in the first 16 weeks. Approximately 66% of trimester I pregnant women experience nausea and 44% experience vomiting. There are several factors that cause nausea and vomiting during pregnancy, including an increase in the hormone Human Chorionic Gonadotropin (HCG) in pregnancy, the hormones estrogen and progesterone, history of hyperemesis gravidarum in previous pregnancies, nutritional status, and psychological factors. This study aims to analyze the effect of lemon aromatherapy on reducing the intensity of nausea and vomiting in pregnant women in the trimester I in the Working Area of the Syamtalira Aron Public Health Center, North Aceh Regency in 2023. This type of research is a quantitative study conducted using a quasi-experimental research method with a one group pre test post design. test. by using simple random sampling technique. The population in this study were pregnant women in their trimester I in the Working Area of the Syamtalira Aron Public Health Center, Aceh Utara Regency. Determination of the sample is the Simple Random Sampling method, namely 30 respondents. Based on statistical tests using the T-test, the results obtained were a p-value of 0.000 where the p-value <0.05, meaning that there was an effect of giving lemon aromatherapy to reducing the intensity of nausea and vomiting in pregnant women in the trimester I. It is hoped that health workers, especially midwives at the Syamtalira Aron Public Health Center to increase counseling for mothers about nausea and vomiting during pregnancy and for pregnant women to be more active in seeking information and consulting with health workers, especially midwives, about the condition of the mother during pregnancy.

**Keywords:** Lemon Aromatherapy, Nausea Vomiting, Trimester I

### **Abstrak**

Mual dan muntah merupakan gangguan yang paling sering di jumpai pada kehamilan muda dan dikeluarkan oleh 50-70% wanita hamil dalam 16 minggu pertama. Kurang lebih 66% wanita hamil trimester pertama mengalami mual dan 44% mengalami muntah. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan mual dan muntah selama kehamilan antara lain peningkatan hormon Human Chorionic Gonadotropin (HCG) pada kehamilan, hormon estrogen dan progesteron, riwayat hyperemesis gravidarum pada kehamilan sebelumnya, status nutrisi, dan faktor psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Syamtalira Aron Kabupaten Aceh Utara tahun 2023. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang dilakukan melalui metode penelitian quasi eksperimen dengan rancangan one group pre test post test. dengan menggunakan teknik simple random sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Syamtalira Aron Kabupaten Aceh Utara. Penentuan sampel adalah dengan metode Simple Random Sampling yaitu 30 responden. Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan T-test diperoleh hasil p-value 0,001 dimana nilai p-

value<0,05, berarti bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I. Diharapkan kepada tenaga kesehatan khususnya bidan di Puskesmas Syamtalira Aron agar lebih meningkatkan penyuluhan kepada ibu-ibu tentang mual muntah selama hamil dan kepada ibu-ibu hamil untuk lebih giat mencari informasi dan melakukan konsultasi dengan tenaga kesehatan khususnya bidan tentang kondisi ibu selama dalam masa kehamilan.

**Kata Kunci:** Aromaterapi Lemon, Mual Muntah, Trimester I

## PENDAHULUAN

Tujuan pembangunan kesehatan pada tahun 2020-2024, yaitu meningkatkan status kesehatan masyarakat. Dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang ditandai dengan menurunnya angka kematian ibu, angka kematian bayi, prevalensi kekurangan gizi dan prevalensi stunting, Kementerian Kesehatan telah menetapkan langkah-langkah yang selanjutnya dirumuskan menjadi indikator - indikator yang relevan dalam mengukur capaian kinerjanya sebagai berikut: 1) Persentase ibu hamil Kurang Energi Kronik (KEK). 2) Persentase persalinan di fasilitas pelayanan kesehatan (PF). 3) Jumlah Kabupaten/Kota yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan ibu dan bayi baru lahir. 4) Persentase balita stunting. 5) Persentase bayi kurang dari 6 bulan mendapat ASI eksklusif. 6) Persentase kabupaten/kota melaksanakan pembinaan posyandu aktif. 7) Persentase kabupaten/kota yang menerapkan kebijakan gerakan masyarakat hidup sehat. 8) 100% kabupaten/kota menerapkan kebijakan KTR. 9) Jumlah Kabupaten/Kota sehat [1].

