

**PENGGUNAAN AROMATERAPI LEMON DALAM
MENGURANGI MUAL MUNTAH
PADA IBU HAMIL**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh :

DIAN SHOFIA RENY SETYANTI

1910104178

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

2020

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGUNAAN AROMATERAPI LEMON DALAM MENGURAGI MUAL
MUNTAH PADA IBU HAMIL**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:
DIAN SHOFIA RENY SETYANTI
1910104178**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan
pada Program Studi Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : NIDATUL KHOFIYAH, S.Keb., MPH
12 September 2020 07:09:38



PENGGUNAAN AROMATERAPI LEMON DALAM MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL¹

Dian Shofia Reny Setyanti², Nidatul Khofiyah³

ABSTRAK

Mual (*nausea*) 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 pada malam hari. Mual dan muntah pada kehamilan dapat berdampak serius bagi ibu dan bayi. Mual dan muntah yang parah dan peristen dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum, terutama jika ibu tidak dapat mempertahankan hidrasi yang adekuat, keseimbangan cairan, elektrolit dan nutrisi. Aromaterapi merupakan alternative terapi nonfarmakologi pada penurunan mual muntah pada ibu hamil, salah satunya aromaterapi lemon. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi inhalasi lemon terhadap penurunan intensitas mual muntah pada ibu hamil. Penelitian ini jenis *study literature* dengan pendekatan PICO yang menggunakan tinjauan journal untuk menjelaskan manfaat aromaterapi lemon terhadap penurunan intensitas mual muntah pada ibu hamil. Pemberian aromaterapi lemon dosis 3-5 tetes atau 0,1 ml dan air 1ml yang diteteskan dikapas dan dihirup (inhalasi) selama 30 menit mengalami penurunan intensitas mual muntah pada ibu hamil yang disebabkan oleh komponen kimia lemon yaitu *limone* dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang memengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan. Simpulan berdasarkan analisis yang telah dilakukan bahwa adanya pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan intensitas mual muntah. Aromaterapi ini diharapkan dapat digunakan sebagai alternative pengobatan bagi ibu hamil untuk menurunkan intensitas mual muntah.

Kata kunci : Aromaterapi, Emesis Gravidarum, Kehamilan
Kepustakaan : 16 Artikel Jurnal, 32 Buah Buku, 3 Website (2008-2019)
Jumlah Halaman : x Halaman depan, 79 Halaman, 3 Lampiran.

¹Judul *Literature Review*

²Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan

³Dosen Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE USE OF LEMON AROMATHERAPY IN REDUCING PREGNANT MOTHERS VOMITING NAUSEA¹

Dian Shofia Reny Setyanti², Nidatul Khofiyah³

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email : dianshofiareny@gmail.com

ABSTRACT

Nausea and vomiting or in medical terms known as *emesis gravidarum* are natural symptoms commonly suffered during first-trimester pregnancy. Nausea commonly occurs in the morning, but can also arise at any time at night. Nausea and vomiting in pregnancy can cause a severe impact on mothers and infants. Severe nausea and vomiting can develop to be hyperemesis gravidarum, especially if the mother is not able to maintain adequate hydration, fluid balance, electrolytes, and nutrients. Aromatherapy is an alternative to nonpharmacological therapies to reduce vomiting nausea in pregnant women, one of which is lemon aromatherapy. The purpose of this research was to figure out the effect of lemon inhalation aromatherapy toward decreased intensity of vomiting nausea in pregnant women. This study categorized as a *literature study* with PICO's approach using journaling reviews to explain the benefits of lemon aromatherapy towards decreasing the intensity of vomiting nausea in pregnant women. The administering of lemon aromatherapy doses of 3-5 drops or 0,1 ml and 1ml of water dropped on a piece of cotton then inhaled (inhalation) for 30 min can decrease the intensity of vomiting nausea in pregnant women, since the chemical components of the lemon, *Limone*, inhaled molecules enter into the nasal cavity and stimulates the limbic brain system. The limbic system is an area affecting emotions and memory as well as directly linked to the adrenal, pituitary gland, hypothalamus, body parts that regulate heart rate, blood pressure, stress, memory, hormonal balance, and respiration. The conclusion drawn based on carried out analysis is that there is an effect of lemon aromatherapy towards decrease the intensity of vomiting nausea. Aromatherapy is expected to be used as an alternative treatment for pregnant women to decrease the intensity of vomiting nausea.

