

---

## Perbedaan aromaterapi lavender dan lemon untuk menurunkan mual muntah ibu hamil

Sarwinanti<sup>1,\*</sup>, Nur Aini Istiqomah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jl. Siliwangi (Ring Road Barat) No. 63 Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55292, Indonesia

<sup>1</sup>[sarwinantisamsudin@yahoo.com](mailto:sarwinantisamsudin@yahoo.com)\*

\*corresponding author

Tanggal Submisi: 1 September 2019, Tanggal Penerimaan: 2 September 2019

### Abstrak

Aromaterapi merupakan terapi komplementer yang dapat diberikan oleh perawat secara mandiri. Aromaterapi lavender dapat mengatasi mual muntah karena mengandung *linalool* dan *linalyl asetat* yang memberikan efek nyaman, tenang dan relaks. Aromaterapi lemon dapat mengatasi mual muntah karena mengandung *limonene*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pemberian aromaterapi lavender dengan aromaterapi lemon terhadap kejadian mual muntah ibu hamil trimester I. Metode penelitian menggunakan *quasy experiment with parallel group design*. Responden penelitian ini adalah ibu hamil trimester I berjumlah 32 orang. Analisa data menggunakan uji *t-test dependent*. Hasil penelitian menunjukkan aromaterapi lemon lebih efektif menurunkan mual muntah ibu hamil trimester I.

**Kata kunci:** mual; muntah; ibu hamil trimester I; aromaterapi lavender; aromaterapi lemon

### *The difference between lavender and lemon aromatherapy to reduce nausea and vomiting in pregnant women*

#### Abstract

*Aromatherapy is a complementary therapy that can be provided by nurses independently. Lavender aromatherapy can treat nausea and vomiting because it contains linalool and linalyl acetate which, provides a comfortable, calm and relaxing effect. Lemon aromatherapy can treat nausea and vomiting because it contains limonene. This study aims to determine the differences in the administration of lavender aromatherapy with lemon aromatherapy to the incidence of nausea and vomiting in trimester I pregnant women. The method of this research is quasy experiment with one group pre-test post-test design. The respondents in this study were Trimester I pregnant women amounting to 32 people. Data analysis using t-test dependent test. The results showed that lemon aromatherapy was more useful in reducing nausea and vomiting in pregnant women's first trimester.*

**Keywords:** *nausea; vomiting; first-trimester pregnant women; lavender aromatherapy; lemon aromatherapy*

---

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan peristiwa yang terjadi pada seorang wanita, dimulai dari proses fertilisasi (konsepsi) sampai kelahiran bayi. Setiap ibu hamil pada trimester pertama mengalami mual dan muntah (Hutahaean, 2013). Menurut Wiknjastro (2010), mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi ada yang timbul setiap saat dan malam hari. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida. Dampak mual muntah apabila tidak ditangani dengan baik maka akan menimbulkan gejala mual muntah yang berat (*intractable*) serta persisten yang terjadi pada awal kehamilan sehingga mengakibatkan dehidrasi, gangguan elektrolit atau defisiensi nutrien yang dikenal sebagai hiperemesis gravidarum (Sari, 2018).

Data hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2015 angka kematian ibu diperkirakan mencapai 161/100.000 kelahiran hidup. Berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015, angka kematian ibu tercatat mencapai 305/100.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2016). Menurut data profil kesehatan Dinas Kesehatan DIY (2017) jumlah kematian ibu hamil di DIY pada tahun 2016 terdapat 29 kasus dari 34.786 ibu hamil, sedangkan tahun 2017 terdapat 34 kasus dari 42.348 ibu hamil. Hal ini menandakan bahwa AKI (Angka Kematian Ibu) di Indonesia belum teratasi karena belum dapat mencapai target yang ditetapkan.

Salah satu upaya pemerintah untuk menekan AKI yaitu dengan memberikan asuhan keperawatan yang adekuat, salah satunya melalui *antenatal care* (ANC). Kebijakan yang berlaku di Indonesia untuk kunjungan ANC dilakukan minimal 4 kali selama kehamilan yaitu minimal 1 kali pada trimester I, minimal 1 kali pada trimester II, dan minimal 2 kali pada trimester III (Kemenkes RI, 2016). Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Pengobatan dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Aromaterapi merupakan bagian dari terapi pengobatan komplementer yang dapat diberikan oleh perawat secara mandiri. Hal ini telah diatur dalam PERMENKES RI No. HK 02.02/MENKES/148/I/2010 pada pasal 8 ayat 3 yaitu penyelenggaraan praktik keperawatan yang dilaksanakan melalui tindakan keperawatan komplementer (Purwati & Sarwinanti, 2015).

Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan minyak esensial dari herbal yang dapat memberikan efek relaksasi ketika dihirup. Penelitian Rahayu & Sagita (2018) menyebutkan bahwa aromaterapi lavender dapat mengatasi mual muntah ibu hamil karena memiliki komponen utama berupa *linalool* dan *linalyl asetat* yang dapat memberikan efek nyaman, tenang dan meningkatkan relaksasi (Appleton, 2012 dalam Pande et al., 2013). Menurut sebuah penelitian, 40% wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual dan muntah, dan 26,5% dari mereka telah melaporkannya sebagai cara yang efektif untuk mengendalikan gejala mual muntah (Kia et al., 2014).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan peneliti yang dilakukan di Puskesmas X tanggal 6 Desember 2018, didapatkan data bahwa jumlah ibu hamil trimester I di wilayah Puskesmas X selama 3 bulan terakhir sebanyak 95 ibu hamil dengan rata-rata berjumlah 32 ibu hamil trimester I setiap bulannya. Bidan mengatakan

---

bahwa selama ini di Puskesmas X belum pernah ada penelitian yang dilakukan dalam menangani mual muntah ibu hamil trimester I dengan menggunakan aromaterapi khususnya aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai perbedaan pemberian aromaterapi lavender dengan aromaterapi lemon terhadap kejadian mual muntah ibu hamil trimester I di Puskesmas X.

### METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan penelitian *quasy experiment* dengan desain *two group pre-test post-test design* tanpa kelompok kontrol. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon dengan variabel terikat adalah mual muntah ibu hamil trimester I. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I dengan keluhan mual muntah di Puskesmas X yaitu sebanyak 38 orang. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga didapatkan sampel sebanyak 32 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 16 kelompok intervensi aromaterapi lavender dan 16 kelompok intervensi aromaterapi lemon.

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah dengan menggunakan data primer yaitu memberikan perlakuan inhalasi aromaterapi lavender maupun aromaterapi lemon pada hari ke 2-6 dan diobservasi menggunakan kuesioner INVR yang dipopulerkan oleh Rhodes sebagai pengukuran mual muntah saat *pre-test* (hari ke 1) dan *post-test* (hari ke 7). Alat dan bahan yang digunakan berupa aromaterapi lavender serta aromaterapi lemon, minyak karier (*virgin coconut oil*), spuit 1 cc dan 3 cc untuk mengukur dosis, botol kaca amber 5 ml atau 10 ml, dan bola kapas. Teknik analisis data yang digunakan meliputi analisis univariat untuk menghitung distribusi frekuensi sehingga diketahui gambaran karakteristik responden. Analisis bivariat yang digunakan yaitu uji parametrik *t-test dependent* untuk mengetahui pengaruh intervensi dan *t-test independent* untuk mengetahui perbedaan pengaruh intervensi.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas X dengan letak administrasi di Kabupaten Sleman. Wilayah kerjanya meliputi tiga desa yaitu Banyuraden, Nogotirto, dan Trihanggo. Hasil data distribusi frekuensi karakteristik responden dalam penelitian ini dipaparkan dalam tabel 1.

**Tabel 1.** Karakteristik responden ibu hamil trimester I di Puskesmas X

| Variabel   | Kategori | Total = 32 |       |
|------------|----------|------------|-------|
|            |          | n          | %     |
| Usia       | 20-25    | 9          | 28,1  |
|            | 26-30    | 14         | 43,78 |
|            | 31-35    | 9          | 28,1  |
| Pendidikan | SD       | 1          | 3,1   |
|            | SMP      | 7          | 21,9  |
|            | SMA      | 19         | 59,4  |

|           |            |    |      |
|-----------|------------|----|------|
|           | PT         | 5  | 15,6 |
| Pekerjaan | IRT        | 17 | 53,1 |
|           | Swasta     | 12 | 37,5 |
|           | Wiraswasta | 1  | 3,1  |
|           | PNS        | 2  | 6,3  |
| Total     |            | 32 | 100  |

Sumber: Data primer, 2019

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden pada kedua kelompok intervensi berusia 26-30 tahun sebanyak 14 orang (43,78%). Kondisi ibu hamil yang sudah matang secara fisik dan psikologis tidak bisa dijadikan penentu bahwa mual muntah akan jarang terjadi, namun justru sebaliknya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cholifah dan Nuriyanah (2019) yang menyebutkan bahwa persentase jumlah responden yang mengalami mual muntah terbanyak pada rentang usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 89%.