Gizi ibu hamil merupakan salah satu fokus perhatian kegiatan perbaikan gizi masyarakat karena dampaknya yang signifikan terhadap kondisi janin yang dikandungnya. Masalah gizi yang sering ditemui pada ibu hamil adalah masalah kurang energi kronik (KEK). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi risiko KEK pada ibu hamil (15-49 tahun) masih cukup tinggi yaitu sebesar 17,3%. Persentase ibu hamil KEK diharapkan dapat turun sebesar 1,5% setiap tahunnya.

Berdasarkan sumber data laporan rutin tahun 2020 yang terkumpul dari 34 provinsi menunjukkan dari 4.656.382 ibu hamil yang

diukur lingkaran lengannya (LiLA), diketahui sekitar 451.350 ibu hamil memiliki LiLA < 23,5 cm (mengalami risiko KEK). Dari perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa persentase ibu hamil dengan risiko KEK tahun 2020 adalah sebesar 9,7%, sementara target tahun 2020 adalah 16%. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa pencapaian target ibu hamil KEK tahun ini telah melampaui target Renstra Kemenkes tahun 2020. Data ini diambil per tanggal 20 Januari 2021. Jika capaian tersebut dibandingkan dengan ambang batas menurut WHO, maka persentase bumil KEK di Indonesia termasuk masalah kesehatan masyarakat kategori ringan (< 10 %) [2].

Mual dan muntah merupakan gangguan yang paling sering di jumpai pada kehamilan muda dan dikeluhkan oleh 50-70% wanita hamil dalam 16 minggu pertama. Kurang lebih 66% wanita hamil trimester pertama mengalami mual dan 44% mengalami muntah. Mual dan muntah terjadi pada 60 - 80% pada primigravida dan 40 - 60% pada multigravida [3].

Penyebab pasti mual dan muntah yang dirasakan ibu hamil belum diketahui, tetapi terdapat beberapa faktor yang menyebabkan mual dan muntah selama kehamilan antara lain peningkatan hormon Human Chorionic Gonadotropin (HCG) pada kehamilan, hormon estrogen dan progesteron, riwayat hyperemesis gravidarum pada kehamilan sebelumnya, status nutrisi, dan faktor psikologis [3].

Pembangunan keluarga dilakukan dalam upaya untuk mewujudkan keluarga berkualitas yang hidup dalam lingkungan yang sehat. Selain lingkungan yang sehat, kondisi kesehatan dari tiap anggota keluarga sendiri juga merupakan salah satu syarat dari keluarga yang berkualitas. Keluarga berperan terhadap

optimalisasi pertumbuhan, perkembangan, dan produktivitas seluruh anggotanya melalui pemenuhan kebutuhan gizi dan menjamin kesehatan anggota keluarga [1].

Di dalam komponen keluarga, ibu dan anak merupakan kelompok rentan. Hal ini terkait dengan fase kehamilan, persalinan dan nifas pada ibu dan fase tumbuh kembang pada anak. Hal ini yang menjadi alasan pentingnya upaya kesehatan ibu dan anak menjadi salah satu prioritas pembangunan kesehatan di Indonesia. Ibu dan anak merupakan anggota keluarga yang perlu mendapatkan prioritas dalam penyelenggaraan upaya kesehatan. Ibu dan anak merupakan kelompok rentan terhadap keadaan keluarga dan sekitarnya secara umum, sehingga penilaian terhadap status kesehatan dan kinerja upaya kesehatan ibu dan anak penting untuk dilakukan [1].

Berdasarkan penelitian Setiowati (2019) tentang Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon (Citrus Lemon) Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penurunan mual muntah sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon (citrus lemon) [4].

