

EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON DENGAN AROMATERAPI PEPPERMINT DALAM MENGURANGI EMESIS GRAVIDARUM**THE EFFECTIVENESS OF GIVING LEMON AND PEPPERMINT AROMATHERAPY IN REDUCING EMESIS GRAVIDARUM**

Shinta Marlina¹ Riska Regia Catur Putri¹ Affi Zakiyya¹
Poltekkes Kemenkes Pontianak

¹ Program Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Pontianak.
Jalan DR. Soedarso, Bangka Beliang, Kec. Pontianak Tenggara, Kalimantan Barat, Indonesia
Email: shintamarlina18pnk@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Pada masa kehamilan ibu akan mengalami beberapa ketidaknyamanan. Salah satu ketidaknyamanan yang terjadi di masa awal kehamilan adalah munculnya gejala mual (nausea) dan muntah (*emesis gravidarum*). Apabila mual muntah tidak ditangani dengan segera dapat menyebabkan *hiperemesis gravidarum*. Penatalaksanaan mual mual dapat dilakukan dengan terapi komplementer yaitu dengan menggunakan aromaterapi. Pada penelitian ini menggunakan dua jenis aromaterapi yaitu aromaterapi lemon dan aromaterapi peppermint.

Tujuan: Mengetahui perbedaan efektivitas pemberian aromaterapi lemon dan aromaterapi peppermint dalam mengurangi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *quasy experiment* dengan rancangan *two group pre-test post-test design* dengan sampel 20 responden menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 20 Mei s/d 16 Juni 2021 di rumah responden PMB Titin Widyarningsih dengan menggunakan kuesioner RINVR. **Hasil:** Ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan uji *paired t-test* diperoleh *p-value* sebesar 0,001. Ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan uji *paired t-test* diperoleh *p-value* sebesar 0,006. Tidak ada perbedaan pemberian aromaterapi lemon dengan aromaterapi peppermint dalam mengurangi mual muntah ibu hamil trimester I dengan uji *independent t-test p-value* 0,738. **Simpulan:** Ada pengaruh aromaterapi lemon dan aromaterapi peppermint dalam mengurangi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I. Tidak ada perbedaan pemberian aromaterapi lemon dengan aromaterapi peppermint dalam mengurangi mual muntah ibu hamil trimester I.

Kata Kunci: *Emesis Gravidarum*, RINVR, aromaterapi lemon dan aromaterapi peppermint

ABSTRACT

Background: During pregnancy, mother experienced some discomfort. One of them that occurred in early pregnancy was the appearance of nausea symptoms and vomiting (*emesis gravidarum*). If they were not treated immediately, it can cause *hyperemesis gravidarum*. The management of nausea and vomiting can be done with complementary therapy, namely by using aromatherapy. In this study, two types of aroma therapy were used, they were lemon and peppermint aromatherapy. **Objective:** To determine the difference in the effectiveness of giving lemon and peppermint aromatherapy in reducing *emesis gravidarum* in first trimester of pregnant women. **Methods:** This study used a quasi-experimental method with a two-group pre-test and post-test design with a sample of 20 respondents using a simple random sampling technique. Data collection was carried out on May 20 to June 16, 2021 at Titin Widyarningsih's MSP using the RINVR questionnaire. **Results:** There was a difference before and after being given lemon aromatherapy in reducing nausea and vomiting in first trimester of pregnant women with the paired t-test, the p-value was 0.001. There was a difference before and after being given peppermint aromatherapy in reducing nausea and vomiting in first trimester of pregnant women with the paired t-test, the p-value was 0.006. There was no difference between giving both aromatherapy in reducing nausea and vomiting in first trimester pregnant women with independent t-test p-value 0.738. **Conclusion:** There was an effect of lemon and peppermint aromatherapy in reducing *emesis gravidarum* in first trimester of pregnant women. There was no difference between giving both aromatherapy in reducing nausea and vomiting in first trimester of pregnant women.

Keywords: *Emesis Gravidarum*, RINVR, lemon and peppermint aromatherapy

Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Dengan Aromaterapi Peppermint Dalam Mengurangi *Emesis Gravidarum*

PENDAHULUAN

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan adalah suatu peristiwa ketika terjadinya penyatuan antara spermatozoa dan ovum dilanjutkan dengan nidasi. Kehamilan normal berlangsung selama 40 minggu jika dihitung dari saat pembuahan sampai lahirnya bayi. Kehamilan terdiri dari 3 trimester, trimester I yaitu 0 sampai 12 minggu, semester II yaitu 13 sampai 27 minggu, dan trimester III yaitu 28 sampai 40 minggu (1).