Responden dalam penelitian ini mayoritas berpendidikan SMA sebanyak 19 orang (59,4%). Pengetahuan yang diperoleh pada tingkat SMA terbatas hanya pada pengetahuan yang berhubungan dengan reproduksi manusia saja. Penanganan untuk mual muntah saat kehamilan membutuhkan pengetahuan lebih banyak seperti terapi komplementer dengan aromaterapi. Hal ini menjadikan tingginya kejadian mual muntah pada ibu hamil yang berpendidikan setingkat SMA.

Mayoritas pekerjaan responden dalam penelitian ini sebagai IRT sebanyak 17 orang (53,1%), sehingga responden lebih sering beraktivitas di rumah dibandingkan dengan pekerjaan yang lain, sehingga ibu rumah tangga lebih mudah merasa bosan. Wanita yang rentan terhadap masalah dengan distress emosional menambah ketidaknyamanan fisik sehingga membuat mual muntah menjadi lebih berat (Tiran, 2009).

Pada kelompok ini diberikan perlakuan yaitu berupa inhalasi aromaterapi lavender maupun aromaterapi lemon untuk mengetahui perubahan skor maupun kategori mual muntah yang dialami. Sebelum diberikan perlakuan, dilakukan *pre-test* untuk melihat sejauh mana responden mengalami mual muntah. Kemudian sesudah perlakuan diberikan *post-test*. Adapun hasil intervensi disajikan dalam tabel 2.

**Tabel 2.** Skor mual muntah responden sebelum dan sesudah intervensi aromaterapi lavender

|      | Perlakuan Kelompok Aromaterapi Lavender (n= 16) |                     |
|------|---|---------------------|
|      | Sebelum (Pre-test)                              | Sesudah (Post-test) |
| Mean | 13,69   | 9,38                |
| Min  | 8   | 5                   |
| Max  | 22  | 15                  |
| SD   | 4,827   | 3,442               |

Sumber: Data primer, 2019

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa skor mual muntah responden pada kelompok aromaterapi lavender sebelum intervensi (*pre-test*) rata-rata 13,69 dan sesudah intervensi (*post-test*) rata-rata 9,38. Hasil ini memperlihatkan bahwa perubahan mual muntah dialami oleh seluruh responden. Perubahan intensitas

mual muntah yang dirasakan oleh responden dapat disebabkan karena keadaan nyaman dan tenang yang dirasakan setelah menghirup aromaterapi lavender. Minyak aromaterapi lavender dikenal sebagai minyak penenang, efek *sedative lavender angustifolia* karena adanya senyawa-senyawa *coumarin* dalam minyak tersebut (Ogan, 2005 dalam Hafid, 2017).

**Tabel 3.** Skor mual muntah responden sebelum dan sesudah intervensi aromaterapi lemon

|      | Perlakuan Kelompok Aromaterapi Lemon (n= 16) |                     |
|------|--|---------------------|
|      | Sebelum (Pre-test)                           | Sesudah (Post-test) |
| Mean | 13,81  | 5,81                |
| Min  | 4  | 0                   |
| Max  | 22   | 13                  |
| SD   | 5,671  | 3,746               |

Sumber: Data primer, 2019

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa skor mual muntah responden pada kelompok aromaterapi lemon sebelum intervensi (*pre-test*) rata-rata 13,81 dan sesudah intervensi (*post-test*) rata-rata 5,81. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Maternity, Ariska dan Sari (2017) yang menyatakan bahwa adanya penurunan intensitas mual muntah dengan rata-rata nilai sebelum intervensi sebesar 24,67 dan setelah intervensi sebesar 17,87.