Penelitian Afriyanti, dkk (2020) tentang Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon Elektrik Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I, bahwa didapatkan adanya pengaruh aromaterapi lemon elektrik dan juga efektif bisa mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I [5].

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang dilakukan melalui metode penelitian quasi eksperimen dengan rancangan one group pre test post test. dengan menggunakan teknik simple random sampling. Data dianalisis menggunakan distribusi frekuensi dan uji statistik T-test dengan derajat kepercayaan (Confidence Interval) 95% atau  $\alpha$  0,05.

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Syamtalira Aron Kabupaten Aceh Utara dan waktu dilaksanakan pada bulan Mei-Juli 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah Populasi dalam penelitian ini adalah ibu-ibu hamil trimester I yang ada di wilayah kerja

Puskesmas Syamtalira Aron Kabupaten Aceh Utara pada bulan Juni 2023. Sampel penelitian ini menggunakan tehnik *accidental sampling*, jumlahnya 30 responden.

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Syamtalira Aron Kabupaten Aceh Utara Tahun 2023.**

No	Karakteristik Responden	f	%
1	<b>Umur</b>		
	< 20 Tahun	-	0
	20 – 35 Tahun	28	93,3
	> 35 Tahun	2	6,7
2	<b>Pendidikan</b>		
	Rendah	20	66,7
	Menengah	7	23,3
	Tinggi	3	10,0
3	<b>Pekerjaan</b>		
	Tidak Bekerja	24	80
	Bekerja	6	20
4	<b>Penghasilan</b>		
	< UMP	20	66,7
	> UMP	10	33,3
5	<b>Jumlah Anak</b>		
	1 Orang	4	13,3
	2 – 5 Orang	26	86,7
	> 5 Orang	-	0
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 50 responden diperoleh sebagian besar karakteristik responden umur 20 -35 tahun sebanyak 28 orang (93,3%), berdasarkan karakteristik pendidikan sebagian besar berpendidikan rendah 20 orang (66,7%), karakteristik pekerjaan sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 24 orang (80%), karakteristik penghasilan keluarga perbulan sebagian besar adalah < UMP sebanyak 20 orang (66,7%), sedangkan karakteristik paritas sebagian besar

adalah 2 – 5 orang anak sebanyak 26 orang (86,7%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Syamtalira Aron Kabupaten Aceh Utara Tahun 2023**

No	Kategori	f	%
1	<b>Hari Ke-1</b>		
	Berpengaruh	18	60
	Tidak Berpengaruh	12	40
2	<b>Hari Ke-2</b>		
	Berpengaruh	21	70
	Tidak Berpengaruh	9	30
3	<b>Hari Ke-3</b>		
	Berpengaruh	30	100
	Tidak Berpengaruh	0	0
4	<b>Hari Ke-4</b>		
	Berpengaruh	30	100
	Tidak Berpengaruh	0	0
5	<b>Hari Ke-5</b>		
	Berpengaruh	30	100
	Tidak Berpengaruh	0	0
6	<b>Hari Ke-6</b>		
	Berpengaruh	30	100
	Tidak Berpengaruh	0	0
7	<b>Hari Ke-7</b>		
	Berpengaruh	30	100
	Tidak Berpengaruh	0	0
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang ada pengaruh intensitas mual muntah setelah diberikan aromaterapi pada hari pertama sejumlah 18 orang (60%), pada hari kedua responden yang berpengaruh adalah 21 orang (70%) dan seterusnya pada hari-hari berikutnya sampai dengan hari ketujuh diperoleh hasil semua responden mengalami pengaruh setelah

diberikan aromaterapi selama 7 hari berturut-turut.