Keywords : Pregnancy, Emesis Gravidarum, Aromatherapy

References : 45 Sources (2008-2019)

¹Title

²Students of Midwifery Program of Applied Science Bachelor, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Mual dan muntah pada kehamilan dapat berdampak serius bagi ibu dan bayi. Mual dan muntah yang parah dan peristen dapat berkembang menjadi *hyperemesis gravidarum*, terutama jika ibu tidak dapat mempertahankan hidrasi yang adekuat, keseimbangan cairan, elektrolit dan nutrisi (Mario, 2009). Penelitian Svetlana *et al.* (2013), menyatakan bahwa 95% ibu hamil yang mengalami mual dan muntah sedang sampai berat, 13% berkembang menjadi *hyperemesis gravidarum*.

Kematian dan kesakitan pada ibu hamil dan bersalin serta bayi baru lahir sejak lama telah menjadi masalah, khususnya di negara-negara berkembang. Salah satu penyebab kematian wanita usia subur, diantaranya disebabkan oleh *hyperemesis gravidarum* sekitar 25-50%. Kematian saat melahirkan menjadi penyebab utama mortalitas perempuan pada masa puncak produktifitasnya. World Health Organization (WHO) memperkirakan setiap tahun terjadi 210 juta kehamilan diseluruh dunia.

Mual dan muntah yang hebat juga dapat mempengaruhi janin mengalami BBLR, IUGR, premature hingga terjadi abortus (Gunawan, 2012). Bayi yang lahir dari perempuan yang mengalami kehilangan berat badan di awal kehamilan, khususnya pada kasus *hyperemesis gravidarum*, berada pada peningkatan risiko pemmbatasan pertumbuhan atau berat lahir rendah, serta wanita dengan mual dan muntah yang sulit untuk disembuhkan atau dipersulit

dengan penurunan berat badan telah meningkatkan risiko hambatan pertumbuhan janin dan kematian janin (Herrell, 2014).

Aromaterapi dengan jenis minyak essensial dinilai dapat membantu mengurangi bahkan mengatasi gangguan psikologis dan gangguan rasa nyaman seperti cemas, depresi, nyeri, dan sebagainya (Watt & Janca, 2008). Penggunaan aromaterapi dapat diberikan melalui beberapa cara, antara lain inhalasi, berendam, pijat, dan kompres (Bharkatiya *et al.*, 2008). Berdasarkan keempat cara tersebut, cara yang tertua, termudah, dan tercepat diaplikasikan adalah aromaterapi inhalasi. Mekanisme kerja perawatan aromaterapi dalam tubuh manusia berlangsung melalui dua sistem fisiologis, yaitu sirkulasi tubuh dan sistem penciuman, serta dapat mempengaruhi kondisi psikis, daya ingat, dan emosi seseorang (Wong, 2010).

Hasil studi Santi (2013) menyatakan hampir setengah dari ibu hamil trimester satu tidak mengalami rasa mual setelah diberikan aromaterapi *blended peppermint* dan *ginger oil*. Akan tetapi ada setengah dari ibu hamil trimester satu setelah diberikan aromaterapi *blended peppermint* dan *ginger oil* masih mengalami rasa mual ringan, namun frekuensi mualnya berkurang.

Bidan adalah salah satu tenaga kesehatan yang memberikan pelayanan obstetric, salah satunya dengan memberikan pelayanan pemeriksaan ibu hamil untuk mengetahui keadaan ibu dan janin. Dalam melakukan pelayanan Antenatal Care (ANC) hendaknya

selalu memberikan penjelasan dan motivasi mengenai yang dirasakan ibu hamil termasuk didalamnya mual muntah (Arianto, 2009).

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas, mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di masyarakat masih terjadi dan cara penanggulangannya sebagian besar masih menggunakan terapi farmakologis atau didiadakan saja. Akan lebih baik jika masyarakat khususnya ibu hamil mampu mengatasi rasa mual pada awal kehamilan dengan menggunakan terapi pelengkap non-farmakologis terlebih dahulu. Lemon dan lavender sebagai salah satu jenis tanaman herbal yang mempunyai banyak manfaat, khususnya bagi ibu hamil yang sedang mengalami mual muntah dan tidak terdapat efek samping atau efek buruk bagi kehamilan. Maka dari itu peneliti tertarik melakukan studi literatur “Pengaruh Aromaterapi Lemon dalam Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimeter 1”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Penelitian Literature Review. Penelitian ini merupakan serangkaian penelitian yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka atau penelitian yang objek penelitiannya digali melalui beragam informasi kepustakaan seperti buku dan jurnal ilmiah. Penelitian literature review merupakan penelitian yang mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat dalam

literature berorientasi akademik serta merumuskan kontribusi teoritis dan metodologisnya untuk topic tertentu (The UCSC University Library, 2013).