Pada masa kehamilan ibu akan mengalami beberapa ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu membuat tubuh beradaptasi. Apabila tubuh tidak mampu beradaptasi maka dapat menimbulkan suatu masalah. Supaya ibu hamil dapat beradaptasi terhadap ketidaknyamanan yang dirasakan maka ibu hamil perlu memahami apa penyebab terjadi ketidaknyamanan yang dirasakan dan bagaimana cara pencegahan atau penanganannya.

Beberapa ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil pada trimester I yaitu mual muntah pada pagi hari, gatal dan kaku pada jari, hidung tersumbat atau berdarah, pica

atau ngidam, kelelahan atau fatigue, keputihan, keringat bertambah, palpitasi, *ptyalism* (sekresi air ludah yang berlebihan), sakit kepala, dan spider nevi (2).

Angka kejadian *emesis gravidarum* pada *World Health Organisation* (WHO) memperkirakan bahwa sedikitnya 14 % dari semua wanita hamil yang terkena *emesis gravidarum* (3). Menurut Kemenkes 2019, Rata-rata angka kehamilan ibu dengan kejadian kasus *emesis gravidarum* pada tahun 2019 yaitu 67,9%. Di mana 60% sampai 80% terjadi pada ibu hamil primigravida, sedangkan 40% sampai 60% terjadi pada ibu hamil multigravida. Jika ditotalkan angka ibu hamil dengan kejadian *emesis gravidarum* di Indonesia selama tahun 2019, dari 2.203 angka kehamilan Ibu didapatkan sebanyak 543 ibu hamil yang menderita *emesis gravidarum*.

Mual muntah disebut juga *morning sickness* walaupun tidak menutup kemungkinan mual muntah juga terjadi di siang dan sore hari. Sampai saat ini penyebab pasti mual muntah belum diketahui dengan jelas. Ada beberapa pendapat yang menyatakan bahwa mual-muntah

disebabkan oleh perubahan hormonal, adaptasi psikologis, atau faktor emosional, faktor neurologis, gula darah rendah, kelebihan asam lambung, dan peristaltik lambat (2).

Apabila *emesis gravidarum* tidak ditangani dengan segera dapat menyebabkan *hiperemesis gravidarum*. *Hiperemesis gravidarum* (HEG) adalah suatu keadaan ibu hamil yang mengalami mual muntah sebanyak lebih dari 5 kali sehari disertai dengan penurunan berat badan (>50% dari berat badan sebelum hamil). *Hiperemesis* juga dapat menyebabkan ketidakseimbangan elektrolit dan asam basa, kekurangan gizi bahkan sampai kematian (4). Komplikasi yang dapat disebabkan jika *hiperemesis gravidarum* tidak ditangani dengan tepat dapat mengakibatkan ketidakseimbangan pada metabolisme tubuh, resiko 2 kali lebih besar untuk melahirkan bayi dengan berat badan lahir 7 kg lebih rendah, bayi *preterm*, kecacatan bayi dan abortus (5).

Usaha yang dapat ibu hamil lakukan untuk meringankan atau mencegah *emesis gravidarum* yaitu itu makan sedikit-sedikit tapi sering,

hindari makanan yang pedas dan berbau tajam, pagi hari sebelum bangun dari tempat tidur makan biskuit supaya perut tidak kosong. Makan dua jam sekali sedikit-sedikit lebih baik daripada makan tiga kali sehari dalam jumlah banyak. Ibu hamil sangat dianjurkan makan permen atau minum minuman manis (minum jus buah) atau minum susu sebelum tidur atau pada saat bangun tidur dapat mencegah hipoglikemi. Selain itu, upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi *emesis gravidarum* adalah dengan mengurangi diet lemak seperti gorengan, karena hal tersebut dapat memperparah gejalanya (2).

Menurut Rinata dan Ardillah, (2015) dalam penanganan *emesis gravidarum* pada ibu hamil dengan menggunakan terapi farmakologi sudah tepat. Tetapi dalam melakukan pengobatan menggunakan terapi herbal atau non farmakologi masih sangat kurang. Hasil penelitian sebelumnya diperoleh dari 8 orang ibu hamil yang mengalami *hiperemesis gravidarum* hanya 1 orang yang mengkombinasikan antara terapi farmakologi dan terapi non farmakologis. Sisanya 7 dari 8

Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Dengan Aromaterapi Peppermint Dalam Mengurangi *Emesis Gravidarum*

orang hanya mengandalkan terapi farmakologis yang diberikan tenaga kesehatan untuk mengatasi mual muntah (7).