**Analisis Bivariat**

**Tabel 3. Analisis Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Syamtalira Aron Kabupaten Aceh Utara Tahun 2023**

Tindakan	Mean	Sd	N	P
Sebelum Diberikan Aromaterapi Lemon	7,867	0,3458	30	0,000
Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon	4,667	0,4795	30	

Berdasarkan Tabel 3 terlihat sebelum dilakukan tindakan adalah mean 7,867 dengan standar deviasi 0,34575 sedangkan setelah dilakukan penelitian adalah 4,667 dengan standar deviasi 0,4795. Perbedaan ini di Uji dengan uji T Test (berpasangan) menghasilkan nilai P value = 0,000 dimana p-value < 0,05 berarti Ha diterima yaitu ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Syamtalira Aron Aceh Utara Tahun 2023.

**PEMBAHASAN**

**Identifikasi Mual Muntah Sebelum Pemberian Aromaterapi Lemon**

Berdasarkan hasil identifikasi pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan tindakan pemberian aromaterapi lemon adalah mean 7,8667 dengan standar deviasi 0,34575. Responden mengalami mual muntah pada kategori sedang dimana dengan skor 7-12 yaitu: 4-6 jam merasa mual dalam 24 jam, 5-6 kali muntah dalam 24 jam, 5-6 kali muntah kering dalam 24 jam.

Mual dan muntah pada kehamilan (nausea and vomiting of pregnancy/NVP) adalah keluhan yang umum ditemui pada perempuan hamil, terutama di trimester awal kehamilan. Keluhan ini umum terjadi pada usia kehamilan 6-12 minggu, tetapi dapat juga

terjadi dari usia kehamilan yang lebih awal dan bisa bertahan sampai usia kehamilan 16, 20, bahkan 22 minggu. Walaupun tidak selalu, keluhan mual dan muntah pada awal kehamilan biasanya lebih terasa pada pagi hari. Oleh karena itu, keluhan ini sering juga disebut dengan “morning sickness”[7].

Menurut Yankes Kemenkes RI (2022) belum diketahui secara pasti penyebab dari morning sickness. Namun, perubahan hormon pada trimester awal kehamilan diduga berperan dalam memicu terjadinya kondisi ini. Selain perubahan hormonal, terdapat beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko ibu hamil mengalami morning sickness, di antaranya : 1) Mengandung atau hamil anak pertama. 2) Mengandung anak kembar. 3) Mengalami morning sickness di kehamilan sebelumnya. 4) Memiliki anggota keluarga yang mengalami morning sickness saat hamil. 5) Sering mengalami mabuk perjalanan [10].

### **Identifikasi mual muntah Setelah Pemberian Aromaterapi Lemon**

Berdasarkan hasil identifikasi pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan tindakan pemberian aromaterapi lemon adalah mean 4,6667 dengan standar deviasi 0,47946. Responden mengalami mual muntah pada kategori ringan dimana dengan skor <6 yaitu tidak sama sekali-1 jam merasa mual dalam 24 jam, 1-2 kali muntah dalam 24 jam, 1-2 kali muntah kering dalam 24 jam.

Pemberian aroma terapi dapat menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I. Hal ini sesuai dengan pendapat Nadesul (2015) bahwa aromaterapi adalah suatu bentuk terapi dengan menggunakan minyak- minyak aromatis atau essential oil atau dalam bahasa indonesia adalah minyak atsiri [8].

Menurut Jaelani (2009), aromaterapi merupakan salah satu diantara metode pengobatan kuno yang masih dapat bertahan hingga saat ini. Metode penyembuhan ini sudah berlangsung secara turun-temurun. Sehingga wajar apabila ketertarikan dan minat masyarakat terhadap aromaterapi menjadi semakin besar. Sekalipun metode yang digunakannya tergolong sederhana [9].

### **Analisis Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I**

Berdasarkan Tabel 4.3 terlihat sebelum dilakukan tindakan adalah mean 7,8667 dengan standar deviasi 0,34575 sedangkan setelah dilakukan penelitian adalah 4,6667 dengan standar deviasi 0,47946. Perbedaan ini di Uji dengan uji T Test (berpasangan) menghasilkan nilai P value = 0,000 dimana p-value < 0,05 berarti  $H_0$  diterima yaitu ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Syamtalira Aron Aceh Utara Tahun 2023.

