

**Efektifitas Aromaterapi Lemon terhadap Mual & Muntah Pada Kehamilan Trimester I :
Literature Review***Effectiveness of Lemon Aromatherapy Against Nausea & Vomiting in the First Trimester of Pregnancy:
Literature Review*Nabila Shafa Aisya^{1*}, Isna Hudaya², Atika Zahria Arisanti³¹Universitas Islam Sultan Agung | nabilashafaaisya21@gmail.com²Universitas Islam Sultan Agung | isna@unissula.ac.id³Universitas Islam Sultan Agung | atika.zahria@unissula.ac.id*Korespondensi Penulis : nabilashafaaisya21@gmail.com**Abstrak**

Latar belakang: Mual dan muntah saat kehamilan (morning sickness) dirasakan sekitar 70-80% perempuan pada masa kehamilan banyak terjadi pada masa kehamilan 5-12 minggu. Mual dan muntah saat kehamilan bila keadaan ini tidak segera ditangani mampu menyebabkan hiperemesis gravidarum yang dipaparkan terjadi kurang lebih 0,05-2% dari seluruh kehamilan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan menelaah lebih dalam lagi perihal efektifitas pada aromaterapi lemon terhadap pengaruh aromaterapi terhadap mual serta muntah (emesis gravidarum)

Metode: Tinjauan ini menggunakan beberapa sumber mencakup studi pencaarian sistematis database terkomputerisasi (*Pubmed serta Google Scholar*) yang diambil pada waktu 5 tahun terakhir dari tahun 2017-2021. Kriteria dalam menemukan kunci penelusuran literature review yaitu "mual dan muntah", "aromaterapi lemon", "ibu hamil", dan "emesis gravidarum".

Hasil: Mual dan muntah adalah ciri khas keluhan kehamilan yang hampir tak terelakkan, dengan prevalensi diperkirakan 35% sampai 91% pada wanita hamil. Efek fisik dan psikologis yang luar biasa ada pada wanita yang mengalami gejala ini, bersama dengan kendala yang signifikan dalam gaya hidup ibu hamil, yang berdampak serius pada kualitas hidup pada keluarga, serta kemampuan dalam melakukan kegiatan sehari-hari, fungsi sosial serta pula tingkat stres ibu hamil.

Kesimpulan: Sesudah meneliti literatur review pada 4 publikasi ilmiah yang telah relevan yaitu perihal pengaruh pemberian aromaterapy lemon pada mual serta muntah pada ibu hamil trimester I di dapatkan ternyata adanya efek terhadap intervensi aromaterapy lemon pada mual serta muntah ibu hamil trimester I.

Kata Kunci: Ibu Hamil; Aromaterapi Lemon; Mual dan Muntah; Emesis Gravidarum

Abstract

Introduction: Nausea and vomiting during pregnancy (morning sickness) is experienced by around 70-80% of women during pregnancy, mostly occurring during 5-12 weeks of pregnancy. Nausea and vomiting during pregnancy if this condition is not treated immediately can cause hyperemesis gravidarum which is said to occur in approximately 0.05-2% of all pregnancies.

Objective: This study aims to examine in more depth the effectiveness of lemon aromatherapy on the effect of aromatherapy on nausea and vomiting (emesis gravidarum)

Objective: This research aims to examine in more depth the effectiveness of lemon aromatherapy on the effect of aromatherapy on nausea and vomiting (emesis gravidarum).

Method: This review uses several sources including systematic search studies of computerized databases (Pubmed and Google Scholar) taken in the last 5 years from 2017-2021. The criteria for finding the key to searching the literature review were "nausea and vomiting", "lemon aromatherapy", "pregnant women", and "emesis gravidarum".

Result: Nausea and vomiting are almost inevitable characteristic complaints of pregnancy, with an estimated prevalence of 35% to 91% in pregnant women. There are tremendous physical and psychological effects on women who experience these symptoms, along with significant constraints on the pregnant woman's lifestyle, which has a serious impact on the quality of life for the family, as well as the ability to carry out daily activities, social functioning and stress levels pregnant mother.