Terapi komplementer merupakan bidang ilmu kesehatan yang mempelajari cara-cara menangani berbagai penyakit menggunakan teknik tradisional. Pengobatan dalam terapi komplementer tidak menggunakan obat-obat komersial, melainkan menggunakan berbagai jenis obat herbal dan terapi. Terapi komplementer dapat digunakan untuk mengatasi ketidaknyamanan selama masa kehamilan. Salah satu ketidaknyamanan yang terjadi di masa-masa awal kehamilan adalah munculnya gejala mual (nausea) dan muntah (*emesis gravidarum*). Ada beberapa terapi komplementer yang bisa dilakukan dalam masa kehamilan yaitu akupunktur kehamilan, aromaterapi kehamilan, refleksiologi kehamilan, kiropraktik kehamilan, ayurveda kehamilan, yoga kehamilan dan pengobatan herbal kehamilan (8).

Penggunaan aromaterapi merupakan salah satu alternatif non farmakologi yang dapat digunakan

untuk mengatasi mual muntah dalam kehamilan. Banyak sekali jenis aromaterapi yang dapat digunakan yaitu peppermint, spearmint, lemon, dan jahe. Hasil penelitian Khadijah et al., (2020) menyatakan bahwa ada pengaruh aromaterapi ingesti lemon dan aromaterapi inhalasi peppermint terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di BPM Nina Marlina, Bogor. Aromaterapi ingesti lemon dan aromaterapi inhalasi peppermint merupakan salah satu cara mudah, sederhana dan efektif yang dapat digunakan untuk mengurangi keluhan ibu hamil karena memberikan berbagai efek antara lain menenangkan, menyegarkan, mengurangi mual dan meningkatkan suasana hati.

Ekstrak kulit jeruk (citrus lemon) merupakan bahan yang digunakan untuk pembuatan aromaterapi lemon. Efek yang ditimbulkan dari aromaterapi ini yaitu efek menenangkan serta meningkatkan suasana hati. Aromaterapi lemon juga dapat mengecangkan, menstimulasi, dan menyegarkan kulit. Selain baik untuk kulit berminyak, aromaterapi lemon juga berguna untuk antioksidan,

antiseptik, melawan virus dan infeksi bakteri. Minyak ini juga baik untuk mengatasi hipertensi, sumbatan kelenjar hati dan limpa, memperbaiki metabolisme, menunjang sistem kekebalan tubuh, serta memperlambat kenaikan berat badan (8).

Aromaterapi peppermint berfungsi untuk mengurangi mual, perut kembung, dan menyegarkan saluran pernafasan (10). Aromaterapi peppermint juga membantu membasmi bakteri, virus dan parasit dalam sistem pencernaan. Minyak peppermint juga bermanfaat melancarkan penyumbatan sinus dan paru-paru, mengaktifkan produksi minyak kulit, menyembuhkan gatal-gatal karena kadas dan kurap, herpes, kudis, dan gatal akibat racun tumbuhan (8).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Vitrianingsih dan Khadijah, (2019) tentang efektivitas aromaterapi lemon untuk menangani *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I. Hasil penelitian ini diperoleh hasil uji *Paired t-test* diperoleh *p-value* = 0,017, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian inhalasi aromaterapi lemon efektif

mengurangi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I. Penelitian oleh Rahayuningsih, (2020) tentang efektivitas pemberian aromaterapi peppermint dengan masalah mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Hasil penelitian ini diperoleh penurunan muntah 3-6 kali artinya ada pengaruh aromaterapi peppermint terhadap masalah mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Dari dua hasil penelitian tersebut, peneliti akan meneliti tentang "Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon dengan Aromaterapi Peppermint dalam Mengurangi *Emesis Gravidarum* pada Ibu hamil Trimester I".

