

## Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon untuk Menurunkan Frekuensi Mual & Muntah pada Ibu Hamil Trimester I: *Literatur Review*

### *The Effectiveness of Giving Lemon Aromatherapy to Reduce the Frequency of Nausea & Vomiting in First Trimester Pregnant Women: Literature Review*

<sup>1</sup>Muliatul Jannah, <sup>2</sup>Alfiah Rahmawati, <sup>3</sup>Dwi indah lestari\*

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang

(\*)Email Korespondensi: [DwiindahL5@gmail.com](mailto:DwiindahL5@gmail.com)

#### Abstrak

**Latar Belakang:** Mual & muntah (*emesis gravidarum*) merupakan hal yang biasa dialami saat kehamilan di kehamilan trimester pertama. Mual sering dirasakan di pagi hari, namun terkadang muncul setiap saat dan di waktu malam hari. Studi menafsirkan 50-90% kehamilan mengalami mual dan muntah trimester I. Wanita mengalami mual dan muntah diantara 6 dan 12 minggu usia kehamilan dikarenakan dampak fisik (tukak lambung, kolesistitis, gastroenteritis, radang usus buntu, hepatitis) dan dampak psikologis (keluarga, perubahan sosial dan pekerjaan) (Baliklova M & Budgoza, 2014). Salah satu alternatif pereda mual dan muntah dalam kehamilan secara non-farmakologis yaitu menggunakan aromaterapi (Dewi, Putra, Witarsa, 2013). Aromaterapi lemon merupakan aromaterapi yang aman digunakan selama kehamilan dan melahirkan (medforth, battersby, evans Marsh & Walker).

**Tujuan:** 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:** Tinjauan ini memakai beberapa sumber meliputi studi pencaarian sistematis database terkomputerisasi (*Pubmed dan Google Shcoolar*) yang diambil dalam waktu 5 tahun terakhir dari tahun 2017-2021. Artikel yang diperoleh dalam melakukan pencarian yaitu 74 jurnal, tetapi setelah dilakukan telaah artikel dan disesuaikan dengan judul berjumlah 12 jurnal dengan 6 jurnal nasional dan 6 internasional. Kriteria dalam menemukan kunci penelusuran literature review yaitu "mual dan muntah", "aromaterapi lemon", "ibu hamil", dan "*emesis gravidarum*".

**Kata Kunci:** Ibu hamil, aromaterapi lemon, mual dan muntah, *emesis gravidarum*

#### Abstract

**Background:** Nausea & vomiting (*emesis gravidarum*) is a common thing experienced during pregnancy in the first trimester of pregnancy. Nausea is often felt in the morning, but sometimes appears at any time and at night. Studies interpret 50-90% of pregnancies experiencing first trimester nausea and vomiting. Women experience nausea and vomiting between 6 and 12 weeks of gestation due to physical effects (gastric ulcers, cholecystitis, gastroenteritis, appendicitis, hepatitis) and psychological effects (family, changes in social and work) (Baliklova M & Budgoza, 2014). One alternative to relieve nausea and vomiting in pregnancy non-pharmacologically is using aromatherapy (Dewi, Putra, Witarsa, 2013). Lemon aromatherapy is aromatherapy that is safe to use during pregnancy and childbirth (Medforth, Battersby, Evans Marsh & Walker).

**Objective:** to examine more deeply the effectiveness of giving lemon aromatherapy to reduce the frequency of nausea and vomiting (*emesis gravidarum*) in pregnant women which is in agreement with previous studies by reviewing several studies.

**Methods:** This review uses several sources including a systematic search study of computerized databases (*Pubmed and Google School*) which was taken within the last 5 years from 2017-2021. The articles obtained in the search were 74 journals, but after reviewing the articles and adjusting them with titles, there were 12 journals with 6 national and 6 international journals. The criteria in finding the key to the literature review search were "nausea and vomiting", "lemon aromatherapy", "pregnant women", and "*emesis gravidarum*".

**Keywords:** Pregnant women, lemon aromatherapy, nausea and vomiting, *emesis gravidarum*

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan hal yang wajar terhadap kehidupan wanita. Proses ini berdampak dengan perubahan pada fisik, kesehatan mental dan social yang akan dipengaruhi oleh faktor fisik, psikologis pada lingkungan, sosial budaya dan ekonomi. Kehamilan diikuti dengan rasa ketidaknyamanan yang biasa dialami ibu hamil saat trimester pertama kehamilan yaitu mual & muntah (1).