Fokus penelitian literature review adalah menemukan teori, hukum, dalil, prinsip atau gagasan yang digunakan untuk menganalisis dan memecahkan pertanyaan penelitian yang dirumuskan (The UCSC University Library, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 10 jurnal yang terpilih menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Tahun publikasi yang diambil sesuai dengan metode yang digunakan yaitu tahun 2010 – 2020.

Beberapa *literature review* yang sudah dianalisis, terdapat keterbatasan masing-masing baik itu dari teori yang belum menggunakan teori baru maupun dalam rancangan penelitiannya, sehingga dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya dalam menjalankan penelitian yang dapat berpengaruh terhadap responden.

Penelitian ini melakukan penyaringan melalui kata kunci ibu hamil, *emesis gravidarum* dan aromaterapi lemon. Didapatkan 10 jurnal yang masuk kedalam kategori penelitian ini sehingga kemudian dilakukan *review jurnal*. Jurnal yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian yang diterapkan di Indonesia. Tujuan utama dari jurnal yang telah dipilih yaitu untuk melihat adakan pengaruh aromaterapi lemon untuk menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu

hamil. Mual (*nausea*) 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 pada malam hari (Andriani, 2012).

Menurut Runiani (2010), mual muntah pada kehamilan (*morning sickness*) dialami oleh sekitar 70-80% wanita hamil dan merupakan fenomena yang sering terjadi pada umur kehamilan 5-12 minggu. Mual muntah pada kehamilan biasanya bersifat ringan dan merupakan kondisi yang dapat dikontrol sesuai dengan kondisi masing-masing individu. Meskipun kondisi ini biasanya berhenti pada trimester pertama namun gejalanya dapat menimbulkan gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan, serta ketidakseimbangan elektrolit, jika hal ini tidak ditangani bisa mengakibatkan hiperemesis gravidarum yang dilaporkan terjadi sekitar 0,05-2% dari semua kehamilan.

Sesuai dengan *evidence based practice*, pemerintah telah menetapkan program kebijakan ANC sebagai berikut : kunjungan ANC dilakukan minimal 4x selama kehamilan (kunjungan TM I sebelum usia kehamilan 14 minggu, kunjungan TM II usia kehamilan 14 - 28 minggu, kunjungan TM III usia kehamilan 28 - 36 minggu dan lebih dari 36 minggu) (Pantikarwati, 2010). Bidan adalah salah satu tenaga kesehatan yang memberikan pelayanan *obstetric*, salah satunya dengan memberikan

pelayanan pemeriksaan ibu hamil untuk mengetahui keadaan ibu dan janin. Dalam melakukan pelayanan *Antenatal Care* (ANC) hendaknya selalu memberikan penjelasan dan motivasi mengenai yang dirasakan ibu hamil termasuk didalamnya mual muntah (Arianto, 2010).

Menurut Dainty, dkk (2017), karakteristik ibu yang mengalami mual muntah banyak di antara usia 26 – 30 tahun, dengan multigravida dan rata – rata ibu hamil pada usia 7 minggu. Frekuensi mual muntah pada ibu hamil tertinggi terjadi pada usia > 30 tahun, primigravida dan usia kehamilan 10 minggu. Setelah dilakukan inhalasi lemon, terjadi penurunan yang sangat efektif pada karakteristik usia > 30 tahun, multigravida dan pada usia kehamilan 8 minggu.

Sedangkan menurut Siti Cholifah, dkk (2018), karakteristik responden rata – rata umur ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah 27,06 tergolong dalam umur yang tidak berisiko dalam kehamilan. Paritas ibu hamil rata-rata paritas 1,64 yaitu paritas yang aman untuk hamil dan bersalin dan usia kehamilan rata – rata pada penelitian ini adalah usia kehamilan 9,39 minggu. Sedagkan menurut Vitrianingsih (2019), karakteristik usia responden sebagian besar ibu berusia 20 – 35 tahun sebanyak 15 orang (75%) berdasarkan karakteristik paritas sebagian besar memiliki paritas multigravida 65%. Ibu hamil dengan usia muda mempunyai indeks mual muntah yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang berusia lebih matang.

Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Pengobatan dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun nonfarmakologi. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian antiemetik, anti histamin, anti kolinergik dan kortikos teroid. Terapi farmakologis yang diberikan antara lain vitamin B6 dan antihistamin. Akan tetapi, Menurut BPOM (2015) penggunaan jangka panjang vitamin B6 dapat menimbulkan efek samping apabila dikonsumsi dalam dosis tinggi serta secara jangka panjang dapat menyebabkan masalah sistem saraf. Antihistamin juga memiliki efek samping yang meliputi nyeri kepala, gangguan psikomotor, efek anti muskarinik seperti retensi urine, mulut kering, pandangan kabur, dan gangguan saluran cerna

Jumlah sampel dari 10 jurnal yang telah dilakukan review yaitu antara 15 – 30 sampel yang dijadikan sebagai responden penelitian. Responden penelitian dalam jurnal yang dilakukan review melibatkan ibu hamil trimester I antara usia 20 – 30 tahun dan rata – rata usia kehamilan antara 6 minggu – 11 minggu.

.Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gejala ini kurang lebih terjadi setelah 6 minggu dari hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% terjadi pada multigravida. Satu diantara seribu kehamilan

gejala-gejala lain menjadi berat (Saifuddin et al, 2010).

1. Efektifitas aromaterapi lemon.

Berdasarkan hasil *literature review* 10 jurnal yang membahas tentang efektifitas aromaterapi lemon untuk menurunkan frekuensi/ intensitas mual muntah, menunjukkan bahwa ada pengaruh aromaterapi lemon untuk menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner untuk mengetahui banyaknya frekuensi mual muntah yang dialami oleh ibu hamil.

Adanya pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan intensitas mual muntah pada saat menghirup aromaterapi maka molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatik yang terdapat dalam kandungan minyak tersebut ke puncak hidung. Rambut getar terdapat di dalamnya, yang berfungsi sebagai reseptor, akan menghantarkan pesan elektrokimia ke susunan saraf pusat. Pesan ini akan mengaktifkan pusat emosi dan daya ingat seseorang yang selanjutnya akan mengantarkan pesan balik keseluruh tubuh melalui sistem sirkulasi. Pesan yang diantar ke seluruh tubuh akan dikonversikan menjadi satu aksi dengan pelepasan substansi neuro kimia berupa perasaan senang, rileks, tenang, atau terangsang.

Oleh karena itu, selain untuk mengatasi mual muntah ternyata aromaterapi lemon

juga dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid (Suwanti, Wahyuningsih dan Liliana, 2018).

Aromaterapi lemon terbukti memiliki efek menguntungkan pada emesis gravidarum. Menurut penelitian Kia (2013) skor rata-rata emesis gravidarum menurun selama empat hari menggunakan aromaterapi lemon inhalasi. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Erick et al (2012) dengan melakukan pengamatan penggunaan perawatan nonfarmakologis pada wanita untuk menghilangkan emesis gravidarum.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 40% wanita menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual muntah, dan lebih dari setengah dari mereka yang pernah menggunakannya mengatakan cara tersebut efektif.

Lemon esensial (*Citrus lemon*) adalah salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Menurut sebuah studi, 40% wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual dan muntah, dan 26.5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah (Maternity, 2017). Satu atau dua tetes minyak esensial lemon dalam kompor minyak atau *dufysser* di kamar tidur membantu untuk menenangkan dan

meredakan mual dan muntah. Karena meningkatnya minat dalam penggunaan obat herbal pada kehamilan, ketersediaan lemon di semua musim selalu tersedia dan penggunaan lemon aman pada kehamilan (Fatolani, 2016). Lemon mengandung limonen, citral, linalyl, linalool, terpineol yang dapat menstabilkan sistem syaraf pusat, menimbulkan perasaan senang, meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah, dan sebagai penenang (sedative) (Budiana, 2013).

2. Dosis aromaterapi lemon yang efektif.

Berdasarkan literature review yang telah dilakukan pada 10 jurnal, penggunaan dosis aromaterapi lemon untuk menurunkan frekuensi mual muntah yang digunakan ada yang berbeda, ada yang sama bahkan ada yang tidak menjelaskan berapa dosis yang digunakan pada penelitian. Jurnal yang tidak menjelaskan dosis pemberian yaitu jurnal peneliti dari Dainty, Wsidyana dan Wiulin.

