

Perbandingan Pemberian Aromaterapi Lavender dan Aromaterapi Lemon Terhadap Ibu Hamil Trimester I Dengan Emesis Gravidarum di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari

Rahayu Nida Mardiah, Yati Budiarti, Ir ir Khairiyah

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Tasikmalaya, Indonesia

Abstract. *Pregnancy is a physiological process that naturally occurs in women. During the process of pregnancy, the mother will experience physiological changes, namely enlargement of several limbs such as enlargement of the breasts, abdomen, buttocks, and lower extremities. This physiological change causes several complaints, the mother will often urinate and feel short of breath. This occurs because the enlarged uterus then presses on the mother's bladder and diaphragm, another discomfort, namely nausea, vomiting (Emesis Gravidarum). Non-pharmacological measures to reduce emesis gravidarum are using aromatherapy, aromatherapy that can be used is lemon aromatherapy and lavender aromatherapy. This study aims to compare the effectiveness of lavender aromatherapy and lemon aromatherapy to first trimester pregnant women who experience emesis gravidarum This study used a Quasy Experiment with a two group pretest-posttest design. The sampling technique is purposive sampling. The number of samples is 42 respondents. The statistical test used the Wilcoxon T test to determine the effect of the intervention and the Mann-Whitney U test to determine the comparison of the effectiveness of the intervention. Value statistics resulting U test by 62 with value $Z = -4.087$. Then obtained Also the p-value (0.000) < 0.05 which implies he refused hypothesis zero (hyperthesis early). The resulting U test statistical value was 62 with a value of $Z = -4.087$. Then we also get a p-value (0.000) < 0.05 which implies the rejection of the null hypothesis (initial hypothesis).*

Keywords: *Trimester I, Emesis Gravidarum , Aromatherapy*

Abstrak. Kehamilan adalah proses fisiologis yang alamiah terjadi pada perempuan.. Selama proses kehamilan ibu akan mengalami perubahan fisiologis yaitu pembesaran pada beberapa anggota tubuh seperti pembesaran pada payudara, perut, bokong, dan ekstermitas bawah. Perubahan fisiologis ini menimbulkan beberapa keluhan, ibu akan sering buang air kecil dan merasa sesak nafas hal itu terjadi karena rahim membesar kemudian menekan kandung kemih dan diafragma ibu, ketidaknyamanan yang lainnya yaitu mual muntah (Emesis Gravidarum). Tindakan non farmakologi untuk mengurangi emesis gravidarum yaitu menggunakan aromaterapi, aromaterapi yang dapat digunakan yaitu aromaterapi lemon dan aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan efektifitas aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon terhadap iibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum. Penelitian ini menggunakan Quasy Eksperiment dengan rancangan two group pretest-posttest design. Teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Jumlah sampel sebanyak 42 responden. Uji statistik menggunakan Uji T Wilcoxon untuk mengetahui pengaruh intervensi dan Uji Mann-Whitney U untuk menentukan perbandingan efektivitas intervensi Nilai statistik uji U yang dihasilkan sebesar 62 dengan nilai $Z = -4,087$. Kemudian didapatkan juga nilai p-value ($0,000$) $< 0,05$ yang mengimplikasikan tertolaknya hipotesis nol (hiptesis awal). Aromaterapi lemon lebih efektifitas mengurangi intensitas emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1