Conclusion: After examining the literature review of 4 relevant scientific publications, namely regarding the effect of giving lemon aromatherapy on nausea and vomiting in first trimester pregnant women, it was found that there was an effect of lemon aromatherapy intervention on nausea and vomiting in first trimester pregnant women.

Keywords: Pregnant Women; Lemon Aromatherapy; Nausea and Vomiting; Emesis Gravidarum

PENDAHULUAN

Kehamilan suatu keadaan yang fisiologis berasal dari kehidupan seseorang perempuan. Keadaan ini bisa mengakibatkan berubahnya fisik, keadaan mental, serta sosial yang ditentukan beberapa penyebab seperti keadaan fisik, keadaan psikologis, keadaan lingkungan, keadaan sosial budaya, serta keadaan ekonomi. Hamil umumnya disertai adanya rasa ketidaknyamanan, seperti contohnya ketidaknyamanan yang seringkali dirasakan oleh ibu hamil paling sering pada saat trimester pertama kehamilan yaitu mual serta muntah atau biasa disebut (*Emesis gravidarum*) (1).

Mual (*nausea*) serta muntah (*emesis gravidarum*) ialah suatu tanda-tanda yang sangat wajar dan seringkali didapatkan terutama pada kehamilan trimester I. Mual umumnya terjadi di waktu pagi hari, tapi mampu saja muncul setiap waktu dan malam hari. Gejala-gejala ini kurang lebih seringkali terjadi sehabis 6 minggu dari hari pertama haid terakhir serta berlangsung selama sekitar 10 minggu. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% terjadi di multigravida. Yaitu diantara seribu kehamilan gejala-gejala lain menjadi berat bahwa sebagian besar ibu hamil 70-80% mengalami *morning sickness* serta sebanyak 1-2% dari seluruh ibu hamil mengalami *morning sickness* yang ekstrim (2).

Berdasarkan World Health Organization (WHO) terhitung banyaknya 303.000 wanita meninggal dunia waktu hamil dan sesudah kehamilan dan persalinan. Sebesar 830 wanita meninggal dampak komplikasi pada kehamilan atau ketika melahirkan terhitung diseluruh dunia setiap hari yaitu sebanyak 99% kematian ibu dampak berasal persoalan persalinan juga kelahiran terjadi di negara-negara berkembang. Rasio kematian ibu per 100.000 kelahiran bayi hidup bila dibandingkan menggunakan rasio kematian ibu di 12 negara maju dan 51 negara persemakmuran berdasarkan WHO (World Health Organization) jumlah peristiwa mual serta muntah yaitu mencapai 12,5% berasal jumlah kehamilan yang terdapat di dunia, pada Amerika Serikat dan Kanada yaitu sebesar 400.000 serta 350.000 wanita hamil mengalami peristiwa mual serta muntah pada setiap tahunnya (3).

Meskipun mual dan muntah (*emesis gravidarum*) terbatas saat trimester pertama kehamilan, sebagian kecil kasus ini berlanjut sampai persalinan. Mual dan muntah (*emesis gravidarum*) diikuti dengan kenaikan risiko stress ibu. Gejala mual dan muntah (*emesis gravidarum*) berkisar dari ringan sampai berat, yaitu hiperemesis gravidarum pada akhir skala paling berat. Hiperemesis gravidarum ditandai dengan mual dan muntah yang berlebihan yang mengakibatkan gangguan nutrisi dan elektrolisis sehingga memerlukan rawat inap (4). Selain itu, wanita yang mengalami mual dan muntah berkepanjangan saat kehamilan berisiko lebih tinggi mengalami gejala seperti depresi pasca melahirkan, dan wanita yang mengalami mual dan muntah berlebihan berisiko lebih tinggi melahirkan bayi dengan berat bayi lahir rendah (BBLR) (5).