Mual & muntah (*emesis gravidarum*) merupakan hal yang biasa dialami saat kehamilan di kehamilan trimester pertama. Mual sering dirasakan di pagi hari, namun terkadang muncul setiap saat dan di waktu malam hari (1). Studi menafsirkan 50-90% kehamilan mengalami mual dan muntah trimester I Wanita mengalami mual dan muntah diantara 6 dan 12 minggu usia kehamilan dikarenakan dampak fisik (tukak lambung, kolesistitis, gastroenteritis, radang usus buntu, hepatitis) dan dampak psikologis (keluarga, perubahan sosial dan pekerjaan). Peristiwa ini dapat berlangsung hingga 20 minggu kehamilan (2).

Mual dan muntah dialami pada 60-80% primipara dan 40-60% pada multigravida. Sebagian besar belum diketahui penyebab dari mual dan muntah (*emesis gravidarum*), tetapi diduga karena multifaktorial oleh elemen genetik pada etiologinya(3). Namun, Sensasi mual terjadi karena peningkatan kadar hormone serum, estrogen dan HCG. Efek fisiologis dari peningkatan hormon ini belum diketahui dengan jelas, kemungkinan karena penurunan sistem saraf pusat atau pengosongan lambung berkurang yang mrngakibatkan mual & muntah pada ibu hamil (4).

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 muual 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 berlebih yang mengakibatkan gangguan nutrisi dan elektrolisis sehingga memerlukan rawat inap (5). 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 berlebih berisiko lebih tinggi melahirkan bayi dengan berat bayi lahir rendah (BBLR) (6).

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 drai 5 kali untuk mual muntah berat) (7). 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 (8)

Salah satu alternatif pereda mual dan muntah dalam kehamilan secara non-farmakologis yaitu menggunakan aromaterapi (4). Aromaterapi lemon adalah cabang pengobatan herbal yang menggunakan aspek pengobatan dari minyak atsiri. Aromaterapi lemon adlah minyak esensial yang dihasilkan dari ekstrak kulit jeruk (citrus lemon) yang sering digunakan pada aromaterapi. Aromaterapi lemon merupakan aromaterapi yang aman digunakan selama kehamilan dan melahirkan (1). Hasil uji klinis menunjukkan bahwa aromaterapi lemon efektif dalam mengurnagi mual dan muntah (*emesis gravidarum*) pada ibu hamil (9).

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 penenlitan-penelitian sebelumnya dengan cara mereview beberapa penelitian.

## METODE

Metode yang dipakai dalam penulisan ini adalah tinjauan literature review yang memiliki banyak informasi penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil. Literatur review ini adalah serangkaian penelitian dengan metode pengumpulan data pustaka, atau penelitian yang obyek penelitiannya dari beragam informasi kepustakaan. Tinjauan ini memakai beberapa sumber meliputi studi pencaarian sistematis database terkomputerisasi (*Pubmed dan Google Shcoolar*) yang diambil dalam waktu 5 tahun terakhir dari tahun 2017-2021. Criteria dalam menemukan kunci penelusuran literature review yaitu “mual dan muntah”, “aromaterapi lemon”, “ibu hamil”, dan “*emesis gravidarum*”. Artikel yang diperoleh dalam melakukan pencarian yaitu 74 jurnal, tetapi setelah dilakukan telaah artikel dan disesuaikan dengan judul berjumlah 12 jurnal dengan 6 jurnal nasional dan 6 internasional.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Mual dan muntah selama kehamilan terjadi pada 70-80% ibu hamil dan merupakan fenomena yang umum terjadi pada usia kehamilan 5-12 minggu. Mual dan muntah (*emesis gravidarum*) terjadi sebesar 50-90% kehamilan pada umumnya dimulai pada minggu ke 9 sampai ke 10 usia kehamilan, puncaknya pada minggu ke-11 sampai ke-12 kehamilan dan akan mereda setelah minggu ke-12 sampai minggu ke-14 kehamilan. Pada kasus yang berat mual dan muntah akan berlanjut hingga minggu ke 22 kehamilan (4).

Diperoleh 7 artikel yang menggunakan subjek penelitian ibu hamil dengan mual muntah yang diberikan intervensi aromaterapi lemon. Berikut ini merupakan kajian yang diguankan.