Kata Kunci: *Trisemeste I, Emesis Gravidarum, Aromaterapi*

Corresponding Author : Rahayu Nida Mardiah

Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Indonesia

Email: yati.budiarti@dosen.poltekkestasikmalaya.ac.id

Pendahuluan

Kehamilan adalah proses fisiologis yang alamiah terjadi pada perempuan. Proses kehamilan ini diawali dengan pertemuan sel telur dan sel sperma dan diakhiri dengan kelahiran bayi di usia 38-40 minggu. Selama proses kehamilan ibu akan mengalami perubahan fisiologis yaitu pembesaran pada beberapa anggota tubuh seperti pembesaran pada payudara, perut, bokong, dan ekstermitas bawah. Perubahan fisiologis ini menimbulkan beberapa keluhan, ibu akan sering buang air kecil dan merasa sesak nafas hal itu terjadi karena rahim membesar kemudian menekan kandung kemih dan diafragma ibu, ketidaknyamanan yang lainnya yaitu mual muntah (Emesis Gravidarum). Mual muntah merupakan gejala yang fisiologis dialami Ibu hamil trimester pertama sekitar 50-90% ibu hamil mengalami mual muntah pada pagi hari (morning sickness) umumnya terjadi ketika ibu bangun tidur, tetapi kemungkinan bisa juga terjadi pada siang hari atau malam hari. Emesis gravidarum mengakibatkan perubahan hormonal pada wanita hamil karena terjadinya peningkatan hormon estrogen, progesteron, dan pengeluaran Human Chorionic Gonadotrophin (HCG) plasenta.

Penatalaksanaan emesis gravidarum untuk pencegahan mual muntah serta koreksi cairan elektrolit yang hilang meliputi tindakan farmakologi, (Vitamin B6, Ondansentron, Doksilamin dan Demenhidrinat), namun obat-obatan ini disertai beberapa efek samping seperti mengantuk, sakit kepala dan diare sedangkan tindakan non farmakologi yaitu dengan pengaturan pola makan, menghindari beberapa hal seperti menghindari stress, minuman berkafein, merokok atau menjauhi perokok, akupunktur dan aromaterapi. Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan minyak esensial dari herbal serta dapat memberikan efek relaksasi ketika dihirup. Pemakaian minyak esensial tumbuhan pada aromaterapi tidak dianggap benda asing di dalam tubuh, sehingga tidak memperberat kerja organ tubuh.

Aromaterapi merupakan suatu pengobatan alternatif yang berbahan cairan tanaman yang berasal dari sari tumbuhan aromaterapi murni yang memiliki sifat mudah menguap dan senyawa aroma terapi lain dari tumbuhan. Setiap minyak esensial memiliki efek farmakologis yang unik, seperti antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, penenang, dan merangsang adrenal. Ketika minyak esensial dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan. Efek aromaterapi bagi yang menghirupnya yaitu dapat memberikan ketenangan, kenyamanan, kedamaian, menyegarkan dan dapat mengatasi permasalahan mual pada ibu hamil. Pengobatan nonfarmakologi untuk mengatasi mual muntah yaitu menggunakan aromaterapi lemon.

Limonene adalah kandungan utama yang terdapat dari minyak esensial lemon yang memiliki manfaat sebagai mentally, stimulating, antirheumatic, antispasmodic, hypotensive, antistress dan sedative. Selain aromaterapi lemon, aromaterapi lavender dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil karena aromaterapi lavender merupakan aromaterapi menggunakan minyak esensial bunga lavender dan mempunyai zat berupa Linalool dan Linalil Asetat bisa meningkatkan relaksasi, dapat memberikan efek dan bisa mengurangi mual muntah wanita hamil. Kejadian emesis gravidarum menurut data dari WHO mempengaruhi 12,5% dari semua kehamilan di seluruh dunia. Menurut Depkes 2019, dari 2.203 angka kehamilan ada sebanyak 543 ibu hamil yang menderita emesis gravidarum di periode awal masa kehamilan.

Berdasarkan hasil studi pada penelitian Rosalinda 2019 data Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten angka kejadian ibu hamil trimester 1 pada periode agustus 2018 yaitu sebanyak 49 orang, serta menurut data kunjungan di Puskesmas Jambu Kulon tahun 2018 sebanyak 90% ibu hamil trimester 1 mengalami mual muntah. Menurut profil Jawa Barat kunjungan Ibu Hamil Pertama pada umur kehamilan 0-3 bulan (K1) di Provinsi Jawa Barat tahun 2020, sebanyak 970.813 Bumil dari sasaran 955.411 Bumil (101,6 %)12. Ibu hamil K1 di Kota Tasikmalaya pada tahun 2019 terdapat 105,2 % dari 5.585,6%13. Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lavender Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Ibu Hamil Trimester 1 dengan Emesis Gravidarum”.