Sebuah penelitian mengklasifikasikan mual dan muntah (*emesis gravidarum*) kehamilan dengan mengevaluasi durasi harian (kurang dari 1 jam pada kasus ringan dan lebih dari 6 jam pada kasus berat) dan untuk jumlah muntah/hari (2-4 kali untuk mual muntah ringan dan lebih dari 5 kali untuk mual muntah berat) (6). Mual dan muntah selama kehamilan tergantung pada tingkat keparahan gejala mual dan muntah. Pengobatan dimulai dengan diet paling ringan, hingga penggunaan obat antijamur, rawat inap, atau nutrisi parenteral. Pengobatan mual dan muntah terdiri dari terapi farmakologi dan non-farmakologi (7)

Tindakan non farmakologi yang umumnya seperti menganjurkan ibu hamil untuk menggunakan aromaterapi lemon ialah minyak esensial yang didapatkan dari jeruk lemon yang seringkali dipergunakan pada aromaterapi. Aroma terapi lemon ialah jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan serta persalinan serta menyatakan bahwa minyak atsiri jeruk lemon mengandung limonene 66-80%, geranil asetat, nerol, linalil asetat, y pinene 0,4- 15%, y pinene 1-4%, terpinene 6-14% dan myrcen. Senyawa kimia seperti geranil asetat, nerol, dan linalil asetat, memiliki sifat antidepresan, antiseptik, antispasmodik, penambah gairah seksual serta obat penenang ringan Citrus lemon aromatherapy ada kandungan yang bisa membunuh bakteri meningococcus serta tifus, dan mempunyai pengaruh antijamur dan efektif membuat anti-kecemasan, anti-depresan, anti-stres dan membantu meningkatkan serta memfokuskan pikiran (1).

Tujuan dari literature review ini untuk menelaah lebih dalam tentang efektivitas pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi mual dan muntah (*emesis gravidarum*) pada ibu hamil yang terdapat kesesuaian dengan penelitian-penelitian sebelumnya dengan cara mereview beberapa penelitian.

METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan ini yaitu dengan adanya tinjauan literature review yang mempunyai banyak informasi tentang pengaruh aromaterapi lemon terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1. Literatur review ini yaitu suatu serangkaian penelitian dengan memakai metode pengumpulan data pustaka, atau penelitian yang obyek penelitiannya berasal beragam informasi kepustakaan. Tinjauan literatur review ini menggunakan beberapa sumber yaitu mencakup studi pencarian sistematis database terkomputerisasi dengan (11

jurnal di dapatkan dari Pubmed serta 34 jurnal di dapatkan dari Google Scholar) yang diambil dalam kurun waktu 5 tahun terakhir dari tahun 2017-2022.

Kriteria inklusi serta seleksi dokumen yaitu dengan memakai kata kunci Penelusuran literature review yaitu “mual dan muntah”, “aromaterapi lemon”, “ibu hamil”, dan “emesis gravidarum”. melalui database penulis sudah menemukan sejumlah 45 Artikel akan tetapi sehabis dilakukannya telaah artikel serta telah disesuaikan dengan judul didapatkan berjumlah 4 jurnal yang sudah di telaah dengan 3 jurnal nasional dari Google Scholar serta 1 jurnal internasional dari Pubmed Artikel tersebut sudah memenuhi kriteria yakni dipublikasikan di jurnal ilmiah, tersedia pada free full teks, open access, berbahasa Inggris dan Indonesia dan untuk menelaah lebih dalam prihal pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap mual dan muntah atau bisa di sebut (emesis gravidarum) pada ibu hamil trimester 1.