Berdasarkan teori menyatakan bahwa ketika minyak essensial 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 limbik. Sistem limbik adalah bagian dari otak yang dikaitkan dengan suasana hati, emosi, memori dan belajar kita. Semua bau yang mencapai sistem limbik memiliki pengaruh kimia langsung pada suasana hati kita. Ketika semua impuls dari aromaterapi sampai di sistem limbik, impuls tersebut akan memblok serotonin (rasa ingin muntah) sehingga mual muntah dapat ditekan karena lemon sendiri memiliki manfaat untuk memblok serotonin [11].

Berdasarkan penelitian Setiowati (2019) tentang Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon (Citrus Lemon) Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penurunan mual muntah sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon (citrus lemon) [4].

Penelitian Afriyanti, dkk (2020) tentang Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon Elektrik Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I, bahwa didapatkan adanya pengaruh aromaterapi lemon elektrik dan juga efektif bisa mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I [5].

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada ibu-ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Syamtalira Aron kabupaten Aceh Utara Tahun 2023 bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Hal tersebut berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji T-test (berpasangan) menghasilkan nilai  $p=0,000$  dimana nilai  $p<0,05$  berarti  $H_0$  diterima yaitu ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Syamtalira Aron Aceh Utara Tahun 2023.

## SARAN

Diharapkan peneliti selanjutnya mampu melakukan penelitian dengan variabel yang lebih luas dan mendalam serta memperluas cakupan wilayah yang akan diteliti.

## REFERENSI

1. Kemenkes RI. (2022). Profil kesehatan indonesia tahun 2021. Dikutip dari <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf>.
2. Kemenkes RI. (2021). Laporan kinerja kementerian kesehatan 2020. Dikutip dari [https://ppid.kemkes.go.id/uploads/img\\_60e3c13edba9f.pdf](https://ppid.kemkes.go.id/uploads/img_60e3c13edba9f.pdf)
3. Wati, PK., Susanti VD & Karo, M. (2021). Pengaruh aromaterapi lemon mual muntah pada ibu hamil trimester I diklinik paramitra. Dikutip dari <https://jurnal.uns.ac.id/placentum/article/download/51471/32683>
4. Setiowati, W., & Arianti, N. (2019). Pengaruh pemberian aromaterapi lemon (citrus lemon) terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I. Dikutip dari <https://jurnal-kesehatan.id/index.php/JDAB/article/view/132>
5. Afriyanti, D., & Rahendza, NH. (2020). Pengaruh pemberian aroma terapi lemon elektrik terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Dikutip dari <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/MCHC/article/download/1033/379>
6. Atiqoh, RN. (2020). Kupas tuntas hiperemesis gravidarum, mual muntah berlebihan dalam kehamilan. Dikutip dari [https://books.google.co.id/books?id=eczDwAAQBAJ&pg=PA49&hl=id&source=gb\\_s\\_toc\\_r&cad=3#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=eczDwAAQBAJ&pg=PA49&hl=id&source=gb_s_toc_r&cad=3#v=onepage&q&f=false)
7. Rahmawati, ET. (2023). Apa itu hiperemesis gravidarum (HeG). Dikutip dari <https://rsia.acehprov.go.id/berita/kategori/info-kesehatan/apa-itu-hiperemesis-gravidarum-heg>
8. Nadesul, H., & Kusuma, R. (2015). *Rahasia sehat modern*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
9. Jaelani. (2009). *Aroma terapi*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia [https://books.google.co.id/books?id=htvEQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=htvEQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
10. Yankes Kemenkes RI. (2022). Morning sickness. Dikutip dari [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1448/morning-sickness](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1448/morning-sickness)
11. Sharma. (2009). *Panduan terapi aman selama kehamilan*. Surabaya: PT. ISFI Penerbitan