Bahan dan Metode

Jenis penelitian ini memakai penelitian kuantitatif, menggunakan *quasy. experiment* dengan rancangan *two group pretest-posttest design*. Observasi penelitian dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah eksperimen. Tempat penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya, dan waktu penelitiannya dilakukan pada bulan Februari-Maret 2023. Populasi dalam penelitian ini yaitu ibu hamil Trimester 1 wilayah kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya yang berjumlah 42 orang. Sampel pada penelitian ini menggunakan *total sampling* yaitu ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum di wilayah kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya. Dari 42

orang dibagi menjadi 2 kelompok masing-masing terdiri dari 21 orang diberikan aromaterapi lavender dan 21 orang diberikan aromaterapi lemon, kedua aromaterapi berisi 5 ml diberikan selama 1 minggu dengan merk yang sama “Darjeeling”. Instrumen pada penelitian ini adalah *informed consent*, lembar pernyataan menjadi responden, lembar kuesioner PUQE-24, aromaterapi *essential oil* lavender dengan merek “Darjeeling” dengan nomor BPOM “TR226005081” dan memberikan aromaterapi *essential oil* lemon dengan merk yang sama yaitu “Darjeeling” dengan nomor BPOM “TR226006851”. Data diolah dengan analisis univariat dan bivariat dengan uji Uji *T Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh intervensi dan Uji *Mann-Whitney U* untuk menentukan perbandingan efektivitas intervensi. Penelitian ini sudah memiliki sertifikat etik dengan nomor sertifikat No. 0652/EA/KEPK/2023.

Hasil dan Pembahasan

Adapun hasil dari penelitian ini: Data pada Tabel 1 diperoleh data ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum sebelum dilakukan intervensi pemberian aromaterapi Lavender skor mual muntah paling tinggi adalah 11 rata-rata yang diperoleh 8.81. Sesudah diberikan intervensi aromaterapi Lavender skor mual muntah paling tinggi adalah 9 dengan rata-rata 7.29. Berdasarkan selisih nilai Post-test dan Pretest skor emesis gravidarum terhadap pemberian aromaterapi lavender, diperoleh 17 pasien yang memiliki rank negatif (skor emesis gravidarum setelah pemberian aromaterapi lavender lebih kecil dibandingkan sebelum diberi aromaterapi lavender). Selain itu, ada 4 pasien yang memiliki rank seimbang (skor emesis gravidarum sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lavender tidak berbeda). Berdasarkan tabel 2 rata-rata rank negatif adalah 9 dengan jumlah ranking senilai 153. Lalu, diperoleh statistik uji $Z = -3,697$ dengan $p\text{-value}$ $(0,000) < 0,05$ sehingga keputusannya adalah menolak hipotesis nol (hipotesis awal). Oleh karena itu, dengan taraf signifikansi (α) 5% dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara skor emesis gravidarum setelah dan sebelum pemberian aromaterapi lavender.

Tabel.1 Aromaterapi Lavender Pada Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum Trimester 1 sesudah dan sebelum diberikan aromaterapi Lavender

Intervensi	N	Rata-rata	Standar Deviasi	Minimum	Maximum
<i>Pretest</i> Lavender	21	8,81	1,289	5	11
<i>Post-test</i> Lavender	21	7,29	1,349	5	9

Tabel.2 Efektivitas Aromaterapi Lavender Pada Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum Trimester 1 (Uji Tanda Wilcoxon)

	Rank	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	<i>p-value</i>
<i>Selisih Post-test</i> Lavender dan <i>Pretest</i> Lavender	Negative	17	9,00	153,00	-3,697	0,000
	Positive	0	0,00	0,00		
	Ties	4				