HASIL

Sesudah meneliti literatur review pada 4 publikasi ilmiah yang telah relevan yaitu prihal pengaruh pemberian aromaterapy lemon pada mual serta muntah pada ibu hamil trimester I di dapatkan ternyata adanya efek terhadap intervensi aromaterapy lemon pada mual serta muntah ibu hamil trimester I. Dari 4 literatur review yang telah di lakukan telaah dari hasil yang di dapatkan penelitian ini menyatakan ternyata adanya efek aromaterapi lemon tersebut bisa menurunkan keadaan mual serta muntah sangatlah berkurang dari banyaknya frekuensi mual sebelum diberikannya intervensi. Maka bisa di simpulkan aromaterapy lemon sangat efektif dalam menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil pada saat kehamilannya terutama kehamilan trimester I efek aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum saat ibu hamil trimester I sebab lemon esensial yaitu salah satu cara yang sangat aman dan seringkali digunakan. Berkurangnya morning sickness dapat ditimbulkan dari aroma menyegarkan buah lemon yang dapat mengurangi mual dan melindungi tubuh. Selain itu, ibu hamil pula bisa mengalami perubahan morning sickness terhadap zat yang terdapat pada buah lemon serta tidak ada faktor patologis yang dialami ibu hamil. Efek pemberian aromaterapy lemon terhadap emesis gravidarum dikarenakan aromatherapy lemon bisa mempengaruhi kenyamanan serta kesejukan. Aromaterapi yaitu merupakan tindakan terapi menggunakan cara memakai essential oil yang bisa mensugesti mood seseorang sehingga berfungsi menurunkan morning sickness (8).

Tabel 1. Hasil telaah artikel

| Penulis | Judul | Populasi & Sempel | Metode | Hasil | Skore mual muntah | Frekuensi mual muntah | Dosis pemberian aroma terapi |
|---------|--|---|--|--|---|-----------------------|---|
| (1) | Judul: "Efektivitas Aroma Terapi Lemon Untuk Menangani Emesis Gravidarum" Variabel Dependen: Efektivitas Aroma Terapi Lemon Independent: Emesis Gravidarum | Populasi : ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum di Kecamatan Berbah, Sleman sempel : 20 ibu hamil Teknik sampel: purposive sampling | Desain: Quasi experiment dengan one group pre-post test design Instrumen : Indeks Rhodes Analisis: Deskriptif analitik: uji Paired t-test. | Berdasarkan hasil uji paired t-test diperoleh p-value 0,017 < 0,05 sehingga disimpulkan ada perbedaan skor mual muntah antara sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lemon. Artinya Ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil. | Sebelum diberikan aromaterapi didapatkan rerata skor mual muntah 22,1 dan berangsur-angsur turun sampai hari ke 7 menjadi 19,85. | - | Menghirup aromaterapi lemon yang ditaruh dalam kapas dengan jarak kurang lebih 2 cm dari hidung sambil bernafas panjang selama kurang lebih 5 menit dan bisa diulang jika masih merasa mual selama 1 minggu pemberian terapi. |
| (2) | Judul : "Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu" Variabel Dependen: Inhalasi Lemon Independent: Mual Muntah Ibu Hamil Trimester Satu | Populasi : seluruh ibu hamil trimester 1 sejumlah 56 ibu hamil. Sampel : seluruh ibu hamil trimester 1 sejumlah 15 ibu hamil. Teknik sampel: purposive sampling | Desain: pre eksperimental Instrumen : indeks rhodes Analisis: bivariat analitik: uji t Dependen | setelah dilakukannya pemberian aromatherapy lemon pada hari ke 4 skor mual dan muntah berkurang menjadi 17.87. Maka bisa disimpulkan kejadian mual dan muntah rata-rata dapat mengalami penurunan skor pada hari ke 4, sehingga adanya pengaruh pemberian aromaterapy lemon dapat mengurangi | Sebelum pemberian aromatherapy di dapatkan skor 24.67 sedangkan setelah diberikan aromatherapy pada hari ke 4 skor mual dan muntah di dapatkan menjadi 17.87. | - | - |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|---|--|---|
| | | | | mual dan muntah terhadap ibu hamil trimester1. | | | |
| (9) | Judul : “Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati Kota Cimahi” Variabel Dependen: Pengaruh Aromaterapi Lemon Independent: Emesis Gravidarum | Populasi : ibu hamil trimester 1 yang menderita emesis gravidarum Sempel : ibu hamil yang telah memenuhi kriteria inklusi yaitu berjumlah lima orang selama dua minggu Teknik sampel: total sampling | Desain: quasy experiment Instrumen : lembar monitoring Analisis: univariat dan bivariat analitik: Uji statistik Paired Sample Test | setelah diberikan aromaterapi lemon. Didapatkan p value 0,005 maka bisa disimpulkan bahwa adanya pengaruh pemberian terhadap aromaterapy lemon terhadap frekuensi mual dan muntah atau bisa di sebut (emesis gravidarum) terhadap ibu hamil trimester 1. | - | frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil sebelum diberikannya aromatherapy lemon di dapatkan 25 kali selama 7 hari, dan setelah diberikannya aromatherapy lemon di dapatkan 7 kali dengan rata-rata frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan aromatherapy menjadi 18 kali. | Dengan cara responden diberikan 1 ml aromatherapy lemon yang dimasukkan ke dalam botol kecil lalu responden diminta untuk melakukan penghirupan terhadap aromaterapi yang sudah diberikan yaitu sebanyak 3 kali pernafasan dan dapat diulangi kembali selama 5 menit kemudian kegiatan tersebut dilakukan kurang lebih 2 kali dalam sehari. |
| (8) | Judul : “The Effect of Citrus lemon Aromatherapy on Emesis Gravidarum Patient” Variabel: Dependen: Pengaruh Aromaterapi Citrus lemon Independent: Emesis Gravidarum | Populasi : seluruh ibu hamil trimester I yang mengalami morning sickness. sampel : 30 ibu hamil Teknik sampel: total sampling | Desain: one group pretest-posttest design Instrumen: Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE) Analisis: Deskriptif analitik: Paired T uji | setelah di lakukan intervensi aromaterapi lemon dengan nilai kurang lebih 6,40; std deviasi 2,458. Didapatkan nilai p 0f (p<0,05) yang dapat di simpulkan adanya pengaruh aromaterapy lemon terhadap emesis gravidarum | Didapatkan rata-rata morning sickness pada saat di lakukannya pretest di dapatkan skor sebesar 9,57, sedangkan setelah intervensi di dapatkan skornya menjadi 6,40. | - | Dengan di berikan 3 tetes lemon dan responden menghirup selama 5 menit dan dapat diulangi dua kali dalam sehari selama 7 hari berturut turut dari 30 responden yang terlibat |