**Tabel 4.** Kategori skor mual muntah sebelum dan sesudah intervensi aromaterapi lavender

| Kategori (Mual Muntah) | Kelompok Aromaterapi Lavender (n= 16) |      |           |      |
|------------------------|---------------------------------------|------|-----------|------|
|                        | Pre-test                              |      | Post-test |      |
|                        | F                                     | (%)  | F         | (%)  |
| Tidak                  | 0                                     | 0    | 0         | 0    |
| Ringan                 | 2                                     | 12,5 | 8         | 50,0 |
| Sedang                 | 10                                    | 62,5 | 8         | 50,0 |
| Berat                  | 4                                     | 25,0 | 0         | 0    |
| Sangat berat           | 0                                     | 0    | 0         | 0    |

Sumber: Data primer, 2019

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa kategori mual muntah *pre-test* pada kelompok aromaterapi lavender mayoritas berada pada mual muntah sedang sebanyak 10 orang (62,5%) dan *post-test* masing-masing berada pada mual muntah ringan dan sedang masing-masing sebanyak 8 orang (50%). Skor dan kategori mual muntah yang dialami oleh setiap responden sangat bervariasi yaitu mual muntah ringan, sedang, hingga berat. Hal ini dapat terjadi karena dipengaruhi oleh banyak faktor seperti hormonal, psikososial, pekerjaan, paritas (Tiran, 2009) dan usia (BKKBN dalam Umboh, 2014).

**Tabel 5.** Kategori skor mual muntah sebelum dan sesudah intervensi aromaterapi lemon

| Kategori (Mual Muntah) | Kelompok Aromaterapi Lemon (n= 16) |      |           |      |
|------------------------|------------------------------------|------|-----------|------|
|                        | Pre-test                           |      | Post-test |      |
|                        | F                                  | (%)  | F         | (%)  |
| Tidak                  | 0                                  | 0    | 2         | 12,5 |
| Ringan                 | 3                                  | 18,8 | 11        | 68,8 |

|              |   |      |   |      |
|--------------|---|------|---|------|
| Sedang       | 6 | 37,5 | 3 | 18,8 |
| Berat        | 7 | 43,8 | 0 | 0    |
| Sangat berat | 0 | 0    | 0 | 0    |

Sumber: Data primer, 2019

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa kategori mual muntah *pre-test* pada kelompok aromaterapi lemon mayoritas berada pada mual muntah berat sebanyak 7 orang (43,8%) dan *post-test* mayoritas berada pada mual muntah ringan sebanyak 11 orang (68,8%). Penurunan mual muntah tersebut dikarenakan pada aromaterapi lemon mengandung *linalil asetat* yang merupakan senyawa ester yang terbentuk melalui penggabungan asam organik dan alkohol. Ester sangat berguna untuk menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang, dan juga memiliki khasiat sebagai penenang serta tonikum, khususnya pada sistem saraf (Wiryodidagdo, 2008 dalam Tarsikah dkk., 2012).

**Tabel 6.** Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kejadian mual muntah ibu hamil trimester I

| Variabel       | Mual Muntah                 |                              |
|----------------|-----------------------------|------------------------------|
|                | Sebelum ( <i>Pre-test</i> ) | Sesudah ( <i>Post-test</i> ) |
| Mean           | 13,69                       | 9,38                         |
| Mean different |                             | 4,313                        |
| SD             | 4,827                       | 3,442                        |
| P Value        |                             | 0,000                        |

Sumber: Data primer, 2019

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa  $p\text{-value}=0,000$  ( $p < 0,05$ ) artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap mual muntah ibu hamil trimester I di Puskesmas X. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima yaitu ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap mual muntah ibu hamil trimester I. Hal ini didukung oleh penelitian Sesha (2014) yang menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender berpengaruh signifikan terhadap penurunan muntah ibu hamil trimester I dengan nilai  $p=0,000$ .

Mual muntah merupakan keluhan umum yang disampaikan pada kehamilan muda (Fitriahadi, 2017). Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala, salah satunya yaitu dengan aromaterapi. Aromaterapi merupakan suatu metode pengobatan alternatif yang berasal dari bahan tanaman mudah menguap, dikenal pertama kali dalam bentuk minyak esensial. Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual (Rahayu, RD. & Sugita, 2018).

Aromaterapi lavender dapat berpengaruh terhadap kejadian mual muntah pada ibu hamil trimester I karena mengandung senyawa utama berupa *linalool* dan *linalil asetat* yang dapat memberikan efek nyaman, tenang, dan meningkatkan relaksasi (McLaine, 2009). Hal ini dapat memperbaiki kondisi psikologis atau emosi ibu hamil dan mampu menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil. Aromaterapi lavender aman digunakan meskipun pada ibu hamil sekalipun karena berasal dari minyak esensial tumbuhan herbal. Menurut Dietrich Gumbel, penulis buku *Priciples of Holistic Skin Therapy with Herbal Essence*, tumbuhan



memiliki komposisi yang sama persis dengan manusia. Terungkap dalam sebuah penelitiannya bahwa minyak lavender yang dioleskan ke kulit akan terbang empat jam kemudian melalui air seni, keringat, anus, atau mulut (Santi, 2015).