Data pada tabel 3 menunjukkan bahwa skor mual muntah pada ibu hamil trimester 1 dengan dilakukan intervensi pemberian aromaterapi lemon paling tinggi adalah 11, rata-rata sebelum intervensi diperoleh 8.43. Setelah dilakukan intervensi, skor mual muntah paling tinggi adalah 8 dengan skor rata-rata mual muntah diperoleh sebesar 5.29. Berdasarkan Tabel 4 selisih nilai Post-test dan Pretest skor emesis gravidarum terhadap pemberian aromaterapi lemon, diperoleh 20 pasien yang memiliki rank negatif (skor emesis gravidarum setelah pemberian aromaterapi lemon lebih kecil dibandingkan sebelum diberi aromaterapi lemon). Selain itu, ada 1 pasien yang memiliki rank seimbang (skor emesis gravidarum sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lemon tidak berbeda). Rata-rata rank negatif adalah 10,5 dengan jumlah ranking senilai 210. Lalu, diperoleh statistik uji $Z = -3,975$ dengan $p\text{-value}$ $(0,000) < 0,05$ sehingga keputusannya adalah menolak hipotesis nol (hipotesis awal). Oleh karena itu, dengan taraf signifikansi (α) 5% dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara skor emesis gravidarum setelah dan sebelum pemberian aromaterapi lemon.

Tabel.3 Aromaterapi Lavender Pada Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum Trimester 1 sesudah dan sebelum diberikan aromaterapi Lemon.

	N	Rata-rata	Standar Deviasi	Minimum	Maximum
<i>Pretest</i> Lemon	21	8,43	1,469	5	11
<i>Post-test</i> Lemon	21	5,29	1,102	4	8

Tabel. 4 Efektivitas Aromaterapi Lemon Pada Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum Trimester 1 (Uji Tanda Wilcoxon)

	Rank	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	<i>p-value</i>
Selisih <i>Post-test</i> Lemon dan <i>Pretest</i> Lemon	Negative	20	10,50	210,00	-3,975	0,000
	Positive	0	0,00	0,00		
	Ties	1				

Berdasarkan tabel 5 diperoleh nilai rata-rata skor *emesis gravidarum* pada pasien sebelum pemberian aromaterapi lemon adalah 8,43 dengan standar deviasi 1,469. Setelah diberikan aromaterapi lemon, rata-rata skor *emesis gravidarum* menurun ke nilai 5,29 dengan standar deviasi yang lebih kecil 1,102. Selain itu nilai rata-rata skor emesis gravidarum pada pasien setelah pemberian aromaterapi lavender menurun dari 8,81 dengan standar deviasi 1,289 ke nilai 7,29 dengan standar deviasi 1,347. Tabel 6 memuat informasi rata-rata rank dari selisih skor emesis gravidarum yang dipengaruhi oleh arometrapi lemon, yaitu 13,95 dengan jumlah rank 293 dan aromaterapi lavender sebesar 29,05 dengan jumlah rank 610

Tabel. 5 Perbandingan Skor Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lemon dan Lavender Pada Ibu Hamil dengan *Emesis Gravidarum* Trimester 1

Jenis Aromaterapi	Skor Emesis Gravidarum		
	Sebelum		Sesudah
	Standar D	Rata-Rata	Standar Deviasi
Lemon		5,29	1,102
Lavender		7,29	1,347

Tabel. 6 Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lemon dan Lavender Pada Ibu Hamil dengan *Emesis Gravidarum* Trimester 1 (Uji Tanda Wilcoxon)

Selisih <i>Posttest</i> dan <i>Pretest</i>	Jenis Aroma terapi	Mean	Sum of Ranks	Mann-Whitney U	Z	<i>p-value</i>
	Lemon	13,95	293	62	-	0,000
	Lavender	29,05	610		4,087	

Emesis gravidarum terhadap ibu hamil trimester 1 sebelum dan sesudah dilakukan intervensi aromaterapi Lavender