Pemberian aromaterapi pada penelitian Umu Faizah (2018) 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. Dosis yang digunakan oleh penelitian Umu Faizah didukung oleh penelitian Kaviani

(2014) yang menyatakan konsentrasi aromaterapi lemon yang diberikan dengan mencampurkan 0,1 ml minyak esensial lemon kedalam air sebanyak 1 ml, konsentrasi pemberian aromaterapi lemon kemudian ibu menghirup aromaterapi lemon yang ditaruh dalam kapas dengan jarak kurang lebih 2 cm dari hidung sambil bernafas panjang selama + 5 menit dan bisa diulang jika masih merasa mual muntah. Kemudian di evaluasi setelah 12 jam.

Selain Umu dan Kaviani, Siti Rofiah (2019) juga melakukan penelitian yang serupa, pada penelitian ini responden dibagi menjadi 3 kelompok dengan dosis pemberian aromaterapi yang berbeda. Pada kelompok pertama diberikan dosis 0.1ml, kelompok kedua dosis 0.2ml, dan kelompok ketiga dengan dosis 0.3ml. Pemberian aromaterapi lemon dilakukan dengan cara responden menghirup tisu pada saat mengalami mual dan atau muntah selama 5 menit yang sudah diberikan \pm 5 tetes minyak esensial lemon sebanyak 0,1 ml/ 0,2 ml/ 0,3 ml yang dicampur dengan 1 ml air selama 12 jam. Berdasarkan analisa – analisa dapat dijelaskan bahwa dosis 0.2 dan 0.3 cukup efektif dalam mengatasi ememis gravidarum, meskipun secara bersamaan ketiga kelompok menunjukkan tidak ada perbedaan

efektivitas dalam mengatasi emesis gravidarum.

Sedangkan penelitian Siti Mesaroh (2019) menggunakan dosis pemberian sebanyak 5 tetes. Langkah yang digunakan Siti Maesaroh dalam pemberian aromaterapi lemon dengan cara : (1) pada saat ibu hamil merasa atau telah mual, diperintahkan meneteskan aromatherapi lemon pada tissue sebanyak 5 tetes; (2) letakan tissue dengan jarak 3 cm dari hidung ibu hamil; dan (3) anjurkan ibu hamil menghirup dalam 3 kali pernapasan dan diulangi kembali 5-10, jika ibu masih mengalami mual. Setelah selesai perlakuan pada kelompok kontrol dilakukan pre test pada hari ke 3 sejak untuk mengukur kembali frekuensi mual muntah pada ibu hamil. Hasil penelitian menyatakan pemberian inhalasi aromaterapi lemon mampu menurunkan frekuensi rerata mual muntah pada ibu hamil 4.86 kali. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Materniti (2016) didapatkan bahwa terdapat perbedaan frekuensi mual muntah pada ibu hamil sebelum dan setelah diberikan inhalasi aromatherapy lemon hanya pada durasi waktu yang diberikan pada penelitian ini selama 6 hari sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti saat ini selama tiga hari.

Selanjutnya penelitian dari Nika dkk (2018) menggunakan dosis pemberian aromaterapi lemon sebanyak 5 cc, sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan dosis 10 cc. Dosis tersebut untuk menghindari penggunaan aromaterapi yang berlebihan oleh wanita hamil untuk menghindari kemungkinan efek samping yang terjadi jika digunakan secara berlebihan. Pilihan aromaterapi lemon selain karena senyawa yang dikandungnya juga karena aroma lemon mempunyai bau yang tidak asing lagi bagi masyarakat Indonesia sehingga akan lebih mudah diterima oleh wanita hamil dan karena cara yang lebih sederhana hanya menggunakan inhalasi sehingga dapat meminimalkan terjadinya efek samping.

3. Faktor yang mempengaruhi mual muntah.

Berdasarkan *literature review* *literature review* yang telah dilakukan pada 10 jurnal, terdapat faktor – faktor penyebab terjadinya mual muntah pada ibu hamil. Faktor – faktor tersebut seperti hormonal, ekonomi, usia kehamilan dan lain – lain.

