



Pengaruh Terapi Komplementer Inhaler Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Ritan Baru

Citra Dewi Malini^{1*}, Rr. Nindya Mayangsari², Ryzky Diah Anggraini³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKES Mutiara Mahakam, Samarinda, Indonesia

Email: ¹citradewinadine@gmail.com, ²nindyamayangsari@stikesmm.ac.id, ³bidanryzkydiah@stikesmm.ac.id

Email Penulis Korespondensi: ¹citradewinadine@gmail.com, ²stikesmmsamarinda@gmail.com

Abstrak—Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi komplementer inhaler aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Ritan Baru. Penelitian menggunakan desain quasi-eksperimen dengan melibatkan 34 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dan pemberian inhaler aromaterapi lemon. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan intensitas mual muntah pada responden sebelum dan sesudah pemberian inhaler aromaterapi lemon, dengan nilai p value $0,000 < 0,05$. Rata-rata intensitas mual muntah sebelum pemberian terapi adalah 2,6471, dan setelah terapi menurun menjadi 1,2941, dengan perbedaan rata-rata sebesar 1,353. Uji Paired T Test menunjukkan p value $= 0,000 < \alpha = 0,05$. Kesimpulannya, pemberian inhaler aromaterapi lemon efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Ritan Baru. Diharapkan penggunaan inhaler aromaterapi lemon sebagai penanganan nonfarmakologi bagi ibu hamil yang mengalami mual dan muntah dapat dipertimbangkan. n

Kata Kunci: Aromaterapi Lemon, Ibu Hamil Trimester I, Terapi Komplementer, Puskesmas Ritan Baru, Mual Muntah.

Abstract—Abstract—This study aims to determine the effect of complementary therapy with lemon aromatherapy inhaler on nausea and vomiting in first trimester pregnant women at the Ritan Baru Community Health Center. The research used a quasi-experimental design involving 34 respondents. Data collection was carried out using a questionnaire and administering a lemon aromatherapy inhaler. The results of the study showed that there was a significant difference in the intensity of nausea and vomiting in respondents before and after administering the lemon aromatherapy inhaler, with a p value of $0.000 < 0.05$. The average intensity of nausea and vomiting before therapy was 2.6471, and after therapy decreased to 1.2941, with an average difference of 1.353. Paired T Test shows p value $= 0.000 < \alpha = 0.05$. In conclusion, administering lemon aromatherapy inhalers is effective in reducing nausea and vomiting in first trimester pregnant women at the Ritan Baru Health Center. It is hoped that the use of lemon aromatherapy inhalers as a non-pharmacological treatment for pregnant women who experience nausea and vomiting can be considered.

Keywords: Lemon Aromatherapy, First Trimester Pregnant Women, Complementary Therapy, Ritan Baru Health Center, Nausea and Vomiting.

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah masa yang penuh dengan perubahan signifikan pada tubuh wanita, termasuk sistem reproduksi, kardiovaskuler, urinaria, gastrointestinal, endokrin, dan pernapasan[1]. Salah satu gangguan yang sering terjadi selama trimester pertama kehamilan adalah mual dan muntah (emesis gravidarum)[2]. Meskipun kondisi ini umum, mual dan muntah yang berlebihan dapat menjadi komplikasi serius yang mempengaruhi kesehatan ibu dan perkembangan janin. Emesis gravidarum yang berlangsung lebih dari tiga hari berturut-turut dan tidak membaik dengan pengobatan standar seperti vitamin B6 atau anti mual memerlukan penanganan lebih lanjut.

Menurut data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2015, hampir 800 wanita meninggal setiap hari akibat komplikasi terkait kehamilan dan persalinan[3]. Sebagian besar kematian ibu ini terjadi di negara berpendapatan rendah dan menengah, dan sekitar 95% dari kasus ini sebenarnya dapat dicegah[4]. Di Indonesia, angka kematian ibu pada tahun 2022 tercatat sebesar 189 per 100.000 kelahiran hidup[5]. Di Kalimantan Timur sendiri, pada tahun 2022 terdapat 73 kematian ibu per tahun, dengan Kabupaten Kutai Kartanegara menyumbang 24 dari 12.825 kelahiran hidup[6].

Emesis gravidarum mempengaruhi sekitar 50-90% wanita hamil di Indonesia[7]. Meskipun bukan penyebab utama kematian ibu, kondisi ini dapat menyebabkan dehidrasi, gangguan elektrolit, dan penurunan berat badan yang signifikan jika tidak ditangani dengan baik. Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya emesis gravidarum meliputi perubahan hormon, peningkatan kadar hormon hCG dan estrogen, serta faktor psikologis dan genetik.