No.	Judul	Metode	Sampel	Analisis Data	Hasil
1.	Efektitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I DI BPM Indra Iswari,SST, SKM MM.	Metode rancangan <i>cross sectional</i> dan observasi pengumpulan data.	15 ibu hamil.	Analisa univarat dan bivarat menggunakan <i>Uji Wilcoxon Sign-Rank Test</i> .	Hasil perhitungan statistik menggunakan <i>Uji Wilcoxon Sign-Rank Test</i> yang didapatkan p-value $0,001 < \alpha (0,05)$ , sehingga adanya pengaruh yang diberikan terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil yang diberikan inhalasi aromaterapi lemon. (Putri & Ronalen, 2020).
2.	Inhalasi Aromaterapi Lemon Menurunkan Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil	Metode penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian pre-eksperimental dan pendekatan one grup pretest dan post-test.	30 ibu hamil.	Tehnik pengambilan sampel accidental sampling dengan analisis data menggunakan T-Test.	Penelitian ini memperoleh hasil frekuensi mual muntah sebelum intervensi 17.37 kali menjadi 12.43 kali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa inhalasi aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I (p-value 0,000). (4).
3.	Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum	Metode penelitian ini menggunakan studi quasy-experimental design dengan bentuk Pretest-Posttest dengan Control Group design.	55 ibu hamil.	Analisa bivarat yang mengguankan uji statistic ANOVA.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian inhalasi lemon untuk mengurangi mual muntah ibu hamil dilihat dari p-value 0,000. Oleh karena itu, menghirup aromaterapi lemon efektif mengurangi mual muntah pada kehamilan trimester I. (11)
4.	Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk mengatasi Mual & Muntah di Kota Padang	Penelitian ini menggunakan Quasi-Experiment (One Group Pre-Test).	20 ibu hamil.	Analisa data menggunakan uji paired T-Test.	Hasil penelitian ini didapatkan skor sebelum dilakukan intervensi dengan aromaterapi lemon yaitu 22,1 dan terjadi penurunan skor setelah diberikan intervensi menjadi 19,8 dengan p-value 0,017. Sehingga dapat disimpulkan pemberian aromaterapi lemon menurunkan frekuensi mual dan muntah ibu hamil. (1)

5.	Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum di PMB Wanti Mardiaty	Metode penelitian menggunakan desain quasy experiment (one group pretest-posttest).	5 ibu hamil.	Analisis data menggunakan univariat dan bovariat menggunakan Uji T-dependent.	Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian lain yang menjelaskan adanya pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon pada ibu hamil dengan p-value 0,000. (12)
6.	Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I	Metode penelitian quasy experiment (one group pretest-posttest).	34 ibu hamil (17 kelompok kontrol dan 17 kelompok eksperimen).	Analisa bivariate menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test.	Hasil test statistik dengan uji wilcoxon diperoleh nilai signifikan 0,001 (P < 0,05) yang berarti bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon pada ibu hamil yang diberikan intervensi dibandingkan dengan yang tidak diberikan invervensi. (2)
7.	Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Gabungan dengan Lemon dan Pappermint pada Mual dan Muntah Kehamilan	Penelitian ini merupakan uji coba terkontrol acak paralel menggunakan convenience sampling.	45 ibu hamil.	Analisa penelitian menggunakan uji statistic ANOVA.	Kombinasi aromaterapi lemon dengan peppermint direkomendasikan sebagai metode yang murah dan terjangkau untuk mengurangu mual dan muntah pada ibu hamil (8).

Dari hasil review yang telah dipaparkan artikel diatas menunjukkan bahwa adanya pengaruh aromaterapi lemon yang signifikan terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di masyarakat sering terjadi dan sebagian besar untuk mengatasinya masih menggunakan terapi farmakologis. Terapi farmakologis dulakukan dengan pemberian antiemetik, kortikosteriod, antihistamin dan anti kolinergik, namun ibu hamil akan lebih baik jika mampu mengatasi masalah mual pada awal kehamilan dengan menggunakan terapi pelengkap non-farmakologis. Terapi non-farmakologis bersifat non-instruktif, non-infasif, sederhana, efektif. Terapi non-farmakologi dapat dilakukan dengan cara dukungan emosional, akun untur, pengaturan diet dan pemberian aromaterapi (Putri & Ronalen, 2013).