Berdasarkan dari hasil penelitian didapatkan skor mual muntah pada ibu hamil trimester 1 yang diberikan intervensi pemberian aromaterapi Lavender sebesar 8,81, setelah diberikan aromaterapi Lavender 7,29 sehingga terjadi penurunan sebesar 1,52. Penelitian ini menggunakan questioner yang sudah baku yaitu menggunakan PUQE-24 serta diperoleh keterangan bahwa ibu hamil memiliki frekuensi mual muntah yang beragam, tetapi dalam penelitian ini tidak ada kriteria mual muntah berat dengan rentang 13-15, sebagian besar masuk ke dalam rentang sedang yaitu 7-12 dan ringan 1-6 Pengambilan data pada questioner PUQE-24 Lebih terfokus pada frekuensi durasi perut tidak nyaman dalam 24 jam terakhir, frekuensi muntah-muntah dalam 24 jam terakhir dan muntah-muntah tapi tidak mengeluarkan apapun dam 24 jam terakhir. Hal ini sesuai dengan konsep teori bahwa mual muntah pada ibu hamil trimester 1 menimbulkan gangguan sehari-hari seperti nafsu makan berkurang, rasa tidak nyaman di perut²⁰. Kondisi mual muntah pada ibu hamil yang diberikan intervensi lavender mengalami penurunan, rata-rata 3-4 kali/hari, dari hasil penelitian ini tidak ada responden yang mengalami sembuh total, cenderung hanya mengalami sedikit penurunan mual muntah. namun tetap adanya perubahan ke yang lebih baik pada intervensi pemberian aromaterapi lavender.

Setelah diberikan intervensi berupa pemberian aromaterapi lavender, keluhan- keluhan yang terjadi pada ibu mengalami penurunan. Hasil uji statistik menggunakan uji $Z = -3,697$ dengan $p\text{-value} (0,000) < 0,05$, artinya terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap ibu hamil trimester 1 yang mengalami

emesis gravidarum di wilayah kerja Puskesmas Tamansari Tahun 2023.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosalina 2019 yaitu menunjukkan adanya pengaruh pemberian aromaterapi Lavender untuk menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Selain itu pada jurnal Erni Hernawati 2022 Pada kelompok eksperimen diperoleh nilai rata-rata mual muntah sebelum dilakukan intervensi yaitu sebesar 12,60 sedangkan setelah diberikan intervensi menurun menjadi 5,05. Setelah dilakukan penelitian didapatkan hasil rata-rata penurunan mual muntah pada kelompok kontrol 10,45 sedangkan pada kelompok intervensi 5,05 dengan nilai $p = 0,000$. Ini berarti $p\text{-value} < \alpha (0,05)$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara skala mual dan muntah kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian aroma terapi.

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, menunjukkan bahwa pemberian aroma terapi lavender dapat menurunkan rasa mual dan muntah pada ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum Hal ini dikarenakan kandungan utama pada Lavender yaitu linalool, linalylacetat, 1,8-cineole B-ocimene, terpinen-4-ol, dan kamper. Linalool adalah kandungan Lavender yang mempunyai efek penenang (zat sedatif) dan digunakan aromaterapi yang dapat pengaruhi system neuroendokrin yang berpengaruh dalam pelepasan hormon dan neurotransmitter. Kondisi keadaan ini meningkatkan rasa nyaman pada ibu hamil yang sedang mengalami mual muntah. Aromaterapi Lavender digunakan dalam mengurangi rasa mual dan muntah dalam kehamilan sebab mempengaruhi saraf pada hipotalamus yang meminimalisikan rasa tersebut. (Aromatherapy et al., 2019).

Emesis gravidarum terhadap ibu hamil trimester 1 sebelum dan sesudah dilakukan intervensi aromaterapi Lemon.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan skor mual muntah pada ibu hamil trimester 1 yang mengalami emesis gravidarum sebelum dilakukan intervensi berupa pemberian aromaterapi lemon yaitu sebesar 8,43 dan setelah diberikan intervensi diberikan aromaterapi lemon didapat skor 5,29, sehingga terjadinya penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 sebesar 3,14. Dari data yang diperoleh pada hasil penelitian menunjukan bahwa ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual muntah terjadi perubahan ke arah yang lebih baik yaitu penurunan mual muntah berdasarkan pada questioner PUQE-24.

Artinya intervensi berupa pemberian aromaterapi lemon dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester 1. Hal ini dibuktikan dengan uji statistik menggunakan menggunakan uji $Z = -3,975$ dengan $p\text{-value} (0,000) < 0,05$, artinya pemberian aromaterapi lemon terdapat pengaruh terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja Puskesmas Tamansari Tahun 2023. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Puri Dkk (2021) bahwa berdasarkan uji Statistik Paired T Test menunjukan adanya pengaruh pada pemberian aromaterapi lemon terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I di Klinik dan RB Paramitra Medika 1 hal ini dapat dilihat dari nilai $P\text{-value} = 0,000 (p < 0,05)$.