Menurut Wiulin (2019), faktor yang mempengaruhi mual muntah seperti hormonal, psikososial, masalah pekerjaan dan status gravida biasanya sering mempengaruhi mual muntah yang memicu keadaan ibu hamil akan semakin

parah bila tidak teratasi. Kebanyakan ibu hamil yang mengalami mual muntah pemicunya dikarenakan ibu merasa kecapean, kurang istirahat dan belum mampu beradaptasi dengan perubahan hormon yang terjadi saat kehamilan

Selanjutnya berdasarkan penelitian Psiari (2019), menyatakan faktor predisposisi yang dikemukakan sering terjadi pada usia muda, primigravida, molahidatidosa, dan kehamilan ganda akibat peningkatan kadar HCG. Faktor organik karena masuknya *vili khoriales* dalam sirkulasi maternal dan perubahan metabolik. Faktor psikologik keretakan rumah tangga, kehilangan pekerjaan, rasa takut terhadap kehamilan dan persalinan, takut memikul tanggung jawab, dan sebagainya. Serta faktor endokrin lainnya hipertiroid, diabetes dan lain – lain (Nugraheny, 2010).

Penelitian tersebut juga didukung oleh Astriana (2015), pada penelitian yang telah dilakukan terdapat ibu hamil yang frekuensi mual tidak menurun diakibatkan oleh faktor psikologik yang memang memegang peranan yang penting pada penyakit ini. Rumah tangga yang retak, kehilangan pekerjaan, takut terhadap kehamilan dan persalinan, takut terhadap tanggung jawab sebagai ibu, dapat menyebabkan konflik mental yang dapat memperberat mual dan muntah sebagai ekspresi tidak sadar terhadap

keengganan menjadi hamil atau sebagai pelarian kesukaran hidup (Dwi Santi, 2015). Kurangnya penerimaan terhadap kehamilan dinilai memicu perasaan mual dan muntah ini. Pada waktu hamil muda, kehamilan dinilai tidak diharapkan, apakah karena kegagalan kontrasepsi ataupun karena hubungan diluar nikah. Hal ini bisa memicu penolakan ibu terhadap kehamilannya tersebut (Chunningham, 2011).

Sedangkan menurut (Winkjosatro, 2010), bahwa hamil pada usia muda merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya emesis gravidarum dalam kurun waktu reproduksi sehat bahwa usia untuk kehamilan dan persalinan adalah 20 – 30 tahun, kematian maternal pada wanita hamil dan melahirkan pada usia dibawah 20 tahun ternyata 2 – 3 kali lebih tinggi daripada kematian yang terjadi pada usia 20 – 35 tahun, kematian maternal meningkat kembali setelah usia 35 tahun, hal ini disebabkan menurunnya fungsi organ reproduksi wanita.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa emesis gravidarum disebabkan faktor psikologis seperti kehamilan yang tidak diinginkan, perasaan marah, bersalah, cemas dan ketakutan yang akan menambah keparahan mual muntah (Niebyl and Briggs, 2014). Oleh sebab itu, derajat keparahan mual muntah pada masing-masing ibu hamil bervariasi dari

mulai mual ringan hingga muntah berlebihan sehingga termasuk kategori hiperemesis gravidarum. Emesis gravidarum dapat menimbulkan gangguan aktivitas sehari-hari, bahkan bisa membahayakan bagi ibu dan janin (Munjiah et al., 2015).

Ibu hamil dengan usia muda mempunyai indeks mual muntah yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang berusia lebih matang. Usia ibu merupakan faktor risiko yang sering dikaitkan dengan hiperemesis gravidarum karena berhubungan dengan kondisi psikologis ibu hamil dimana usia ibu yang kurang dari 20 tahun belum siap secara mental dan psikis untuk menjalani kehamilan. Hasil penelitian (Chortatos et al., 2013) di Norwegia menyimpulkan mual muntah lebih sering terjadi pada wanita yang lebih muda, hal ini juga selaras dengan penelitian Schachtman (2016) yang menyebutkan mual lebih banyak terjadi pada wanita muda.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Ada pengaruh aromaterapi lemon inhalasi untuk menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil.
2. Dosis pemberian aromaterapi lemon yang paling efektif yaitu diberikan sebanyak 2 – 3 tetes takaran 1 ml

dihirup selama 5 menit, diberikan saat muncul rasa mual muntah.

3. Karakteristik ibu yang mengalami mual muntah banyak di antara usia 26 – 30 tahun, dengan multigravida dan rata – rata ibu hamil pada usia 7 minggu.
4. Faktor yang mempengaruhi mual muntah, antara lain hormonal, psikososial, masalah pekerjaan dan status gravida.