Penanganan mual dan muntah selama kehamilan umumnya melibatkan pendekatan nonfarmakologi dan farmakologi[8]. Pendekatan nonfarmakologi meliputi perubahan pola makan, akupresur, dan penggunaan aromaterapi. Aromaterapi menggunakan minyak esensial telah lama digunakan sebagai metode alternatif untuk mengatasi berbagai keluhan kesehatan[9]. Minyak esensial lemon, khususnya, dikenal memiliki efek menenangkan dan antiemetik yang dapat membantu mengurangi mual dan muntah[10].

Dampak mual dan muntah pada ibu hamil tidak boleh diremehkan. Selain mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup, gejala yang parah dapat menyebabkan dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, dan penurunan berat badan yang signifikan[11]. Dalam kasus yang ekstrem, kondisi ini dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum, yang memerlukan perawatan medis intensif[12]. Lebih jauh lagi, stres dan kecemasan yang timbul akibat gejala yang berkelanjutan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental ibu, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi perkembangan janin.



Mengingat prevalensi dan potensi dampak negatif dari mual dan muntah pada kehamilan, penanganan yang efektif menjadi sangat penting. Meskipun ada berbagai pendekatan farmakologis yang tersedia, banyak ibu hamil yang enggan menggunakan obat-obatan konvensional karena kekhawatiran akan efek samping terhadap janin[13]. Hal ini mendorong pencarian alternatif yang lebih aman dan alami, salah satunya adalah penggunaan terapi komplementer.

Aromaterapi, sebagai salah satu bentuk terapi komplementer, telah mendapatkan perhatian yang meningkat dalam beberapa tahun terakhir[14]. Metode ini menggunakan minyak esensial dari tumbuhan untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosional, dan spiritual[15]. Di antara berbagai jenis minyak esensial, lemon telah menunjukkan potensi yang menjanjikan dalam mengurangi mual dan muntah, termasuk pada ibu hamil.

Lemon (*Citrus limon*) adalah buah sitrus yang kaya akan senyawa bioaktif, termasuk limonene, yang merupakan komponen utama minyak esensialnya[16]. Limonene telah terbukti memiliki sifat antiemetik dan anxiolytic, yang dapat membantu mengurangi mual dan kecemasan. Selain itu, aroma segar dan menyegarkan dari lemon dapat meningkatkan mood dan mengurangi stres, yang sering kali memperburuk gejala mual dan muntah[17].

Penggunaan aromaterapi lemon dalam bentuk inhaler menawarkan beberapa keuntungan. Pertama, metode ini relatif aman dan non-invasif, mengurangi risiko efek samping yang tidak diinginkan. Kedua, inhaler aromaterapi mudah digunakan dan dapat dibawa ke mana-mana, memungkinkan ibu hamil untuk menggunakannya kapan pun diperlukan. Ketiga, dibandingkan dengan metode aromaterapi lain seperti diffuser atau aplikasi topikal, inhaler memberikan kontrol yang lebih baik atas dosis dan mengurangi risiko paparan berlebihan.

Meskipun penelitian tentang efektivitas aromaterapi lemon untuk mual dan muntah pada kehamilan masih terbatas, beberapa studi awal telah menunjukkan hasil yang menjanjikan. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Yavari Kia et al. (2014) pada 100 ibu hamil menemukan bahwa aromaterapi lemon secara signifikan mengurangi mual dan muntah dibandingkan dengan placebo. Studi lain oleh Ghani dan Ibrahim (2013) juga melaporkan penurunan yang signifikan dalam intensitas mual dan frekuensi muntah pada ibu hamil yang menggunakan aromaterapi lemon[18].

Namun, mayoritas penelitian yang ada memiliki ukuran sampel yang relatif kecil dan metodologi yang bervariasi, sehingga sulit untuk menarik kesimpulan yang definitif. Selain itu, sebagian besar studi dilakukan di negara-negara Barat, sehingga generalisasi hasil ke populasi Indonesia, khususnya di daerah pedesaan seperti Kabupaten Kutai Kartanegara, mungkin terbatas. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas aromaterapi lemon dalam konteks lokal dan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi responsnya.