METODE

Metode penelitian ini menggunakan quasi eksperimen. Rancangan penelitian ini menggunakan *two group pre-test post-test design*. Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester I pada bulan Maret-Mei 2021 sejumlah 26 orang di PMB Titin Widyaningsih. Dalam penelitian ini diambil 10 orang per kelompok sehingga total sampel menjadi 20 orang. Penentuan kelompok ditentukan secara acak dengan teknik *simple random*

Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Dengan Aromaterapi Peppermint Dalam Mengurangi *Emesis Gravidarum*

sampling. Kelompok ibu hamil yang mendapatkan perlakuan aromaterapi lemon adalah responden yang mendapat nomor undi 1-10. Kelompok ibu hamil yang mendapat perlakuan aromaterapi peppermint adalah responden yang mendapat nomor undi 11-20. Intervensi dilakukan sebanyak 3 hari berturut-turut terhadap responden menggunakan diffuser.

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah Ibu hamil yang mengalami mual muntah <5 kali sehari (*emesis gravidarum*). Sedangkan kriteria eksklusi adalah Ibu hamil yang kontraindikasi terhadap aromaterapi lemon dan peppermint. Waktu penelitian dilaksanakan pada 20 Mei-16 Juni 2021. Penelitian ini dilakukan di rumah pasien PMB Titin Widyaningih.

Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon dengan peppermint berdistribusi normal sehingga menggunakan uji T berpasangan. Sedangkan untuk menganalisis perbedaan skala

emesis gravidarum pada kedua pemberian aromaterapi lemon dan aromaterapi peppermint maka digunakan uji hipotesis dengan uji T tidak berpasangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis univariat

a. Karakteristik Responden

Tabel 5.1 Karakteristik Responden Pemberian Aromaterapi Lemon dengan Aromaterapi Peppermint

Karakteristik	Aromaterapi Lemon		Aromaterapi Peppermint	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
Umur				
<20 tahun	1	10%	1	10%
20-35 tahun	8	80%	9	90%
>35 tahun	1	10%	0	0%
Paritas				
1 kali	3	30%	7	70%
>1 kali	7	70%	3	30%
Pendidikan				
SD	2	20%	1	10%
SMP	3	30%	2	20%
SMA	5	50%	7	70%
Perguruan Tinggi	0	0%	0	0%
Bekerja				
Ya	1	10%	1	10%
Tidak	9	90%	9	90%

Karakteristik responden dapat dilihat dari tabel 5.1 di atas, dapat diketahui karakteristik responden yang diberikan aromaterapi lemon berdasarkan umur responden hampir seluruh (80%) responden berumur 20-35, berdasarkan paritas sebagian besar (70%) responden dengan paritas >1 kali (multigravida),

berdasarkan pendidikan, sebagian (50%) responden dengan pendidikan terakhir SMA, dan berdasarkan pekerjaan hampir seluruh (90%) responden tidak bekerja.

Pada tabel 5.1 dapat diketahui karakteristik responden yang diberikan aromaterapi peppermint berdasarkan umur responden hampir seluruh (90%) responden berumur 20-35, berdasarkan paritas sebagian besar (70%) responden dengan paritas 1 kali (primigravida), berdasarkan pendidikan, sebagian besar (70%) responden dengan pendidikan terakhir SMA, dan berdasarkan pekerjaan hampir seluruh (90%) responden tidak bekerja.

b. Skala Mual Muntah

Tabel 5.2 Skala Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Aromaterapi lemon				
a. Sebelum perlakuan	8,00	2,944	4	13
b. Setelah perlakuan	5,90	2,601	3	10
Aromaterapi Peppermint				
a. Sebelum perlakuan	10,60	4,477	5	19
b. Setelah perlakuan	6,30	2,669	3	11

Berdasarkan tabel 5.2 di atas, dapat dilihat mean sebelum diberikan aromaterapi lemon sebesar 8,00 (SD 2,944) sedangkan setelah diberikan aromaterapi lemon menjadi 5,90 (SD 2,601). Nilai minimum sebelum

diberikan aromaterapi lemon sebesar 4 sedangkan setelah diberikan aromaterapi peppermint menjadi 3. Nilai maksimum sebelum diberikan aromaterapi lemon sebesar 13 sedangkan setelah diberikan aromaterapi lemon menjadi 10.

Nilai mean sebelum diberikan aromaterapi peppermint sebesar 10,60 (SD 4,477) sedangkan setelah diberikan aromaterapi peppermint menjadi 6,30 (SD 2,669). Nilai minimum sebelum diberikan aromaterapi peppermint sebesar 5 sedangkan setelah diberikan aromaterapi peppermint menjadi 3. Nilai maksimum sebelum diberikan aromaterapi peppermint sebesar 19 sedangkan setelah diberikan aromaterapi peppermint menjadi 11.