**Tabel 7.** Pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap kejadian mual muntah ibu hamil trimester I

| Variabel       | Mual Muntah                 |                              |
|----------------|-----------------------------|------------------------------|
|                | Sebelum ( <i>Pre-test</i> ) | Sesudah ( <i>Post-test</i> ) |
| Mean           | 13,81                       | 5,81                         |
| Mean different |                             | 8,000                        |
| SD             | 5,671                       | 3,746                        |
| P Value        |                             | 0,000                        |

Sumber: Data primer, 2019

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa  $p\text{-value}=0,000$  ( $p < 0,05$ ) artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap mual muntah ibu hamil trimester I di Puskesmas X. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima yaitu ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap mual muntah ibu hamil trimester I. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safajou, Shahnazi dan Nazemiyeh (2014) yang menunjukkan bahwa aromaterapi lemon berpengaruh dalam menangani mual muntah kehamilan dengan nilai  $p < 0,001$ . Minyak esensial lemon (*citrus lemon*) adalah salah satu minyak herbal yang paling banyak digunakan pada kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan (Damarasri, 2017) karena mengandung senyawa *limonene* yang dikelompokkan sebagai komponen GRAS (*Generally Recognized as Safe*), artinya aman untuk dikonsumsi. *Limonene* juga tidak membawa gen yang bersifat alergi (Astawan, 2008 dalam Sidauruk, 2018). Menurut penelitian Kia et al. (2014) menyebutkan 40% wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual dan muntah, dan 26,5% dari mereka telah melaporkannya sebagai cara yang efektif untuk mengendalikan gejala mual muntah.

Mayoritas responden pada kelompok intervensi aromaterapi lemon mengatakan senang menghirup aromaterapi lemon karena aromanya yang segar dan melegakan. Hasil *post-test* menunjukkan bahwa skor kategori muntah pada responden berkurang sangat signifikan, namun pada beberapa responden masih dirasakan adanya mual dan muntah ringan. Hal ini terjadi karena adanya beberapa faktor yang mempengaruhi dan sulit untuk dikendalikan seperti hormon, kondisi psikososial, pekerjaan, pendidikan (Tiran, 2009). Adanya perbedaan faktor-faktor tersebut pada seseorang akan menimbulkan dampak yang berbeda pula pada hasil intervensi yang diberikan.

**Tabel 8.** Perbedaan pemberian aromaterapi lavender dengan aromaterapi lemon

| Variabel       | Mual Muntah               |                        |
|----------------|---------------------------|------------------------|
|                | <i>Post-test</i> Lavender | <i>Post-test</i> Lemon |
| Mean           | 9,38                      | 5,81                   |
| Mean different |                           | 3,563                  |
| SD             | 3,442                     | 3,746                  |
| P Value        |                           | ,009                   |

Sumber: Data primer, 2019

---

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui bahwa nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,009 ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa ada perbedaan pemberian aromaterapi lavender dengan aromaterapi lemon terhadap mual muntah ibu hamil trimester I di Puskesmas X. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima yaitu ada perbedaan pemberian aromaterapi lavender dengan aromaterapi lemon terhadap kejadian mual muntah ibu hamil trimester I di Puskesmas X. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati & Rohmayanti (2015) menyebutkan bahwa ada perbedaan pengaruh pemberian aromaterapi lavender dengan aromaterapi lemon terhadap intensitas nyeri *post sectio caesarea* (SC) dengan nilai  $p = 0,009 (< 0,05)$ .