ibu hamil
trimester I.

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa didapatkan adanya beberapa banyaknya skor serta frekuensi dan cara pemberian aromaterapi pada mual muntah ibu hamil diantaranya adalah skor mual muntah, frekuensi mual muntah, dosis pemberian aromaterapi.

PEMBAHASAN

Mual dan muntah adalah ciri khas keluhan kehamilan yang hampir tak terelakkan, dengan prevalensi diperkirakan 35% sampai 91% pada wanita hamil. Efek fisik dan psikologis yang luar biasa ada pada wanita yang mengalami gejala ini, bersama dengan kendala yang signifikan dalam gaya hidup ibu hamil, yang berdampak serius pada kualitas hidup pada keluarga, serta kemampuan dalam melakukan kegiatan sehari-hari, fungsi sosial serta pula tingkat stres ibu hamil. Oleh karena itu, berbagai macam perawatan telah digunakan secara empiris. Banyak metode terapeutik, termasuk intervensi farmasi dan non-farmasi telah diusulkan untuk mual dan muntah pada kehamilan (7).

Kekhawatiran akan efek buruk penggunaan obat-obatan kimia pada janin membuat para ibu mencoba Complementary and Alternative Medicine (CAM) untuk mengatasi mual dan muntah. Namun, diperlukan pengetahuan yang lebih luas tentang keamanan penggunaan CAM selama kehamilan. Aromaterapi adalah salah satu jenis obat umum yang direkomendasikan oleh bidan. Ini adalah cabang jamu yang mengeksploitasi aspek pengobatan dari minyak atsiri. Salah satu herbal yang digunakan dalam aromaterapi adalah jenis lemon khusus, Citrus Limon, dari keluarga Rutaceae. Salah satu efek terapeutik minyak atsiri lemon ialah meredakan mual serta muntah pada kehamilan trimester I (7).