2. Analisis Bivariat

a. Uji Normalitas

Tabel 5.3 Uji Normalitas Data Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi

Variabel	Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	P
Aromaterapi Lemon			
a. Sebelum pemberian	0,200	10	0,328
b. Setelah pemberian	0,235	10	0,146
Aromaterapi Peppermint			
a. Sebelum pemberian	0,189	10	0,342
b. Setelah pemberian	0,187	10	0,415

Berdasarkan tabel 5.3 di atas, hasil

**Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Dengan Aromaterapi Peppermint
Dalam Mengurangi *Emesis Gravidarum***

uji normalitas data skor mual muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon *p-value* sebesar $0,328 > 0,05$, dan setelah diberikan aromaterapi lemon *p-value* $0,146 > 0,05$. Dari hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Begitu pula dengan data skor mual muntah sebelum diberikan aromaterapi peppermint *p-value* $0,342 > 0,05$, setelah diberikan aromaterapi peppermint *p-value* $0,415 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

b. Uji T Berpasangan

Tabel 5.4 Perbedaan Skala Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lemon Dengan Aromaterapi Peppermint Pada Ibu Hamil Trimester I

Variabel	N	Sebelum		Sesudah		Penurunan	
		Mean	SD	Mean	SD		
Aromaterapi Lemon	10	8,00	2,944	5,90	2,601	2,10	0,001
Aromaterapi Peppermint	10	10,60	4,477	6,30	2,669	4,30	0,006

Berdasarkan tabel 5.4 di atas dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon dengan *p-value* $0,001 < 0,05$.

Begitu juga dengan perlakuan pada aromaterapi peppermint terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint dengan *p-value* $0,006 < 0,05$.

c. Uji T Tidak Berpasangan

Tabel 5.5 Perbedaan Skala Mual Muntah Pemberian Aromaterapi

Variabel	Mean	SD	Selisih	P
Post-test Lemon	5,90	2,601	0,40	0,738
Post-test Peppermint	6,30	2,669		

Lemon Dengan Aromaterapi Peppermint Pada Ibu Hamil Trimester I

Berdasarkan tabel 5.5 dapat diketahui bahwa nilai *p-value* sebesar $0,738 (p > 0,05)$. Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pemberian aromaterapi lemon dengan aromaterapi peppermint dalam mengurangi mual muntah ibu hamil trimester I di PMB Titin Widyaningsih.

Pembahasan

Mual muntah disebut juga *morning sickness*, walaupun tidak menutup kemungkinan mual muntah juga terjadi di siang dan sore hari. Sampai saat ini penyebab pasti mual muntah belum diketahui dengan jelas. Ada beberapa pendapat yang menyatakan bahwa mual muntah disebabkan oleh perubahan

hormonal, adaptasi psikologis, atau faktor emosional, faktor neurologis, gula darah rendah, kelebihan asam lambung, dan peristaltik lambat (2).

Terapi komplementer adalah ilmu dalam bidang kesehatan yang mempelajari berbagai pengobatan penyakit dengan cara tradisional. Pengobatan dalam terapi komplementer menggunakan berbagai jenis obat herbal dan terapi. Terapi komplementer dapat digunakan untuk mengatasi ketidaknyamanan selama masa kehamilan. Salah satu ketidaknyamanan yang terjadi di masa-masa awal kehamilan adalah munculnya gejala mual (nausea) dan muntah (*emesis gravidarum*). Terapi komplementer yang dapat dilakukan yaitu dengan menggunakan aromaterapi (8). Pada penelitian ini menggunakan dua jenis aromaterapi yaitu aromaterapi lemon dan aromaterapi peppermint dengan tujuan untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Menurut Putri dan Amalia, (2019) cara penggunaan aromaterapi secara difusi adalah penggunaan aromaterapi melalui uap yang dihasilkan dari minyak esensial.

Pembakaran secara langsung dilarang pada unit maternitas. Penggunaan secara elektrik dinilai tepat dan aman digunakan pada institusi (13). Dosis penggunaan minyak esensial pada penelitian ini 0,1 cc diberikan selama 15 menit.

Hasil penelitian berdasarkan tabel 5.1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden yang diberikan perlakuan aromaterapi lemon berdasarkan umur hampir seluruh (80%) responden berumur 20-35 tahun sementara pada karakteristik responden yang diberikan perlakuan aromaterapi peppermint berdasarkan umur hampir seluruh (90%) responden berumur 20-35 tahun. Umur ibu hamil yang matang tidak bisa dijadikan patokan bahwa ibu hamil tersebut akan jarang mengalami mual muntah. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cholifah dan Nuriyanah, (2019) yang mengatakan bahwa berdasarkan umur hampir seluruh responden ibu hamil yang mengalami mual muntah berumur 20-35 tahun yaitu sebanyak 89%.