Puskesmas Ritan Baru sebagai salah satu fasilitas kesehatan di wilayah Samarinda juga menghadapi permasalahan yang sama. Berdasarkan pengamatan awal, banyak ibu hamil yang mengeluhkan mual dan muntah berlebihan selama trimester pertama kehamilan. Penanganan mual dan muntah pada ibu hamil di Puskesmas Ritan Baru umumnya masih terbatas pada pemberian obat-obatan farmakologis seperti vitamin B6. Namun, penggunaan obat-obatan farmakologis tidak selalu memberikan hasil yang optimal dan dapat menimbulkan efek samping.

Sebagai alternatif, terapi komplementer seperti penggunaan inhaler aromaterapi lemon dapat menjadi pilihan. Aromaterapi lemon memiliki potensi untuk mengurangi mual dan muntah melalui mekanisme kerja yang melibatkan stimulasi sistem olfaktori, yang dapat mempengaruhi pusat mual di otak. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa inhaler aromaterapi lemon efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil. Namun, penelitian mengenai efektivitas terapi ini di Indonesia masih terbatas.

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimental yang bertujuan untuk menilai pengaruh terapi komplementer menggunakan inhaler aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I. Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimental tanpa pembandingan, yang sering disebut eksperimen semu. Eksperimen ini tidak sepenuhnya memenuhi persyaratan eksperimen ilmiah yang ketat, namun tetap mengikuti prosedur yang terstandar untuk menilai pengaruh intervensi pada variabel dependen.

2.2 Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan dari 4 Maret 2024 hingga 1 April 2024 di Puskesmas Ritan Baru, Desa Tukung Ritan RT. 06, Kecamatan Tabang, Kabupaten Kutai Kartanegara, Kalimantan Timur.

2.3 Populasi dan Sampel

- Populasi: Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Ritan Baru. Terdapat total 68 ibu hamil yang termasuk dalam populasi ini, mencakup semua trimester.
- Sampel: Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yang berarti seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi akan menjadi sampel. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil trimester I yang bersedia berpartisipasi dan tidak memiliki kondisi medis yang menghalangi penggunaan aromaterapi.

2.4 Variabel Penelitian

Penelitian ini melibatkan dua jenis variabel:

- Variabel Independen: Terapi komplementer inhaler aromaterapi lemon.
- Variabel Dependen: Tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester I.

2.5 Prosedur Penelitian

- Pengumpulan Data: Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi oleh responden sebelum dan sesudah intervensi. Kuesioner ini dirancang untuk mengukur tingkat mual muntah yang dialami oleh ibu hamil.
- Intervensi: Intervensi dilakukan dengan memberikan inhaler aromaterapi lemon kepada responden. Responden diarahkan untuk menghirup aroma lemon secara perlahan selama 5-10 menit sekali sehari selama empat minggu. Proses ini dipantau melalui grup WhatsApp yang memungkinkan peneliti untuk memastikan kepatuhan dan memberikan dukungan tambahan jika diperlukan.

2.6 Pengolahan dan Analisis Data

- Analisis Univariat: Uji normalitas data dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk menentukan distribusi data. Jika $p\text{-value} > 0,05$, data dianggap berdistribusi normal; sebaliknya jika $p\text{-value} < 0,05$, data dianggap tidak berdistribusi normal.
- Analisis Bivariat: Analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara variabel independen dan dependen. Uji t-berpasangan digunakan jika data berdistribusi normal, sementara uji Wilcoxon digunakan jika data tidak berdistribusi normal. Analisis ini bertujuan untuk membandingkan perubahan tingkat mual muntah sebelum dan sesudah intervensi.

2.7 Etika Penelitian

Penelitian ini mematuhi prinsip-prinsip etika penelitian, termasuk:

- Respect for Persons: Menghormati hak dan privasi subjek penelitian.
- Justice: Memberikan perlakuan yang adil kepada semua subjek penelitian.
- Confidentiality: Menjaga kerahasiaan data yang dikumpulkan.
- Informed Consent: Mendapatkan persetujuan tertulis dari semua subjek penelitian sebelum melakukan intervensi.

Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Bioetika Penelitian Kedokteran/Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan nomor: No.71/V/2024/Komisi Bioetik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Ritan Baru, yang berlokasi di Desa Tukung Ritan RT.006, Kecamatan Tabang, Kabupaten Kutai Kartanegara, pada tanggal 4 Maret 2024 hingga 1 April 2024. Puskesmas ini didirikan pada tahun 2007 dan telah terakreditasi “Paripurna” meskipun berada di daerah sangat terpencil. Puskesmas Ritan Baru berstatus sebagai Puskesmas 24 jam atau Puskesmas rawat inap dan melayani 6 desa, 4 pos pembantu (Pusban), serta 3 klinik dalam wilayah kerjanya.