Menurut Fanny Ayudia (2020) Hasil test statistik dengan uji wilcoxon diperoleh nilai signifikan 0,001 (P, 0,05) yang berarti adanya pengaruh pemberian aromaterapi kandungan limonene 66-80%, linalisasetat, nerol, apinene 0,4-15%, geranilasetat, myrcen dan terpinene 6-14%. Limonene dapat mengontrol siklooksigenase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit termasuk mual muntah (2).

Berbagai penelitian juga sejalan dengan hasil penelitian oleh Rofi'ah (2019) bahwa adanya perbedaan derajat emesis gravidarum terhadap ibu hamil setelah diberikan intervensi aromaterapi lemon dengan tingkat emesis gravidarum, rentang skor sebelum diberikan aromaterapi lemon yaitu 3 – 10 dan rentang skor sesudah diberikan aromaterapi lemon yaitu 0 – 19. Penelitian ini juga membandingkan penggunaan aromaterapi menggunakan berbagai dosis yaitu 0,1 ml; 0,2 ml; dan 0,3 ml. menurut hasil penelitian ini, tidak ada perbedaan antara ini, tidak ada perbedaan efektivitas 3 dosis tersebut dalam mengatasi mual dan muntah, namun jika dianalisa masing-masing kelompok, didapatkan hasil bahwa aromaterapi lemon 0,2 dan 0,3 efektif dalam mengatasi muntah pada kehamilan. Oleh karena itu, tenaga kesehatan, dosen atau pendidik sebagai pemberi pelayanan dan agent of knowledge mampu menggunakan bahan referensi dari berbagai hasil penelitian untuk memahami manfaat aromaterapi lemon dalam mengatasi mual dan muntah (11).

## KESIMPULAN

Setelah meneliti literature pada 7 publikasi ilmiah yang relevan tentang pengaruh aromaterapi lemon terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama ditemukan bahwa ada pengaruh dari pemberian aromaterapi lemon terhadap mual dan muntah ibu hamil trimester I. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti dapat menyimpulkan bahwa efek ini positif, ketika ibu hamil yang mengalami muntah dan menghirup aromaterapi lemon, ibu hamil akan merasakan perbedaan antara sebelum dan sesudah menggunakan aromaterapi lemon. Hal ini disebabkan ketika minyak essensial dihirup, molekul memasuki rongga hidung, sehingga merangsang sistim limbik di otak. Sistim limbik secara langsung dapat mempengaruhi emosi dan memori, hipotalamus, kelenjar pituitary, bagian tubuh yang mengatur detak jantung, keseimbangan hormonal dan stress (11).

## DAFTAR PUSTAKA

1. Vitrianingsih V, Khadijah S. Efektivitas Aroma Terapi Lemon untuk Menangani Emesis Gravidarum. *J Keperawatan*. 2019;11(4):277–84.
2. Ayudia F, Ramadhani IP. Pengaruh Aromaterapy Lemon Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Kota Padang. *J Kesehat Med Sainatika*. 2020;11(2):1–6.
3. Gadsby R, Ivanova D, Trevelyan E, Hutton JL, Johnson S. The onset of nausea and vomiting of pregnancy: a prospective cohort study. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2021;21(1):1–7.
4. Putri Y, Situmorang RB. Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Bpm Indra Iswari, Sst, Skm, Mm Kota Bengkulu. *J Midwifery*. 2020;8(1):44–50.
5. 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.
6. 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.
7. Guidelines CM. Nausea and vomiting of pregnancy. *Obstet Gynecol*. 2018;131(1):E15–30.
8. Safajou F, Soltani N, Taghizadeh M, Amouzeschi 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.
9. Davoudi-Kiakalayeh A, Mohammadi R, Pourfathollah AA, Siery Z, Davoudi-Kiakalayeh S. Alloimmunization in thalassemia patients: New insight for healthcare. *Int J Prev Med*. 2017;8:1–10.
10. PUTRI Y, RONALEN. Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Bpm Indra Iswari, Sst, Skm, Mm Kota Bengkulu. *J Chem Inf Model*. 2013;53(9):1689–99.
11. Rofi'ah S, Widatiningsih S, Sukini T. Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum. *J Kebidanan*. 2019;9(1):9–16.
12. Dewi WS, Safitri EY. Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati. *J Ilm Kesehat*. 2018;17(3):4–8.