Berdasarkan kategori mual muntah yang dirasakan oleh masing-masing responden pada penelitian ini bervariasi meliputi mual muntah ringan, sedang, dan berat. Hal ini didukung oleh teori Niebyl dan Briggs (2014) yang menyatakan bahwa mual muntah dipengaruhi oleh faktor psikologis meliputi kehamilan yang tidak diinginkan, perasaan marah, bersalah, cemas dan ketakutan yang akan menambah keparahan mual muntah. Setelah diberikan intervensi aromaterapi lemon, responden mengatakan perasaannya tenang dan nyaman. Mereka juga mengatakan sudah bisa mencium aroma masakan yang sebelumnya menyebabkan rasa mual dan ingin muntah. Beberapa responden mengatakan bahwa frekuensi mual muntah yang dialami sudah banyak berkurang pada pagi dan siang hari, sedangkan pada malam hari sedikit berkurang. Berbeda halnya dengan responden pada kelompok intervensi aromaterapi lavender, beberapa dari responden mengatakan bahwa mual muntahnya berkurang sedikit dan ada beberapa yang mengatakan bahwa masih sama saja. Namun mereka merasa lebih tenang setelah menghirup aromaterapi lavender. Hal tersebut mengindikasikan bahwa aromaterapi lemon dan lavender dapat menurunkan frekuensi mual muntah yang dialami oleh responden namun memiliki derajat pengaruh yang berbeda.

Cara kerja aromaterapi dengan inhalasi yaitu saat aromaterapi dihirup maka berbagai sel neuron menginterpretasikan bau tersebut dan mengantarnya ke sistem limbik yang selanjutnya akan dikirim ke hipotalamus untuk diolah. Molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatik yang terdapat dalam kandungan minyak tersebut ke puncak hidung kemudian akan menghasilkan pesan balik yang dihantarkan ke seluruh tubuh melalui sistem sirkulasi. Pesan yang diantar ke seluruh tubuh akan dikonversikan menjadi suatu aksi dengan pelepasan substansi neurokimia berupa perasaan senang, rileks, tenang atau terangsang. Oleh karena itu, selain untuk mengatasi mual muntah aromaterapi lemon juga dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid (Suwanti, Wahyuningsih, dan Liliana 2018).

Menurut pendapat peneliti pemberian aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon sama-sama efektif terhadap penanganan kejadian mual muntah ibu hamil trimester I. Keduanya bersifat depresan karena kandungan senyawa yang dimilikinya. Keduanya memberikan efek nyaman sehingga dapat menurunkan intensitas mual muntah yang dirasakan. Dilihat dari jenis komposisinya antara aromaterapi lavender dengan aromaterapi lemon berbeda, dimana aromaterapi lavender terbuat dari jenis bunga dengan komponen utama *linalol* dan *linalyl aasetat* yang memberikan efek nyaman, tenang, dan meningkatkan relaksasi.



---

Berbeda halnya pada aromaterapi lemon yang mengandung senyawa *limonene*. Senyawa ini merupakan komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri. Dilihat dari aroma yang dihasilkan, minyak lavender mempunyai aroma yang berbau manis, floral, sangat herbal dan mempunyai tambahan bau seperti balsam (Koensoemardiyah, 2009). Berbeda halnya pada minyak esensial lemon, aroma yang dihasilkan lebih segar sehingga terdapat perbedaan pada pemberian aromaterapi lavender dengan aromaterapi lemon terhadap mual muntah ibu hamil trimester I.

### SIMPULAN

Pemberian aromaterapi lemon menurunkan mual muntah ibu hamil trimester I dengan skor mual muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon rata-rata sebesar 13,81, sedangkan setelah diberikan aromaterapi lemon rata-rata sebesar 5,81 dengan nilai  $p=0,000$  ( $<0,05$ ). Ada perbedaan pemberian aromaterapi lavender dengan aromaterapi lemon terhadap mual muntah ibu hamil trimester I di Puskesmas X dengan nilai  $p=0,009$  ( $<0,05$ ).

### DAFTAR PUSTAKA

- Cholifah, S. & Nuriyanah, T.E. (2019). Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kebidanan Midwifery 4 (1)*, 36-43, 2019.
- Damarasri, N.D. (2017). *Penerapan Pemberian Aromaterapi Lemon dan Minuman Jahe Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di BPM Sri Jumiwati Kabupaten Kebumen*. Naskah publikasi. STIKes Muhammadiyah Gombang.
- Fitriahadi, E. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan Disertai Daftar Tilik*. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Hafid, M.F. (2017). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Hasil Tes Potensi Akademik Siswa Kelas XII SMA Negeri 21 Makassar Tahun Pelajaran 2017/2018*. Skripsi dipublikasikan. Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar.
- Hutahaean, S. (2013). *Perawatan Antenatal*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kemenkes RI. (2016). *Keberhasilan KB Dapat Menurunkan Angka Kematian Ibu dalam* <http://www.depkes.go.id/article/view/17021000003/keberhasilan-kb-dapat-turunkan-angka-kematian-ibu.html>, diakses tanggal 15 September 2018.
- Kia, P.Y. Safajou, F. Shahnazi, M. dan Nazemiyeh, H. (2014). The Effect of Lemon Inhalation Aromatherapy on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blinded, Randomized Controlled Clinical Trial. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 16 (3): e14360.
- Koensoemardiyah. (2009). *A-Z Aromaterapi Untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan*. Yogyakarta: Lily Publisher.
- Maternity, D. Ariska, P. Sari, D.Y. (2017). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Satu. *Jurnal Ilmiah Bidan, Vol.II, No.3, 2017*.