Pada penelitian ini memakai metode *scoping review*, yaitu melakukan pengkajian secara menyeluruh pada literatur yang penulis dapatkan dari berbagai sumber serta masih berkaitan dengan pokok bahasan, namun terdapat perbedaan di metode penelitian pada beberapa artikel yang ditemukan. Literatur review ini yaitu sekumpulan dalam penelitian menggunakan metode yaitu pengumpulan pada data pustaka, ataupun penelitian yang obyek penelitiannya yaitu dari beragam informasi kepustakaan. Tinjauan ini yaitu dengan menggunakan beberapa sumber yaitu mencakup studi pencarian sistematis database yang terkomputerisasi (11 jurnal di dapatkan dari Pubmed dan 34 jurnal di dapatkan dari Google Scholar) yang diambil dalam waktu 5 tahun terakhir dari tahun 2017-2022.

Dan pada pengkajian tersebut, penulis mendapatkan hasil analisis yang membahas tentang adanya beberapa banyaknya skor serta frekuensi dan cara pemberian aromaterapi pada mual muntah ibu hamil diantaranya adalah skor mual muntah, frekuensi mual muntah, dosis pemberian aromaterapi diantaranya adalah sebagai berikut:

Skore mual muntah

Pada penelitian(1) Sebelum diberikannya aromaterapi dihasilkan rata rata skor mual dan muntah sebanyak 22,1 dan sedikit demi sedikit berkurang pada hari ke 7 menjadi 19,85 dan terjadi adanya penurunan 2 point yaitu selama 1 minggu setelah di berikan terapi sehingga disimpulkan terdapat disparitas pada skor mual dan muntah antara sebelum di berikan dan sehabis diberikan aromaterapi lemon. artinya adanya efek pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil. hal ini sama juga dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (2) mengatakan sebelum diberikan terapi 24.67 namun sehabis diberikan terapi pada hari ke 4 di dapatkan skor mual muntah menjadi menurun yaitu 17.87. diyatakan bahwa keadaan mual dan muntah rata-rata mengalami efek penurunan pada hari ke 4, sehingga bisa disimpulkan bahwa terdapat efek pemberian inhalasi lemon untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. dan sejalan juga dalam penelitian (8) dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa Rata-rata morning sickness di waktu pretest di dapatkan nilai skor sebesar 9,57, sedangkan sehabis intervensi skor nya menjadi 6,40. Tetapi di dalam penelitian (9) tidak mengungkapkan berapa rerata skor mual muntah terhadap pengaruh aromaterapi lemon.

Frekuensi mual muntah

Dari hasil penelitian (9). Pada penelitian ini mengungkapkan banyaknya mual pada ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi ialah 25 kali selama 7 hari, serta sehabis diberikan aromaterapi ialah 7 kali dengan adanya selisih rata-rata frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi ialah 18 kali, Hal ini memberikan terdapat disparitas banyaknya mual dan muntah pada ibu hamil sebelum di berikan dan sehabis diberikan aromaterapi. Disimpulkan ternyata adanya efek intervensi aromaterapi lemon pada frekuensi mual dan muntah (emesis gravidarum) saat ibu hamil trimester 1. Tetapi di dalam penelitian yang lain tidak mengungkapkan frekuensi mual muntah terhadap aromaerapi lemon.