Pada penelitian Aida dkk (2021) adanya pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Klinik Bidan Rosita Desa Pasar Senin Provinsi Jambi tahun 2020 dengan nilai uji $p = 0,000 < 0,055$. Ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum tidak sembuh secara keseluruhan saat diberikan intervensi aromaterapi lemon dikarenakan aromaterapi merupakan jenis pengobatan komplementer pencegahan dan sebagai terapi pendukung (support therapy), namun aromaterapi lemon dapat menurunkan tingkat emesis gravidarum sehingga dapat mencegah dampak buruk yang dapat ditimbulkan dari emesis gravidarum seperti hiperemesis gravidarum.

Aromaterapi lemon dapat mengurangi mual muntah karena memiliki kandungan limonene. Limonene adalah kandungan utama dalam senyawa kimia didalam aromaterapi lemon yang mampu menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri, mengontrol siklooksigenase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit termasuk mual muntah (Nurulicha, 2020).

Aromaterapi Lemon adalah minyak esensial yang terbuat dari ekstrak kulit jeruk (Citrus Lemon) pada umumnya dapat digunakan sebagai aromaterapi. Jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan persalinan. Aromaterapi lemon dapat membunuh meningokokus (meningococcus) dan tipus, serta memiliki sifat anti jamur menetralkan bau yang tidak sedap, sifat antibakteri, memberikan pengurangan terhadap efek kecemasan, antidepresan dan anti- stres, mengangkat dan memusatkan pikiran. Aromaterapi lemon merupakan metode penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak esensial lemon, di mana 2-3 tetes minyak esensial lemon diletakkan di atas kertas tisu atau sapu tangan yang menempel di hidung dan menghirup aromanya secara inhalasi sederhana mampu meredakan mual dan muntah. Hal ini terjadi karena melalui sistem saraf yang berhubungan dengan penciuman. Respons ini dapat merangsang produksi konduktor saraf otak (neurotransmitter) yang terkait dengan pemulihan kondisi mental. Potensi bahan aktif mengurangi produksi prostaglandin dan mungkin memainkan peran penting dalam kontrol rasa sakit dan keseimbangan hormonal, termasuk mengurangi mual dan muntah.

Perbandingan aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon terhadap ibu hamil trimester 1 yang mengalami emesis gravidarum.

Dari Tabel 6 didapatkan nilai statistik uji U yang dihasilkan sebesar 62 dengan nilai $Z = -4,087$. Kemudian didapatkan juga nilai $p\text{-value}$ $(0,000) < 0,05$ yang mengimplikasikan tertolaknya hipotesis nol (hipotesis awal). Oleh karena itu, dengan tingkat signifikansi (α) 5% dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan selisih skor emesis gravidarum sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon dan aromaterapi lavender.

Memuat informasi data dari tabel 6 kedua-duanya menunjukkan sama-sama dapat menurunkan skor emesis gravidarum namun, rata-rata rank dari penurunan skor emesis gravidarum yang diintervensi oleh aromaterapi lemon yaitu sebesar 29,05 dengan jumlah rank 610. Rata-rata rank aromaterapi lavender yaitu sebesar 13,09 dengan rank 293, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa rata-rata peringkat dari penurunan skor emesis gravidarum yang diintervensi lemon lebih besar daripada lavender. Hal ini membuktikan bahwa lemon memiliki efektivitas yang lebih tinggi daripada lavender dalam menurunkan skor emesis gravidarum.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan Oon (2022) yang menemukan tidak adanya perbedaan efektivitas aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon terhadap skor emesis gravidarum karena hasil dari kedua intervensi sama-sama dapat mengurangi skor emesis gravidarum. Hasil temuan dilapangan yaitu adanya perbedaan skor emesis gravidarum pada responden yang diberikan intervensi aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon menunjukkan bahwa aromaterapi lemon lebih efektif menurunkan skor emesis gravidarum dibandingkan dengan aromaterapi lavender. Dalam penelitian Filasavita dkk hampir semua orang menyukai produk yang memiliki bau wangi karena terkesan bersih, segar, dan menyenangkan jika menghirupnya.