Dari hasil analisis data dapat diketahui karakteristik responden yang diberikan aromaterapi lemon

Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Dengan Aromaterapi Peppermint Dalam Mengurangi *Emesis Gravidarum*

sebagian besar (70%) paritas >1 kali (multigravida) sementara pada karakteristik responden yang diberikan perlakuan aromaterapi peppermint sebagian besar (70%) primigravida. Dapat diketahui bahwa paritas ibu hamil tidak bisa menjadi patokan bahwa ibu hamil jarang mengalami mual muntah. Menurut Irianti et al., (2014) pada ibu hamil dengan riwayat mual muntah sebelumnya akan meningkatkan resiko mual muntah pada kehamilan berikutnya.

Karakteristik responden menunjukkan bahwa setengah (50%) dari responden yang diberikan aromaterapi lemon dengan pendidikan terakhir SMA dan sebagian besar (70%) karakteristik responden yang diberikan aromaterapi peppermint dengan pendidikan terakhir SMA. Pengetahuan yang diperoleh dari pendidikan SMA hanya sebatas reproduksi manusia. Penanganan mual muntah belum termasuk didalamnya seperti penanganan menggunakan terapi komplementer dengan aromaterapi (9).

Hal ini yang menyebabkan tingginya angka *emesis gravidarum*

pada ibu hamil dengan pendidikan terakhir SMA. Karena semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang akan memengaruhi cara seseorang mengatasi masalah dalam kehamilannya. Melalui pendidikan seorang menjadi pribadi yang mandiri sehingga dapat menganalisis setiap masalah yang dihadapi. Dengan pendidikan juga manusia dapat membuka pikiran untuk menerima hal-hal baru dan berfikir secara ilmiah (9).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh (90%) responden tidak bekerja (IRT), sehingga responden lebih sering berkegiatan di dalam rumah dibandingkan berkegiatan di luar rumah. Hal ini yang menyebabkan ibu hamil mudah bosan dan mengalami stres secara emosional yang akan menambah ketidaknyamanan ibu selama kehamilan, sehingga membuat mual muntah menjadi lebih berat.

Dari analisis bivariat didapatkan hasil pada masing-masing pemberian aromaterapi sebagai berikut:

1. Penurunan Skala Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Setelah Diberikan Aromaterapi Lemon

Berdasarkan tabel 5.4 hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon terhadap penurunan rasa mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan nilai *p-value* sebesar 0,001. Antara sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon terjadi penurunan sebesar 2,10. Terdapat kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vitrianingsih dan Khadijah, (2019) tentang efektivitas aromaterapi lemon untuk menangani *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I. Dengan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon dengan *p-value* sebesar 0,017.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuryanti et al., (2016) dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi ingesti lemon efektif

dalam mengurangi mual muntah dengan *p-value* sebesar 0,000. Hasil penelitian lain yang dilakukan Khadijah et al., (2020) menyatakan bahwa ingesti aromaterapi lemon efektif dalam mengurangi rasa mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan nilai *p-value* sebesar 0,014. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Kia et al., (2014) di Iran yang berjudul efektivitas aromaterapi inhalasi lemon terhadap mual muntah pada kehamilan. Menyimpulkan bahwa inhalasi aromaterapi lemon efektif dalam mengurangi mual muntah dengan *p-value*<0,05.

Aromaterapi dapat merangsang tubuh untuk merespon secara fisik dan psikologis. Saat menghirup zat aromatik seperti minyak esensial menghasilkan molekul bau kemudian sel reseptor di hidung mengirim implus-implus ke otak mengontrol memori, emosi, hormon, seks, dan detak jantung. Hormon yang dilepaskan merangsang, menenangkan, dan meningkatkan suasana hati pengguna memacu efek fisik dan psikologis (15). Aromaterapi lemon

Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Dengan Aromaterapi Peppermint Dalam Mengurangi *Emesis Gravidarum*

memiliki efek relaksasi dan meningkatkan suasana hati sangat cocok untuk ibu hamil pada awal kehamilan untuk mengatasi *emesis gravidarum* karena salah satu faktor penyebab *emesis gravidarum* yaitu faktor psikologis yang berhubungan dengan emosi yang dirasakan ibu hamil.