3.2 Karakteristik Subyek Penelitian

Penelitian ini melibatkan 34 ibu hamil trimester pertama sebagai responden, yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Karakteristik responden mencakup usia, pendidikan, pekerjaan, dan paritas. Mayoritas responden berusia 20–35 tahun dan sebagian besar memiliki pendidikan SMA.

Tabel 1. Karakteristik Responden Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Karakteristik Frekuensi	Ekperimen		Kontrol	
	(N)	Presentase (%)	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Umur				
<20 Tahun	0.00	0.00	1	6.7
20 – 35 Tahun	12	73.3	12	73.3
>35 Tahun	5	26.7	4	20.0
Pendidikan				
SMP	4	20.0	4	26.7
SMA	9	60.0	12	66.7



PT	4	20.0	1	6.7
Pekerjaan				
Tidak Bekerja/ IRT	8	46.7	8	46.7
Swasta	3	20.0	6	33.3
Wiraswasta	6	33.3	3	20.0
Paritas				
Primigravida	8	46.7	6	33.3
Multigravida	9	53.3	11	66.7

3.3 Hasil Penelitian

- 1) Hasil Analisis frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I pada kelompok kontrol sebelum diberikan Penyuluhan Kesehatan.

Tabel 2. Intensitas Mual Muntah Pada Responden Sebelum Diberikan Penyuluhan Pada Kelompok Kontrol (Tidak diberikan Inhaler Aromaterapi Lemon)

Sebelum		
Intensitas Mual Muntah	F	%
Tidak Mual Muntah	4	23,5
Mual Muntah Ringan	4	23,5
Mual Muntah Sedang	4	23,5
Mual Muntah Berat	4	23,5
Mual Muntah Hebat	1	5,88
Total	17	100

Sumber: Data primer 2024

Pada tabel 2 terlihat bahwa sebelum diberikan Penyuluhan responden penelitian intensitas Mual Muntahnya sama rata-rata yaitu 4 orang (23,5%) pada masing-masing kategori mual muntah, dan terdapat 1 orang (5,88%) yang berada pada kategori mual muntah hebat.

- 2) Hasil Analisis frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I pada kelompok kontrol sesudah diberikan Penyuluhan Kesehatan.

Tabel 3. Intensitas Mual Muntah Pada Responden Sesudah Diberikan Penyuluhan Pada Kelompok Kontrol (Tidak diberikan Inhaler Aromaterapi Lemon)

Sesudah		
Intensitas Mual Muntah	F	%
Tidak Mual Muntah	4	23,53
Mual Muntah Ringan	4	23,53
Mual Muntah Sedang	5	29,41
Mual Muntah Berat	3	17,65
Mual Muntah Hebat	1	5,88
Total	17	100,00

Sumber : Data Primer 2024

Pada tabel 3 terlihat bahwa sesudah diberikan Penyuluhan responden penelitian intensitas Mual Muntahnya yang tertinggi ada pada kategori Muntah sedang yaitu 5 org (29,41%), lalu pada kategori Tidak Muntah dan Kategori Mual Muntah Ringan terdapat masing-masing 4 orang (23,53%), Pada Kategori Mual Muntah Berat terdapat 3 orang (17,65%), dan terakhir pada kategori mual muntah hebat terdapat 1 orang (5,88%).

- 3) Hasil Analisis frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I pada kelompok Eksperimen Sebelum diberikan Penyuluhan Kesehatan dan Inhaler Aromaterapi Lemon.

Tabel 4. Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum Di Berikan Penyuluhan dan Inhaler Aromaterapi Lemon pada Kelompok Eksperimen

Sebelum		
Intensitas Mual Muntah	F	%
Tidak Mual Muntah	4	23,53
Mual Muntah Ringan	4	23,53



Mual Muntah Sedang	4	23,53
Mual Muntah Berat	4	23,53
Mual Muntah Hebat	1	5,88
Total	17	100

Sumber : Data Primer 2024

Pada tabel 3.4 terlihat bahwa sebelum diberikan Penyuluhan dan Inhaler Aromaterapi Lemon, responden penelitian intensitas Mual Muntahnya sama rata-rata yaitu 4 orang (23,5%) pada masing-masing kategori mual muntah, dan terdapat 1 orang (5,88%) yang berada pada kategori Mual Muntah Hebat.