Dosis pemberian aroma terapi

Dari hasil penelitian (8). dalam penelitian ini bahan bahan yang dipakai pada penelitian ini iyalah aromaterapi Citrus lemon dengan memakai tisu yang sudah diberikan 3 tetesan jeruk lemon kemudian dihirup selama kurang lebih 5 menit dan diulangi dua kali sehari yaitu selama 7 hari dari 30 responden yang terlibat, setelah intervensi aromaterapi jeruk lemon ditemukan nilai p Of 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya ada efek aromaterapi jeruk lemon pada emesis gravidarum ibu hamil. sejalan juga dalam penelitian yang di jelaskan oleh (1) di dalam penelitiannya menjelaskan Praktek yang diberikan pada ibu hamil yaitu dengan cara menghirup aromaterapi lemon yang diletakkan di kapas dengan jarak kurang lebih 2 cm dari posisi hidung lalu sambil bernafas panjang selama kurang lebih 5 menit dan dapat diulangi jika masih merasa mual dan muntah. Aromaterapi lemon merupakan salah satu aromaterapi yang efektif dalam mengurangi mual dan muntah. dan sejalan juga dengan penelitian (9) di dalam penelitiannya menjelaskan yaitu caranya responden diberikan 1 ml aromaterapi setelah itu dimasukkan ke dalam botol kecil kemudian responden diminta untuk melakukan penghirupan aromaterapi yang sudah diberikan di lakukan sebanyak 3 kali pernafasan setelah itu dapat diulangi kembali 5 menit kemudian kegiatan ini berlangsung dilakukan 2 kali dalam sehari yaitu pada waktu 06:00 WIB dan dapat diulangi kembali pada pukul 18:00 WIB, responden diminta Kembali untuk menghirup aromaterapi lemon di dalam ruangan yang sudah di sediakan. namun di dalam penelitian (2) tidak menjelaskan dosis dan cara pemberian aromaterapi lemon.

KESIMPULAN

Penelitian menyimpulkan bahwa aromaterapy lemon sangat efektif dalam menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil pada saat kehamilannya terutama kehamilan trimester I. Berkurangnya morning sickness dapat ditimbulkan dari aroma menyegarkan buah lemon yang dapat mengurangi mual dan melindungi tubuh. Selain itu, efek pemberian aromaterapy lemon terhadap emesis gravidarum bisa mempengaruhi kenyamanan serta kesejukan. Aromaterapi yaitu merupakan tindakan terapi dengan cara memakai essential oil yang bisa mensugesti mood seseorang sehingga berfungsi menurunkan morning sickness.

DAFTAR PUSTAKA

1. Vitrianingsih V, Khadijah S. Efektivitas Aroma Terapi Lemon untuk Menangani Emesis Gravidarum. *J Keperawatan*. 2019;11(4):277–84.
2. Maternity D, Ariska P, Sari DY. Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu Universitas Malahayati Fakultas Kedokteran. *J Ilm Bidan*. 2017;2(3):115–20.
3. Nurulicha, Aisyah S. the Influence of Lemon Inhalation on Reduction of. *J Kesehat Indra Husada*. 2019;8(1):157–65.
4. Heitmann K, Nordeng H, Havnen GC, Solheimsnes A, Holst L. The burden of nausea and vomiting during pregnancy: severe impacts on quality of life, daily life functioning and willingness to become pregnant again - results from a cross-sectional study. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2017;17(1):75.
5. Zhang H, Wu S, Feng J, Liu Z. Risk factors of prolonged nausea and vomiting during pregnancy. *Risk Manag Healthc Policy*. 2020;13:2645–54.
6. Guidelines CM. Nausea and vomiting of pregnancy. *Obstet Gynecol*. 2018;131(1):E15–30.
7. Safajou F, Soltani N, Taghizadeh M, Amouzeshi Z, Sandrous M. The effect of combined inhalation aromatherapy with lemon and peppermint on nausea and vomiting of pregnancy: A double-blind, randomized clinical trial. *Iran J Nurs Midwifery Res*. 2020;25(5):401–6.
8. Carolin BT, Syamsiah S, Yuniati R. The Effect of Citrus lemon Aromatherapy on Emesis Gravidarum Patient. *Str J Ilm Kesehat*. 2020;9(2):599–604.
9. Dewi WS, Safitri EY. Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati. *J Ilm Kesehat*. 2018;17(3):4–8.