Maka hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di PMB Titin Widyaningsih menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lemon efektif dalam mengurangi skala mual muntah pada ibu hamil trimester I.

2. Penurunan Skala Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Setelah Diberikan Aromaterapi Peppermint

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan nilai *p-value* sebesar 0,006. Antara sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint terjadi penurunan sebesar 4,30.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

Nuryanti et al., (2016) menyatakan bahwa aromaterapi inhalasi peppermint efektif dalam mengurangi rasa mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan nilai *p-value* sebesar 0,000. Hasil penelitian lain yang dilakukan Khadijah et al., (2020) menyatakan bahwa terdapat penurunan skala mual muntah setelah diberikan inhalasi aromaterasi peppermint. Sehingga dapat disimpulkan bahwa inhalasi aromaterapi peppermint efektif dalam mengurangi rasa mual pada ibu hamil trimester I dengan nilai *p-value* sebesar 0,007. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Ahmadi et al., (2020) di bangsal bedah Rumah Sakit Imam Reza di Kermanshah, Iran. Menyimpulkan bahwa aromaterapi peppermint efektif dalam mengatasi mual pasien pasca bedah dengan *p-value* < 0,001. Menurut studi yang dilakukan oleh Steel et al., (2015) dengan jumlah sampel 101 ibu hamil, memeriksa efek minyak aromaterapi (peppermint) untuk mual dan muntah pada tahap awal kehamilan dan mendeteksi penurunan mual dan muntah

dalam 12 jam pengobatan pada hari kedua dan ketiga intervensi.

Aromaterapi merupakan metode integratif komplementer yang menggunakan minyak esensial untuk penyembuhan dan memiliki manfaat terapeutik. Minyak esensial adalah ekstrak suling uap atau ekspresikan dari tanaman aromatik. Peppermint telah digunakan untuk pengobatan mual selama bertahun-tahun dan dapat memiliki efek fisiologis positif. Misalnya, mentol dalam peppermint dapat mengendurkan otot polos sistem gastrointestinal (18). Manfaat aromaterapi peppermint terhadap psikologis dapat menurunkan tingkat stres dan depresi (19). Menurut Ahmadi et al., (2020) mengatakan bahwa aromaterapi dengan minyak esensial peppermint meringankan mual dengan tiga cara yang berbeda, yaitu memblokir reseptor serotonin dan dopamin, memblokir saluran kalsium dan relaksasi otot polos, dan memiliki efek langsung pada sfingter langsung.

Salah satu manfaat aromaterapi peppermint berpengaruh pada efek psikologis sehingga dapat

mengurangi *emesis gravidarum* pada ibu hamil karena salah satu faktor penyebab *emesis gravidarum* adalah faktor psikologis seperti rasa takut dan cemas. Maka dapat disimpulkan hasil penelitian yang dilakukan di PMB Titin Widyaningsih menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi peppermint efektif dalam mengurangi skala mual muntah pada ibu hamil trimester I.

1. Perbedaan Efektivitas Aromaterapi Lemon dan Aromaterapi Peppermint Dalam Mengurangi *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester I

Berdasarkan tabel 5.5 dapat diketahui bahwa *p-value* sebesar 0,738 ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pemberian aromaterapi lemon dengan aromaterapi peppermint dalam mengurangi mual muntah ibu hamil trimester I di PMB Titin Widyaningsih. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) diterima sementara hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khadijah et al.,

Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Dengan Aromaterapi Peppermint Dalam Mengurangi *Emesis Gravidarum*

(2020) dengan judul Perbedaan Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Ibu Hamil dengan Mual Muntah Trimester I di BPM Nina Marlina disebutkan tidak ada perbedaan intensitas mual muntah antara kelompok aromaterapi lemon dan kelompok aromaterapi peppermint terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di BPM Nina Marlina dengan nilai $p = 0,853 (>0,05)$.