- 4) Hasil Analisis frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I pada kelompok Eksperimen Sesudah diberikan Penyuluhan Kesehatan dan Inhaler Aromaterapi Lemon.

Tabel 5. Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Sesudah Di Berikan Penyuluhan dan Inhaler Aromaterapi Lemon pada Kelompok Eksperimen

Intensitas Mual Muntah	Sesudah	
	F	%
Tidak Mual Muntah	13	76,47
Mual Muntah Ringan	3	17,65
Mual Muntah Sedang	1	5,88
Mual Muntah Berat		0,00
Mual Muntah Hebat		0,00
Total	17	100,00

Sumber : Data Primer 2024

Pada Tabel 3.5 ini adalah hasil Intensitas Mual Muntah pada ibu hamil trimester I yang sudah diberikan penyuluhan dan inhaler aromaterapi lemon, dari tabel diatas terlihat pada kategori Tidak Mual Muntah Sebanyak 13 orang (76,47%), lalu Pada Kategori Mual Muntah Ringan sebanyak 3 orang (17,65%), dan pada kategori Mual Muntah Sedang Terdapat 1 orang (5,88%).

- 5) Hasil Analisis Univariat.

Uji normalitas dilakukan menggunakan metode One-Sample Shapiro Wilk Test terhadap empat kelompok data O1 (Kontrol Sebelum), O2 (Kontrol Sesudah), E1 (Eksperimen Sebelum), dan E2 (Eksperimen Sesudah), masing-masing dengan jumlah sampel (N) sebanyak 17 orang.

Tabel 6. Tabel Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
O1	.165	17	.200*	.909	17	.097
O2	.178	17	.157	.897	17	.060
E1	.165	17	.200*	.909	17	.097
E2	.169	17	.200*	.897	17	.061

Hasil analisis menunjukkan bahwa distribusi data untuk keempat kelompok tersebut mengikuti distribusi normal yaitu $> 0,05$.

- 6) Hasil Analisis Bivariat.

Dilakukan Uji Analisa data yang dilakukan yaitu analisa bivariat menggunakan Uji t berpasangan (Paired sampel t test), dengan syarat data berdistribusi normal, lalu membandingkan selisihnya menggunakan Independent T Test.

Tabel 7. Pengaruh Terapi Komplementer Inhaler Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Ritan Baru (Uji Paired sampel t test)

Kelompok	Mean	N	Std. Deviasi	Std. Error	p Value
Kontrol	.11765	17	.33211	.08055	.163
Eksperimen	1.3529	17	.93148	.22592	.000

Sumber Data Primer 2024

Berdasarkan hasil Uji *Paired T- test* pada tabel 3.7 kelompok kontrol (diberikan Penyuluhan) dan kelompok eksperimen (diberikan penyuluhan dan Inhaler aromaterapi lemon) didapatkan perhitungan hasil nilai rata – rata pada kelompok eksperimen 1,35 dengan *standart deviasi* 0,93 dan selisih nilai rata – rata pada kelompok kontrol 0,11 dengan *standart deviasi* 0,33 didapatkan *p Value* sebesar $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang artinya bahwa ada Pengaruh Terapi Komplementer Inhaler Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Munath Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Ritan Baru.

Tabel 8. Pengaruh Terapi Komplementer Inhaler Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Ritan Baru (*Independent T Test*)

<i>Independent Samples Test</i>				
		<i>t-test for Equality of Means</i>		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Mua Equal variances l assumed		.000	-1.05882	.25301
		.000	-1.05882	.25301
				95% Confidence Interval of the Difference Lower
				-1.57419
				-1.58143

Dilakukan Uji *Independent T Test* untuk membandingkan selisihnya pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen. Berdasarkan hasil Uji *Independent T- test* pada tabel 3.8 kelompok kontrol (diberikan Penyuluhan) dan kelompok eksperimen (diberikan Inhaler aromaterapi lemon) didapatkan perhitungan hasil didapatkan *p Value* sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pemberian Inhaler aromaterapi lemon terhadap mual dan muntah pada ibu hamil.