Lemon mengandung limonen, citral, linalyl, linalool, terpineol yang dapat menstabilkan sistem syaraf pusat, memunculkan perasaan senang, meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah, dan sebagai penenang (*sedative*). Bila minyak esensial dihirup, 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. Penurunan rata-rata skor frekuensi mual muntah tersebut disebabkan aromatherapy mampu menurunkan skor frekuensi mual muntah pada kehamilan karena baunya yang segar dan membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan. Ketika minyak esensial lemon dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi 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. Sehingga aromaterapi lemon baik untuk mengurangi mual muntah.

Kesimpulan

Skor emesis gravidarum sebelum dilakukan intervensi pemberian aromaterapi lavender yaitu sebesar 8,81 dan sesudah intervensi pemberian aromaterapi lavender yaitu sebesar 7,29, artinya aromaterapi lavender efektif menurunkan skor emesis gravidarum. Skor emesis gravidarum sebelum dilakukan intervensi pemberian aromaterapi lemon yaitu sebesar 8,43 dan sesudah intervensi pemberian aromaterapi lavender yaitu sebesar 5,29, artinya aromaterapi lemon efektif menurunkan skor emesis gravidarum. Pemberian aromaterapi lemon lebih efektif dibandingkan dengan aromaterapi lavender terhadap ibu hamil trimester 1 yang mengalami emesis gravidarum di wilayah kerja Puskesmas Tamansari Tahun 2023

Daftar Pustaka

- Fitri Yuniarti, Ani Triana *Buku Ajar Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid I* 2023 [Internet]. [diunduh 20 Feb 2023]. Tersedia dari: https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=5lutEAAAQBAJ&oi=fn&pg=PP1&dq=definisi+kehamilan&ots=VGJRKtiGa_&sig=UTuXIsMsNQqShTrVXNt6WjIIQ&redir_esc=y#v=onepage&q=definisi+kehamilan&f=false
- Diki Retno, Elfirayani, *Asuhan Kehamilan*. Google Buku [Internet]. [diunduh 20 Februari 2023]. Tersedia dari: https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=RBgtEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR17&dq=proses+kehamilan&ots=iWbOFbesvb&sig=M_4rRjRlC-D9e9LgoF_Spoy_UQ&redir_esc=y#v=onepage&q=proses

- kehamilan&f=false
- Kumala Sari E, Renny Andhikatis Y, Eka Widyastutik D, Prodi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta M, Prodi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta D. *Hubungan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Nila Resti Anindya Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen*.
- Siti, Anna. *Asuhan Kebidanan Kehamilan* - Google Books [Internet]. 2021 [diunduh 20 Feb 2023]. Tersedia dari https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan_Kebidanan_Kehamilan/mZ5BEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1
- Sari Dewi, W., dan Yulia Safitri, E. (2018) *Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum Trimester I*. [diunduh 18 Feb 2023]. Tersedia dari : <http://poltekkespalu.ac.id/jurnal/index.php/JBC/article/view/445/226>
- Studi Kasus: *Terapi Acupressure Dalam Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I*. [diunduh 20 Feb 2023]. Tersedia dari: <https://www.jurnalpoltekkesmaluku.com/index.php/JBD/article/view/302/139>
- Guna D, Sebagai M, Mencapai S, Sarjana G, Program K, Fakultas SK, et al. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Emesis Gravidarum: Literature Review Naskah Publikasi. [diunduh 20 Feb 2023]
- Handayani E. *Asuhan Kebidanan Pada Ny. “H” Trimester 1 Dengan Emesis Gravidarum Di Pmb “E” Kota Bengkulu Tahun 2021* [Internet]. 2021 [diunduh 23 Feb 2023]. Tersedia dari: <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/1358/1/LTAEFITRIHANDAYANI.pdf>