Pada saat aromaterapi dihirup molekulnya ditangkap oleh organ saraf (sensori) pada membran olfactorius kemudian impuls-impuls diteruskan ke pusat gustatory dan sistem limbik pada lobus limbik. Limbik lobus mengaktifkan hipotalamus untuk merangsang hormon. Aromaterapi menstimulasi lobus limbik dan hipotalamus yang berhubungan langsung dengan otak. Kemudian aromanya memacu emosi menimbulkan efek fisiologis dan efek psikologis (10). Dikarenakan aromaterapi lemon dan aromaterapi peppermint melalui proses dan melibatkan organ

saraf (sensori) yang sama, sehingga tidak menunjukkan adanya perbedaan. Namun dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini, aromaterapi lemon dan aromaterapi peppermint efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

SIMPULAN

Terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon terhadap penurunan rasa mual muntah pada ibu hamil trimester I ($p < 0,05$). Terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint terhadap penurunan rasa mual pada ibu hamil trimester I ($p < 0,05$). Tidak ada perbedaan pemberian aromaterapi lemon dengan aromaterapi peppermint dalam mengurangi mual muntah ibu hamil trimester I ($p > 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

1. Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan. Jakarta: P.T. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2016.
2. Tyastuti S, Wahyuningsih HP.

- Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta: Pudik SDM Kesehatan; 2016.
3. Sari SWM. Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum di BPM Ny. Indah Purwati, S.S.T., M.Kes Sidokatun Kudu Jombang. 2015;(June):1–5.
 4. Jueckstock JK, Kaestner R, Mylonas I. Managing hyperemesis gravidarum: A multimodal challenge. *BMC Med.* 2010;8(July).
 5. Irianti B, Halida EM, Duhita F, Prabandari F, Yulia N, Yulianti N, et al. Asuhan Kebidanan Berbasis Bukti. Jakarta: Sagung Seto; 2014.
 6. Rinata E, Ardillah FR. Penanganan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil di BPM Nunik Kustantina Tulangan-Sidoarjo. *Cult escrita y oralidad.* 2015;333–57.
 7. Rofi'ah S, Widatiningsih S, Sukini T. Studi Fenomenologi Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *J Ris Kesehat.* 2017;
 8. Ayuningtyas IF. Kebidanan Komplementer. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2019.
 9. Khadijah SR, Lail NH, Kurniawati D. Perbedaan Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Ibu hamil Dengan Mual Muntah Trimester I di BPM Nina Marlina Bogor, Jawa Barat. *J kebidanan.* 2020;79–86.
 10. Putri DMP, Amalia RN. Terapi Komplementer Konsep dan Aplikasi dalam Keperawatan. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru; 2019.
 11. Vitrianingsih V, Khadijah S. Efektivitas Aroma Terapi Lemon untuk Menangani Emesis Gravidarum. *J Keperawatan.* 2019;11(4):277–84.
 12. Rahayuningsih T. Efektifitas Pemberian Aromaterapi Peppermint Dengan Masalah Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kelurahan Sukoharjo The Effectiveness Of Giving Peppermint Aromaterapy With The Problem Of Nausea And Vomiting In

**Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Dengan Aromaterapi Peppermint
Dalam Mengurangi *Emesis Gravidarum***

- Trimester I Pregnant Women In Sukoh. J kebidanan. 2020;7(2):169–76.
13. Medforth J, Battersby S, Evans M, Marsh B, Walker A. *Kebidanan Oxford (Dari bidan untuk bidan)*. Jakarta: EGC; 2012.
14. Cholifah S, Nuriyanah TE. Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. J *Kebidanan Midwiferia*. 2019;4(1):36–43.
15. Kia PY, Safajou F, Shahnazi M, Nazemiyeh H. The Effect of Lemon Inhalation Aromatherapy on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blinded , Randomized , Controlled Clinical Trial. 2014;16(3).
16. Ahmadi Y, Rezaei J, Rezaei M, Khatony A. Comparison of the Effect of Inhalation Aromatherapy with 10% and 30% Peppermint Essential Oils on the Severity of Nausea in Abdominal Surgery Patients. *Evidence-based Complement Altern Med*. 2020;2020.
17. Steel A, Adams J, Sibbritt D, Broom A. The outcomes of complementary and alternative medicine use among pregnant and birthing women: Current trends and future directions. *Women's Heal* [Internet]. 2015;11(3):309–23. Available from: doi:<http://dx.doi.org/10.2217/wh.e.14.84>
18. Shams R, Oldfield EC, Copare J, Johnson DA. *JSM Gastroenterology and Hepatology Peppermint Oil: Clinical Uses in the Treatment of Gastrointestinal Diseases*. *JSM Gas-troenterol Hepatol* [Internet]. 2015;3(1). Available from: <https://www.jscimedcentral.com/Gastroenterology/gastroenterology-3-1036.pdf>
19. Donatelli NS, Somes J, Miller M. Essential oils: Options for the older adult: *JEN. J Emerg Nurs*. 2018;44(5):520–3.