3.4 Pembahasan

Hasil analisa data menurut karakteristik responden berdasarkan karakteristik responden dalam penelitian ini banyak yaitu 20 – 35 tahun dengan jumlah yang sama pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sejumlah 12 (73,3%). Sehubungan dengan usia, hasil penelitian (Patil, 2012) di Tanzania menyimpulkan bahwa wanita yang lebih tua cenderung lebih sering mual dan muntah atau emesis gravidarum, sementara (Chortatos et al., 2013) di Norwegian menyimpulkan mual muntah lebih tinggi pada wanita yang lebih muda, dan Petiti (1998) menyebutkan mual lebih banyak terjadi pada wanita muda (Schachtman et al., 2016).

Menurut (Ghani, 2015) Sebagian besar ibu hamil yang di teliti terdapat pada rentan umur 20-35 tahun, yaitu pada umur yang efektif untuk mengalami perubahan fisiologis yaitu mual muntah dalam kehamilan. Ibu hamil yang primigravida atau yang baru pertama kali mengalami kehamilan juga bisa mempengaruhi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

Mual dan muntah atau dalam istilah medis dikenal dengan emesis gravidarum adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester pertama. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari (Ghani, 2015) . Menurut (Pratiwi Dkk, 2019), mual muntah atau emesis gravidarum merupakan gejala umum dari rasa tidak enak sampai muntah yang berkepanjangan.

Dalam mengatasi mual muntah ada dua upaya yang dapat dilakukan seseorang dalam mengurangi mual muntah selama kehamilan, yaitu metode farmakologis dan metode non farmakologis. Salah satu terapi non-farmakologis yang direkomendasikan untuk mengatasi mual muntah selama kehamilan adalah vitamin B6. Vitamin B6 adalah vitamin yang larut didalam air. Vitamin B6 dapat membantu meningkatkan pengembangan sel sistem syaraf pusat pada janin. Dengan jumlah yang tepat vitamin B6 ini akan mengurangi morning sickness (Ghani, 2015).

Menurut beberapa penelitian diduga dengan konsumsi vitamin B6 akan membantu mengurangi rasa mual-muntah pada beberapa wanita hamil. Untuk mengatasi rasa mual-muntah saat kehamilan, dosis vitamin B6 yang diperlukan lebih besar, yaitu 10 mg untuk 3-4 kali sehari. Selain berfungsi sebagai koenzim untuk beberapa reaksi dalam metabolisme, vitamin B6 berperan dalam sintesis dan metabolisme protein, khususnya serotonin (Ghani, 2015).

Serotonin diyakini berperan aktif sebagai neurotransmitter dalam kelancaran fungsi otak dan mengendalikan kondisi emosional ibu hamil. Banyak yang berpendapat bahwa vitamin B6 atau piridoksin umumnya dapat membantu ibu hamil mengatasi mual-muntah selama kehamilan (Pratiwi, 2019). Vitamin B6 dapat membantu meningkatkan pengembangan sel system syaraf pusat pada janin. Dengan jumlah yang tepat vitamin B6 ini akan mengurangi Jumlah harian yang diperlukan ibu hamil untuk memenuhi vitamin B6 adalah 1,9 miligram. Pada pagi hari ibu hamil sering kali merasa dan muntah. Hal ini terlihat selama trimester pertama kehamilan yaitu pada tiga bulan pertama (Tiran, 2013).

Berdasarkan tabel 4.7 uji *Paired T Test* nilai *p value* = $0,163 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan tidak ada pengaruh pada responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan pada kelompok kontrol dimana uji *Independet T Test* pada



tabel 4.8 nilai rata – rata sebelum dan setelah diberikan menjadi mempunyai selisih rata-rata 0,2941 dengan standart deviasi 0,46967. jadi bisa disimpulkan bahwa nilai selisih dari sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tidak ada perubahan yang signifikan dalam menangani mual dan muntah.

Hasil penelitian pada kelompok eksperimen menunjukkan Berdasarkan Tabel 4.7 nilai p value = 0,000 < 0,05. Maka dapat disimpulkan ada Pengaruh Terapi Komplementer Inhaler Lemon Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Ritan Baru. Dan dapat dilihat dari tabel 4.8 Uji Independet T Test terdapat nilai selisih rata-rata 1.3529 dengan standart deviasi 0,93148 jadi dapat disimpulkan bahwa nilai selisih dari sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dan inhaler aromaterapi lemon terdapat perubahan yang signifikan dalam menurunkan mual dan muntah.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Iran Red Crescent Med J tahun 2014 dengan judul perbedaan pengaruh pemberian aromaterapi inhalasi lemon terhadap mual muntah selama kehamilan dimana hasil penelitian ini diketahui ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi inhalasi lemon.

Pemberian aromaterapi yang awalnya diberikan 2 – 3 tetes dengan takaran 1 ml dihirup selama 5 menit untuk ibu hamil yang mengalami intensitas mual muntah sedang diberikannya pada saat muncul rasa ingin mual muntah saja, sedangkan Menurut (Anisa Ridha Salsabila, 2020). untuk mendapatkan efek yang panjang pemberian aromaterapi tetap diberikan 2 – 3 tetes dengan takaran 1 ml lama dihirup 5 diberikannya tidak pada saat muncul rasa ingin mual muntah, akan tetapi diberikannya sebelum rasa mual muntah itu muncul dan tidak melebihi dari 10 kali pemberian dalam sehari.

Beberapa penelitian menggunakan metode Randomized Controlled Trial terhadap efektifitas lemon menyimpulkan bahwa lemon dapat digunakan untuk mengatasi mual dan muntah pada kehamilan. Penelitian yang dilakukan oleh (Iran Red Crescent Med J, 2014) percobaan klinis acak dimana 100 ibu hamil yang mual dan muntah yang memiliki kriteria kelayakan dibagi secara acak menjadi kelompok intervensi dan kontrol berdasarkan metode sampling empat dan enam acak.

Minyak esensial lemon dan plasebo diberikan pada kelompok intervensi dan kontrol, masing- masing untuk menghirupnya begitu merasakan mual. Intensitas mual, muntah, dan intensitas tinggi diteliti 24 jam sebelum dan selama empat hari pengobatan dengan cara PUQE-24 (Kuantifikasi Unik Kehamilan 24 Jam Emesis) (Iran Red Crescent Med J, 2014).

Ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok dengan skor rata-rata mual dan muntah pada hari kedua dan keempat ($P = 0,017$ dan $P = 0,039$). Cara mual dan muntah pada hari kedua dan keempat pada kelompok intervensi secara signifikan lebih rendah daripada kelompok kontrol. Selain itu, dalam perbandingan intragroup dengan ANOVA dengan ukuran berulang, mual dan muntah berarti dalam lima interval, menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik pada masing- masing kelompok ($P < 0,001$ dan $P = 0,049$). Aroma lemon bisa efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada kehamilan (Iran Red Crescent Med J, 2014).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Ritan Baru, Kecamatan Tabang, Kabupaten Kutai Kartanegara, dapat disimpulkan bahwa inhaler aromaterapi lemon memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengurangan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Sebelum intervensi, frekuensi mual dan muntah pada kelompok kontrol bervariasi dari tidak muntah hingga muntah hebat. Setelah diberikan penyuluhan kesehatan, terjadi penurunan intensitas mual dan muntah, namun kategori muntah sedang tetap dominan. Pada kelompok eksperimen yang diberikan inhaler aromaterapi lemon, terjadi penurunan yang lebih signifikan dalam intensitas mual dan muntah. Sebelum intervensi, frekuensi mual dan muntah serupa dengan kelompok kontrol. Namun, setelah intervensi, sebagian besar responden tidak lagi mengalami mual dan muntah, dengan hanya sedikit yang masih mengalami gejala ringan dan sedang. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa inhaler aromaterapi lemon efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I, dengan nilai p yang sangat signifikan ($p < 0,001$). Penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan inhaler aromaterapi lemon sebagai terapi komplementer dapat menjadi alternatif nonfarmakologis yang efektif untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil. Oleh karena itu, disarankan bagi praktisi kesehatan untuk mempertimbangkan penggunaan terapi ini dalam praktek klinis sehari-hari, khususnya di fasilitas kesehatan yang melayani ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini, khususnya kepada para ibu hamil di Puskesmas Ritan Baru yang telah bersedia menjadi responden, tenaga kesehatan yang telah membantu dalam proses penelitian, serta keluarga dan teman-teman yang memberikan dukungan moral dan material. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada dosen pembimbing dan seluruh staf akademik yang telah memberikan bimbingan dan masukan yang berharga selama proses penelitian ini. Tanpa dukungan dan kontribusi dari berbagai pihak, penelitian ini tidak akan dapat diselesaikan dengan baik.

**REFERENCES**

- [1] Y. Putri *et al.*, *Buku Ajar Fisiologi Kehamilan, Persalinan, Nifas, Dan Bayi Baru Lahir*. Penerbit NEM, 2022.
- [2] D. R. S. Sembiring, "Pengaruh Pemberian 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," *J. Vent.*, vol. 1, no. 2, pp. 267–275, 2023.
- [3] S. Sipa, W. O. S. K. Wuna, and A. Anoluthfa, "HUBUNGAN UMUR IBU DENGAN KEJADIAN KOMPLIKASI PERSALINAN DI PUSKESMAS KOLONO KABUPATEN KONAWE SELATAN," *J. Pelita Sains Kesehat.*, vol. 3, no. 5, pp. 29–37, 2023.
- [4] H. Hormayani, U. Ciptiasrini, and R. A. Yolandia, "Efektivitas Buah Jambu Biji Dan Sayur Daun Bayam Untuk Meningkatkan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Anemia Ringan," *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 4, no. 2, pp. 3821–3829, 2024.
- [5] C. V. Novidia, E. Zahara, N. Norisa, and R. Julianti, "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Dengan Nyeri," *J. Ris. Kesehat. Mod.*, vol. 6, no. 3, 2024.
- [6] P. Ginting, A. Sembiring, and M. Tambun, "Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Dolatrayat Kabupaten Karo Provinsi Sumatera Utara Tahun 2022," *OBAT J. Ris. Ilmu Farm. dan Kesehat.*, vol. 2, no. 3, pp. 1–8, 2024.
- [7] N. A. Fauziah, K. Komalasari, and D. N. Sari, "Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I," *Maj. Kesehat. Indones.*, vol. 3, no. 1, pp. 13–18, 2022.
- [8] H. Rizki, "Efektifitas Aromaterapi Lemon terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama," *J. Lang. Heal.*, vol. 5, no. 1, pp. 73–78, 2024.
- [9] A. D. Lestari, *Akupresur dan Aromaterapi: Metode Tradisional Komplementer dalam Mengatasi Ketidaknyamanan pada Masa Kehamilan Berdasarkan Bukti*. Penerbit NEM, 2022.
- [10] D. L. Novianita, I. Corniawati, and F. Andrianur, "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon dan Minuman Jahe Terhadap Pengurangan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I," *J. Pharm. Heal. Res.*, vol. 4, no. 3, pp. 404–412, 2023.
- [11] H. Wulandari, I. Nilawati, and N. Elly, "Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ibu Hamil Keputihan Dan Nyeri Perut Dengan Penerapan Asuhan Kebidanan Komplementer Terintegrasi," *J. Kebidanan Manna*, vol. 1, no. 1, pp. 29–42, 2022.
- [12] R. N. Mayangsari, S. ST, M. Keb, and S. Noorbaya, *Buku Ajar Evidence Based Terapi Komplementer dalam Asuhan Kebidanan Kehamilan*. CV Pena Persada, 2024.
- [13] M. A. Bahri, B. Dwiloka, and B. E. Setiani, "Perubahan Derajat Kecerahan, Kekenyalan, Vitamin C, Dan Sifat Organoleptik Pada Permen Jelly Sari Jeruk Lemon (Citrus limon)," *J. Teknol. Pangan*, vol. 4, no. 2, pp. 96–102, 2020.
- [14] Y. D. Hastuty, Y. Siregar, and S. Suswati, *Pemanfaatan Terapi Komplementer Dalam Mengatasi Mual Muntah Pada Ibu Hamil*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024.
- [15] K. Nisa and H. Hidayani, "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Akseptor Kb Implan Di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2023," *SENTRI J. Ris. Ilm.*, vol. 2, no. 10, pp. 3970–3981, 2023.
- [16] T. Tjahyanto, E. Eldy, C. Felicia, K. J. K. Jessica, and O. Larissa, "Aktivitas Antivirus Polifenol sebagai Profilaksis dan Terapi Potensial dalam Penanganan Covid-19," *J. Heal. Sains*, vol. 3, no. 2, pp. 311–330, 2022.
- [17] N. Mujayati, N. W. Ariyani, and J. Mauliku, "Efektivitas aromaterapi lemon pada penurunan derajat emesis gravidarum di praktek mandiri bidan," *J. Ilm. Kebidanan (The J. Midwifery)*, vol. 10, no. 1, pp. 73–79, 2022.
- [18] L. Oktaviani, "Aplikasi Aromaterapi Lemon Pada Ny. N Dan Ny. I Trimester I Dengan Ketidakseimbangan Nutrisi Kurang Dari Kebutuhan Tubuh." Tugas Akhir, Universitas Muhammadiyah Magelang, 2020.