B. Saran

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya lebih memperhatikan dosis penggunaan aromaterapi yang tepat, cara penggunaan aromaterapi yang tepat maupun karakteristik dari responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, R. (2011). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Jakarta: ECG.
- Andriani. (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Aril. (2012). Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum. *Sain Med*, 8.
- Arisman. (2010). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran ECG.
- Bharkatiya. (2008). Aroamtherapy: Short Overview. *International Journal of Green Pharmacy*, 13-16.
- Bobak, Lowdermilk, & Jense. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: ECG.
- Boyle. (2012). *Patofisiologi dalam Kebidanan*. Jakarta: ECG.
- Damayanti. (2011). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jeruk Dengan Penurunan Rasa Mual pada Gravida Trimester 1 Di Puskesmas Kecamatan Jagakarsa Jakarta. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 34-42.
- Dipiro. (2009). *Pharmacoterapy Handbook*. New York: Mc Graw Hill.
- Firouzbakht, M., Maryam, N., & Sadnam, O. (2014). *Comparison of Ginger with Vitamin B6 in Relieving Nausea and Vomitting during Pregnancy*. US: Library of Medicine.
- Ghani, M., & Ibrahim, A. (2010). The Effect of Aromatherapy Inhalation on Nausea and Vomitting in Early Pregnancy. *J Nat Sci Res*, 192-205.
- Ira. (2012). *Pengobatan Mandiri di Rumah Anda A-Z Gangguan Kesehatan Umum, Cara Mencegah dan Cara Mengatasinya*. Yogyakarta: Bangkit.
- Jones. (2009). *Panduan Terlengkap Tentang Kesehatan*. Jakarta: Delaprastra.
- Maternity, D., Ariska, P., & Sari, D. Y. (2017). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 13-15.
- Miyata, & Proverawati. (2010). *Nutrisi Janin dan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Niebyl, J. (2010). Nausea and Vomiting in Pregnancy. *New England Journal of Medicine*, 44-50.

- Notoadmodj. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuryanti, S., Rusmiyati, & Elisa. (2013). Efektifitas Aromaterapi Inhalasi Peppermint dan Ingesti Lemon Terhadap Penurunan Mual Pada Ibu Hamil Trimester Pertama di BPM Marminah Purwodadi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 5-10.
- Poerwadi. (2009). *Aromaterapi Sahabat Calon Ibu*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Prawirohardjo. (2009). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono.
- Pressman. (2009). *The Complete Idiot's Guide to Vitamins and Minerals*. New York: Alpha Books.
- Proverawati, A. (2010). *Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahayu. (2017). *Asuhan Kebidanan Fisiologis*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Rhodes, & McDaniel. (2004). Nausea, Vomiting, and Retching : Complex Problem In Paliative Care. *Cancer Journal Clinic*, 232-248.
- Risanto. (2009). *Obstetri Fisiologi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rukiyah. (2010). *Asuhan Kebidanan I*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Runiari, N. (2010). *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Hiperemesis Gravidarum*. Jakarta: Salemba.
- Santi. (2013). Pengaruh Aromaterapi Blended Peppermint dan Ginger Oil terhadap Rasa Mual pada Ibu Hamil Trimester Satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban. *Jurnal Sain Med*, 54-55.
- Setiawan. (2012). *Panduan Terapi Aman Selama Kehamilan*. Surabaya: PT. ISFI Penerbitan.
- Sharma. (2009). *Aromatherapy*. Jakarta: Kharisma Publishing Group.
- Sherwood. (2013). *Fisiologi Manusia Dari Sel Ke Sistem*. Jakarta: ECG.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyawati. (2009). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Svetlana. (2013). The Leading Concern of American Women with Nausea and Vomitting of Pregnancy Calling Motherisk NVP Helpline. *Obstetric and Gynecology International*, 7.
- Tiran. (2009). *Mengatasi Mual-Mual dan Gangguan Lain Selama Hamil*. Jakarta: ECG.
- Tjay. (2010). *Obat-Obat Penting*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Tzu. (2010). Aromatherapy; The Challenges for Comunity Nurses. *Journal of Comunity Nursing*, 18-21.
- Watt, G., & Janca, A. (2008). Aromatherapy in Nursing and Mental Health Care. *Journal of Contemporary Nursing*, 69-75.
- Wiknjosastro. (2010). *Buku panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Wong. (2010). Easing Anxiety with Aromatherapy Alternative Medicine. *Journal of Medicine*, 22-24.