- 
- McLaine, D.E. (2009). Chronic Health Effects Assessment of Spike Lavender Oil. *Walker Doney and Associates, Inc 2009; 1-18.*
- Niebyl, J.R. & Briggs, G.G. (2014). The Pharmacologic Management of Nausea and Vomiting of Pregnancy. *Journal of Family Practice Women's Health Supplement, 63(2).*
- Pande, Npm.Y. Agustin, Igar. Putra, Pw Kusuma. (2013). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kecemasan pada Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali. *Jurnal Kesehatan Stikes Bina Usada: Bali.*
- Profil Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta. (2017). Yogyakarta: Dinas Kesehatan (Dinkes) DIY.
- Purwati, Y. & Sarwinanti. (2015). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Disminorea pada Siswi SMA Negeri 1 Kasihan Bantul Yogyakarta.* Laporan Akhir Penelitian Dosen Pemula STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Rahayu, RD. & Sugita. (2018). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender dan Jahe Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di BPM Trucuk Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional, 3(1):1-56.*
- Rahmawati, I. & Rohmayanti, R. (2015). Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Aromaterapi Lemon Terhadap Intensitas Nyeri *Post Sectio Caesarea* (SC) di Rumah Sakit Budi Rahayu Kota Magelang. *Journal of Holistic Nursing Science, 2 (2):10-16.*
- Safajou, F. Shahnazi, M. dan Nazemiyeh, H.J.I.JR.C.M.J. (2014). The Effect of Lemon Inhalation Aromatherapy on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blinded, Randomized, Controlled Clinical Trial. *Iranian Red Crescent Medical Journal 16.*
- Santi, D.R. (2013). Pengaruh Aromaterapi Blended Peppermint dan Ginger Oil Terhadap Rasa Mual pada Ibu Hamil Trimester Satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban. *Jurnal Sain Med, 5(2): 52-55.*
- Sari, Z.E.D. (2018). Perbedaan Efektivitas Pemberian *Essential Oil Peppermint* dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017. *Jurnal Menara Ilmu, 12(4).*
- Sesha, A. (2014). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) terhadap Penurunan Mual dan Muntah Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Danggung-Danggung Kabupaten Limapuluh Kota. Tesis. Universitas Andalas.
- Sidauruk, I. (2018). Stabilitas Vitamin C dan Aktivitas Antioksidan pada Infused Water Buah Lemon Menggunakan Kemasan Plastik dan Kaca. Skripsi. Unika Soegijapranata Semarang.
- Suwanti, S. Wahyuningish, M. dan Liliana, A. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lemon (*Cytrus*) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Mahasiswa di Universitas Respati Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati, 5 (1): 245-349.*
- Tarsikah. Susanto. & Sastramihardja. (2012). Penurunan Nyeri Persalinan Primigravida Kala I Fase Aktif Pasca Penghirupan Aromaterapi Lavender
-

di Rumah Bersalin Kasih Ibu Tuban dalam  
[www.digilib.unpad.ac.id/file=pdf/abstrak-124684.pdf](http://www.digilib.unpad.ac.id/file=pdf/abstrak-124684.pdf), diakses tanggal 28  
Desember 2018.

Tiran, D. (2009). *Seri Asuhan Kebidanan Mual & Muntah Kehamilan*. Jakarta:  
EGC Medical Publisher.

Umboh, H.S. Mamuaya, T. & Lumy, F.S. (2014). Faktor-Faktor yang  
Berhubungan dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum di Puskesmas  
Tompaso Kabupaten Minahasa. *Jurnal Kebidanan*, 2(2): 30.

Wiknjosastro, H. (2010). *Ilmu Bedah Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka.