



The Effect of Lemon Aromatherapy on Emesis in 1st Trimester Pregnant Women

Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis pada Ibu Hamil Trimester 1

Agni Saila Rizqiah¹, Sri Dinengsih^{2*}, Rini Kundaryanti³

^{1,2,3}Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional Jakarta

Email: agnisaila14@gmail.com

OPEN ACCESS

ISSN 2548-2246 (online)

ISSN 2442-9139 (print)

Edited by:
Ririn Ariyanti

Reviewed by:
Evi Wahyuntari

Kusumastuti

*Correspondence:

Sri Dinengsih
agnisaila14@gmail.com

Received: 20 Aug 2022

Accepted: 13 Sep 2023

Published: 30 Okt 2023

Citation:

Agni Saila Rizqiah, Sri
Dinengsih, Rini Kundaryanti
(2023) The Effect of Lemon
Aromatherapy on Emesis in 1st
Trimester Pregnant Women

Midwifery Jurnal Kebidanan. 9:2.

doi:

10.21070/midwiferia.v9i2.1683

Pregnant women usually suffer from nausea and vomiting in the first months of pregnancy, Treatment of nausea and vomiting can be done by pharmacological and nonpharmacological methods. Pharmacological therapy can be done by giving vitamin B6, and non-drug therapy can be done by giving lemon aromatherapy. to overcome the symptoms of nausea and vomiting, Objective: to determine how lemon aromatherapy affects vomiting in first trimester pregnant women at TPMB N Bogor City. Methodology: this study used a quasi experiment with a pretest-posttest design with control. The population was from pregnant women who experienced vomiting during 1st trimester pregnancy at TPMB N Bogor City, conducted in July 2023. the sample was 26 people. The instrument used the pregnancy unique quantification of emesis and nausea (PUQE) questionnaire. Results: The mean emesis score before lemon aromatherapy was 7.00, while after lemon aromatherapy the mean score was 0.00, for a mean difference of 7.00. and a p-value of 0.001. The average score of emesis gravidarum before being given vitamin B6 is 6.50 and the average score of emesis after taking vitamin B6 is 0.00 with a mean difference of 6.50 with a p-value of 0.002. Conclusion: There is a decrease in the score of emesis gravidarum given Lemon Aromatherapy in first trimester pregnant women in TPMB N Bogor City, but in the control group it is not as significant as in the intervention group. Suggestion: It is recommended that mothers who experience nausea and vomiting can use lemon aromatherapy as a way to reduce complaints of emesis gravidarum.

Keywords: Emesis, Lemon Aromatherapy, Vitamin B6

Ibu hamil biasanya menderita mual dan muntah pada bulan-bulan pertama kehamilan, Pengobatan mual dan muntah dapat dilakukan dengan metode farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian vitamin B6, dan terapi non obat dapat dilakukan dengan pemberian aromaterapi lemon. Untuk mengatasi gejala mual muntah, Tujuan: untuk mengetahui bagaimana aromaterapi lemon mempengaruhi terhadap muntah pada ibu hamil trimester 1 di TPMB N Kota Bogor. Metodologi: studi ini menggunakan eksperimen quasi dengan rancangan pretest-posttest design with control. Populasinya dari ibu hamil yang mengalami muntah saat hamil trimester 1 di TPMB N Kota Bogor, dilakukan pada bulan Juli 2023. Sampel berjumlah 26 orang. Instrumen menggunakan kuisioner pregnancy unique quantification of emesis and nausea (PUQE). Hasil: Nilai rata-rata emesis sebelum aromaterapi lemon diberikan adalah 7.00 sedangkan rata-rata setelah dilakukan pemberian aromaterapi lemon yaitu 0.00 dengan selisih mean adalah 7.00. Dengan nilai p-Value 0.001. Rata-rata skor emesis gravidarum sebelum diberikan vitamin B6 yaitu 6.50 dan rata-rata score emesis setelah mengkonsumsi vitamin B6 yaitu 0.00 dengan selisih mean adalah 6.50 dengan nilai p-Value 0.002. Simpulan: Ada penurunan skor emesis gravidarum yang diberikan Aromaterapi Lemon pada ibu hamil trimester pertama di TPMB N Kota Bogor, namun pada kelompok kontrol tidak signifikan seperti pada kelompok intervensi. Saran: Diharapkan para ibu yang mengalami mual muntah bisa menggunakan aromaterapi lemon sebagai salah satu cara mengurangi keluhan emesis gravidarum.

Kata Kunci: Emesis, Aromaterapi lemon, Vitamin B6

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dialami oleh setiap wanita. Kehamilan dimulai dari ovulasi sampai persalinan lamanya sekitar 40 minggu. Kehamilan dibagi dalam 3 bagian, yaitu trimester I usia kehamilan 0-12 minggu, trimester II usia kehamilan 12-28 minggu, trimester III usia kehamilan 28-40 minggu. Selama kehamilan, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisik, fisiologis, dan psikologis. Perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan antara lain perubahan saluran pencernaan dan peningkatan hormon human *chorionic gonadotropin* (HCG). Perubahan tersebut dapat menimbulkan gejala pada ibu hamil, antara lain mual dan muntah (Manuaba, 2018).

Ibu hamil biasanya menderita mual dan muntah pada bulan-bulan pertama kehamilan. Ada juga wanita yang tidak mengalami mual pada kehamilan pertama, namun mengalami mual dan muntah pada kehamilan berikutnya. Mual dan muntah atau emesis gravidarum merupakan gejala yang sering terjadi pada trimester pertama kehamilan. 50 hingga 70 persen ibu hamil mengalami mual dan muntah (muntah) pada 16 minggu pertama kehamilan. Sekitar 66 persen ibu hamil mengalaminya pada trimester pertama, 60 hingga 80 persen mengalami primigravida dan 40 hingga 60 persen mengalami multigravida. Sekitar 12% ibu hamil masih mengalami kondisi ini pada bulan ke-9 kehamilannya. (Saridewi & Safitri 2018)

Angka kejadian mual muntah di dunia yaitu 70%-80% dari jumlah ibu hamil (Haridawati, 2020:3). Menurut World Health Organization (WHO, 2019), kejadian emesis gravidarum sedikitnya mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia. Di Indonesia sekitar 10% wanita hamil dengan emesis gravidarum. Menurut Survei Kependudukan dan Kesehatan Indonesia (SDKI) yang dilakukan pada tahun 2017, delapan dari sepuluh perempuan (81%) tidak mengalami komplikasi selama kehamilan mereka. Wanita yang mengalami komplikasi kehamilan 5% mengalami pendarahan, 3% muntah terus-menerus dan pembengkakan pada kaki, lengan, dan wajah, 2% mulas dan ketuban pecah dini, dan 8% mengalami masalah kehamilan lainnya seperti demam tinggi, epilepsi dan pingsan, anemia, dan tekanan darah tinggi. (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, 2017).

Menurut Depkes 2019, angka ibu hamil dengan kasus emesis gravidarum di wilayah Indonesia selama tahun 2019 dari 2.203 angka kehamilan ibu, terdapat sebanyak 543 ibu hamil mengalami emesis gravidarum pada awal masa kehamilan. Sehingga jumlah rata-rata angka kejadian emesis gravidarum tahun 2019 sebanyak 67,9%. Dimana 60%-80% angka kejadian ini terjadi pada ibu primigravida serta 40%-60% terjadi pada ibu hamil multigravida (Depkes, 2019).

Mual muntah, atau emesis gravidarum, dapat ditangani secara farmakologis atau non farmakologis. Pemberian vitamin B6 adalah pengobatan farmakologis, dan aromaterapi lemon adalah pengobatan non farmakologis. Aromaterapi adalah salah satu metode terapi non farmakologi yang tidak membutuhkan instruksi, tidak invasif, tidak mahal, mudah, berhasil dan tanpa dampak yang berbahaya. Jahe, anggur, dan

jeruk (jeruk nipis, jeruk manis, dan lemon) adalah aromaterapi yang aman untuk digunakan selama kehamilan. Minyak esensial kulit jeruk membantu sistem saraf menjadi stabil dan menenangkan siapa pun yang menghirupnya. Selain pengobatan non medis yang tidak menimbulkan efek samping dan tidak membahayakan ibu dan janin, dokter atau bidan juga harus memastikan asuhan kebidanan yang tepat pada pasien yang mengalami mual dan muntah.. (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019)

Selama kehamilan minyak esensial lemon menjadi obat herbal yang aman dan paling umum digunakan untuk wanita hamil. Penggunaan minyak esensial lemon dalam diffuser dapat mengurangi gejala mual dan muntah serta membantu sistem saraf menjadi stabil. sebuah penelitian menyatakan bahwa 40% wanita menggunakan aromaterapi lemon untuk mengurangi emesis dan 26,5% mengatakan aromaterapi lemon adalah cara yang berhasil untuk mengendalikan gejala emesis (Smith dkk).

Studi ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana aromaterapi lemon mempengaruhi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 di TPMB N Kota Bogor

METODE

Penelitian jenis ini adalah *eksperimen quasi* menggunakan rancangan *pretest-posttest design with control*. Ibu hamil diberikan aromaterapi lemon selama 7 hari, dilakukan Pretest pengukuran score frekwensi emesis pada hari pertama kemudian di ukur score frekwensi emesis pada hari ke-7 (posttest). Populasinya adalah ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum di TPMB N Kota Bogor, dilakukan pada bulan Juli 2023. sampel berjumlah 26 orang, teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan kuisioner *pregnancy unifique quantification of emesis and nausea (PUQE)*. Analisa yang dilakukan menggunakan uji statistic *paired T Test* dengan menggunakan SPSS

HASIL

Tabel 1 | Nilai rata-rata emesis pada ibu hamil trimester 1 pada kelompok intervensi (Aromaterapi lemon) dan kelompok kontrol (vitamin B6)

Kelompok		N	Mean	Max	Min	Sum	SD
Intervensi	Pretest	13	10.23	12	8	133	1.536
	Posttest		4.69	5	3	61	0.630
Kontrol	Pretest	13	10.15	12	8	132	1.463
	Posttest		10.00	10	3	83	1.557

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa nilai rata-rata emesis pada ibu hamil trimester 1 sebelum diberikan aromaterapi lemon pada kelompok intervensi diperoleh nilai max 12 dan nilai min 8 dengan nilai mean 10.23 sedangkan nilai rata-rata emesis setelah diberikan aromaterapi lemon pada kelompok intervensi diperoleh nilai max 5 dan nilai min 3 dengan nilai mean 4.69. Maka dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan aromaterapi lemon terjadi penurunan intensitas mual pada ibu trimester 1. Pada kelompok kontrol (vitamin B6) diperoleh nilai max 12 dan nilai min 10 dengan nilai mean 10.15. setelah diberikan vitamin B6 diperoleh nilai max 10 dan nilai min 5 dengan nilai mean 10.00, dapat disimpulkan bahwa pemberian vitamin B6 sebagai kelompok kontrol terjadi penurunan intensitas mual pada ibu trimester 1

Tabel 2 | Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap mual Pada Ibu hamil Trimester 1

Kelompok		Mean	Selisih Mean	Positif Rank	Negatif Rank	p Value
Intervensi	Pretest	7.00	7.00	0	13	0.001
	Posttest	0.00				
Kontrol	Pretest	6.50	6.50	1	12	0.002
	Posttest	0.00				

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebelum diberikan aromaterapi lemon nilai rata-rata mual pada ibu hamil yaitu 7.00 sedangkan rata-rata setelah dilakukan pemberian aromaterapi lemon yaitu 0.00 dengan selisih mean adalah 7.00. sehingga terdapat 13 responden mengalami penurunan skor emesis gravidarum dengan hasil Wilcoxon di dapatkan P-value 0.001. Dari Keterangan tersebut dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum di TPMB N Kota Bogor Tahun 2023.

Pada kelompok kontrol sebelum diberikan vitamin B6 diketahui nilai rata-rata mual pada ibu hamil yaitu 6.50 sedangkan rata-rata setelah mengkonsumsi vitamin B6 yaitu 0.00 dengan selisih mean adalah 6.50. Sehingga terdapat 12 responden mengalami penurunan skor emesis gravidarum dan 1 responden tidak mengalami perubahan skor emesis gravidarum dengan hasil Wilcoxon didapatkan P-value 0.002. Dari Keterangan tersebut dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian vitamin B6 terhadap emesis gravidarum di TPMB N Kota Bogor Tahun 2023

PEMBAHASAN

NILAI RATA-RATA EMESIS PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1 PADA KELOMPOK INTERVENSI (AROMATERAPI LEMON) DAN KELOMPOK KONTROL (VITAMIN B6)

Berdasarkan hasil univariat diketahui bahwa nilai rata-rata emesis pada ibu hamil trimester 1 sebelum diberikan aromaterapi lemon pada kelompok intervensi diperoleh nilai max 12 dan nilai min 8 dengan nilai mean 10.23 sedangkan nilai rata-rata emesis setelah diberikan aromaterapi lemon pada kelompok intervensi diperoleh nilai max 5 dan nilai min 3 dengan nilai mean 4.69. Maka dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan aromaterapi lemon terjadi penurunan intensitas mual pada ibu trimester 1. Pada kelompok kontrol (vitamin B6) diperoleh nilai max 12 dan nilai min 10 dengan nilai mean 10.15. setelah diberikan vitamin B6 diperoleh nilai max 10 dan nilai min 5 dengan nilai mean 10.00, pada kelompok kontrol sama-sama terdapat penurunan namun tidak signifikan seperti pada kelompok yang diberikan intervensi.

Kehamilan merupakan suatu kondisi fisiologis dari seorang wanita yang diiringi dengan perubahan-perubahan baik secara fisik dan psikis. Mual dan muntah merupakan perubahan yang paling sering dialami ibu hamil pada awal kehamilan (trimester pertama), hal ini disebabkan karena adanya peningkatan hormon kehamilan yaitu hormon *Human Chorionic Gonadotropin/ HCG* dalam tubuh ibu hamil.

Mual dan muntah atau emesis gravidarum adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester pertama. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Ada beberapa cara untuk mengurangi rasa mual dalam kehamilan yaitu dengan mengonsumsi obat anti mual seperti vitamin B6 sebagai metode farmakologis, ada juga metode non farmakologis yang sering digunakan untuk mengurangi rasa mual. Salah satu metode non farmakologis untuk mengurangi rasa mual dan muntah adalah dengan aromaterapi lemon. (Muchtariadi, 2017)

Minyak atsiri yang digunakan dalam aromaterapi lemon berkhasiat untuk membantu meredakan gejala stress, memperlancar peredaran darah, menghilangkan rasa sakit, mengurangi pembengkakan, mengeluarkan zat beracun dari dalam tubuh, mengobati infeksi virus atau bakteri, dan luka bakar, tekanan darah tinggi, gangguan pernafasan, insomnia (sulit tidur), pencernaan, gangguan dan penyakit lainnya. Rata-rata penurunan intensitas mual dan muntah ini disebabkan karena aroma lemon baunya yang segar mampu meredakan intensitas rasa mual dan muntah pada masa kehamilan sehingga dapat meningkatkan atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat/gairah, menyegarkan, meredakan emosi dan merangsang proses pemulihan kesehatan.

. Vitamin B6 merupakan kelompok vitamin B, Vitamin B6 atau kadang-kadang disebut piridoksin bersama dengan cobalamin, asam folat, dan niasin meningkatkan beberapa fungsi penting yang dilakukan oleh tubuh manusia. Meskipun kebutuhannya kecil, namun vitamin ini memiliki banyak manfaat dalam tubuh salah satunya mengubah asam amino yang ditemukan dalam makanan menjadi protein dan membantu tubuh menghasilkan energi dengan membakar simpanan gulanya. Vitamin B6 juga mendukung pembentukan hemoglobin dari protein. Seperti kita ketahui, Peran hemoglobin sangat penting untuk distribusi nutrisi, enzim, dan melancarkan peredaran oksigen ke semua bagian tubuh. Penelitian Aida tahun 2021 menunjukkan

bahwa ibu hamil yang mengalami muntah-muntah tidak sembuh total dengan aromaterapi lemon karena aromaterapi lemon merupakan pengobatan preventif dan manfaat aromaterapi lemon dianggap sebagai pengobatan suportif yaitu lemon. Namun aromaterapi bisa mengurangi muntah. mungkin karena muntah seperti hiperemesis gravidarum.

Sejalan dengan analisa penelitian Yayat Suryati dkk menunjukkan penurunan frekwensi mual pada ibu hamil yang signifikan sebesar 0,03 yang dapat disimpulkan bahwa aromatherapy lemon dapat mengurangi keluhan mual pada ibu hamil. minyak atsiri yang terkandung dalam lemon memiliki efek farmakologis tersendiri seperti antibakteri, antivirus, diuretik, sedatif, vasodilator, dan menstimulasi adrenal. Saat menghirup minyak esensial, molekulnya masuk ke rongga hidung dan mengaktifkan sistem limbik otak. Oleh karena itu, mual dan muntah saat hamil dapat diatasi dan ibu hamil merasa rileks setelah menggunakan aromaterapi. hasil penelitian Astriana dkk menunjukkan bahwa aromaterapi lemon berdampak pada mual kehamilan ($p = 0,000$), Karena molekul minyak atsiri yang dihirup masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik otak, aromaterapi dapat membantu mengurangi rasa sakit saat hamil. Sistem limbik berhubungan langsung dengan kelenjar adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, serta bagian tubuh yang mengatur tekanan darah, stres, keseimbangan hormonal, pernapasan, detak jantung, dan pernapasan. (Muchtaridi,2017). Hasil ini sejalan dengan Hasanah et al. dengan penelitian yang dilakukan di desa Binjai Serbangan, terjadi penurunan frekwensi muntah pada ibu hamil trimester I berkurang setelah diberikan aromaterapi lemon dengan nilai 11,20 dan standar deviasi 5,554. (Pratiwi Harahap et al., 2020).

Hasil penelitian imtihanul tahun 2017 didapatkan dari 32 responden kelompok vitamin B6 yang mengalami penurunan menjadi mual muntah ringan sebesar 40,6% dan masih terdapat 5 responden (15,6%) yang mengalami mual muntah berat. Menurut pendapat peneliti, dari hasil penelitian diatas sebelum dan sesudah responden menggunakan aromaterapi lemon dan vitamin B6 mengalami penurunan skor mual muntah sehingga dapat disimpulkan aromaterapi lemon dan vitamin B6 dapat menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil. Namun pada kelompok yang mendapat vitamin B6, penurunan mual dan muntahnya tidak berkurang secara signifikan dibandingkan kelompok intervensi. Mual muntah ini sangat umum yang dialami pada saat hamil terutama di trimester pertama.

PENGARUH AROMATERAPI LEMON TERHADAP INTENSITAS MUAL PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada tabel 2 menunjukkan adanya pengaruh dari kelompok intervensi yang diberikan aromaterapi lemon yang dapat dilihat dari penurunan hasil skor emesis gravidarum. Penurunan skor diperoleh selisih nilai rata-rata sebesar 7.00. Adapun hasil uji statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon pada kelompok intervensi diperoleh p value $0.001 < 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat

pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum di TPMB N Kota Bogor Tahun 2023.

Aromaterapi lemon dapat mengurangi rasa mual dan muntah yang disebabkan oleh kandungan limonene. Kandungan utama senyawa kimia dalam aromaterapi lemon adalah limonene, yang dapat menghambat kerja prostaglandin, meredakan nyeri, mengontrol siklooksigenase I dan II, menghambat prostaglandin, dan meredakan nyeri seperti muntah dan mual (Nurulicha, 2020). Secara teoritis pengobatan mual dan muntah pada kehamilan dapat dilakukan dengan tindakan farmakologis dan nonfarmakologis seperti aromaterapi yang mengandung lemon (Sari Dewi & Yulia Safitri, 2018). Setelah menghirup minyak esensial lemon atau aromanya, biomolekul dilepaskan ke sel reseptor hidung. Sel-sel ini kemudian mengirimkan impuls langsung ke sistem limbik otak atau indra penciuman otak. Sistem limbik berhubungan erat dengan sistem lain yang mengatur memori, emosi, hormon, jenis kelamin, dan detak jantung, yang kemudian segera memicu impuls untuk melepaskan hormon. Hormon dapat membantu orang menjadi tenang, menciptakan perasaan tenang, serta menstabilkan kesehatan fisik dan psikis untuk menggantikan rasa mual dan muntah ibu pada Trimester awal kehamilan. (Cholifah & Nuriyanah, 2019).

Mekanisme aroma lemon terjadi ketika sistem limbik otak kecil menghasilkan senyawa aromatik yang memstimulasi indra penciuman. Ketika minyak esensial ini dihirup, ia memiliki efek yang cepat pada sistem saraf pusat dan mempengaruhi indra penciuman secara langsung yang cepat pada sistem saraf pusat. Ini langsung mempengaruhi saraf sistem penciuman, yang kemudian mendorong saraf otak untuk seimbang dengan korteks serebral. Dengan inhalasi, zat aromatik yang agak mudah menguap masuk ke rongga hidung. Molekul aromatik yang dihirup oleh sel epitel olfaktorius, yang merupakan ujung neuron, pada lima puluh sinapsis, dan kemudian dikirim ke indra penciuman sebagai informasi. Neuron di belakang hidung menafsirkan aroma dan mengirimkannya ke thalamus dan sistem limbik otak (Mughtaridi, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Nurulicha pada tahun 2020, pada hasil yang diperoleh Sebelum aromaterapi lemon, 14 dari 15 responden mengalami muntah sedang, sedangkan 6 responden, setelah menerima aromaterapi lemon selama 4 hari berturut-turut mengalami penurunan yaitu 14 responden menunjukkan emesis gravidarum ringan dengan nilai ≤ 6 dan 1 responden menunjukkan emesis gravidarum sedang. Sejalan dengan penelitian Dainty Pregnant dkk, hasil menggunakan *uji t dependen* menunjukkan nilai $P 0,000 < 0,05$, yang menunjukkan bahwa aromaterapi lemon dapat mengurangi mual ibu hamil di pagi hari karena harum bau lemon yang segar, membantu meningkatkan atau menjaga kesehatan, menyegarkan dan menenangkan jiwa, meningkatkan semangat dan gairah, dan menstimulasi pikiran yang positif (Maternity et al., 2016).

PENGARUH VITAMIN B6 TERHADAP INTENSITAS MUAL PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1

Pada hasil analisis yang dilakukan pada kelompok pemberian vitamin B6 menunjukkan bahwa

intensitas mual dan muntah pada ibu hamil berkurang dengan selisih 6.50. Adapun hasil uji statistic dengan menggunakan uji Wilcoxon pada kelompok kontrol dengan nilai $p=0.001$ artinya intensitas mual dan muntah pada ibu hamil berkurang pada kelompok kontrol.

Vitamin B6 merupakan pilihan utama dalam mengurangi mual muntah dalam kehamilan. Vitamin B6, atau pyridoxine juga sangat efektif mengurangi gejala mual muntah pada ibu hamil, tetapi tidak ada bukti bahwa itu mengurangi jumlah muntah. Rasa mual dan muntah yang berlebih dapat dikendalikan dengan mengonsumsi vitamin B6 yang umumnya terdapat pada daging ayam, kentang, sawi, lobak dan kembang kol. Penelitian yang dilakukan Widayana 2019 menyatakan bahwa pyridoxine berfungsi sebagai co-enzim yang bertanggung jawab atas metabolisme asam amino, karbohidrat, dan lipid. Keterlibatan vitamin B6 dalam pengobatan hiperemesis masih diperdebatkan. Dosis vitamin B6 yang efektif adalah $3 \times 12,5-25$ mg setiap hari. Menurut teori yang dibuat oleh Made (2018), vitamin B6 berfungsi sebagai koenzim dalam berbagai jalur metabolisme protein, di mana kebutuhan protein yang meningkat pada trimester I diikuti oleh asupan vitamin B6. Selain itu, vitamin B6 diperlukan untuk sintesis serotonin dari tryptophan. Karena kekurangan vitamin B6, saraf panca indera menjadi lebih sensitif, yang menyebabkan ibu muntah dan mual. Kynurenic dan xanturenic acid dalam urin meningkat pada wanita hamil. Jika jalur perubahan tryptophan menjadi niacin terhambat, kedua asam ini diekskresi. Defisiensi vitamin B6 juga dapat menyebabkan hal ini. Karena kadar hormon estrogen yang tinggi pada ibu hamil, enzim kynureninase, yang berfungsi untuk mengubah tryptophan menjadi niacin, pada Wanita hamil proses ini menjadi lebih lambat sehingga terjadi mual dan muntah yang disebabkan kekurangan niacin.

Menurut penelitian Zumrotul (2017), di wilayah kerja Puskesmas Ungara. Menyatakan bahwa ada pengaruh vitamin B6 yang diberikan pada ibu hamil yang mengalami keluhan mual dan muntah mengalami penurunan intensitas mual dan muntahnya ($p=0,044$) meskipun rata-rata penurunannya sangat kecil namun tetap membawa perubahan pada kondisinya. wanita hamil ketika mereka mengonsumsi vitamin B6.

Perbedaan intensitas mual dan muntah Pada Kelompok aromaterapi Dan Kelompok vitamin B6 dari Hasil analisis Mann Whitney ditemukan perbedaan antara yang diberikan aromaterapi lemon dengan yang diberikan vitamin B6 karena pada keduanya dengan nilai $p=0.001$. Namun hal ini menunjukkan dengan pemberian aromaterapi lemon dapat menurunkan intensitas mual dan muntah lebih signifikan dibandingkan dengan vitamin B6.

Hal ini sesuai dengan penelitian Aida bahwa menggunakan minyak atsiri pada lemon digunakan untuk terapi non farmakologis untuk emesis gravidarum, selama ini aromaterapi lemon telah digunakan untuk mengatasi mual dan muntah. Mengobati mual dan muntah dengan aromaterapi lemon lebih mudah dan sederhana, seperti menempelkan 2-3 tetes minyak atsiri pada tisu dan bernafas perlahan saat ibu tidak aktivitas.

Aromaterapi lemon dapat mengurangi jumlah muntah karena bila dihirup aromaterapi menghambat

pelepasan serotonin sehingga kadar serotonin dalam darah tidak menurun. Jika kadar serotonin dalam darah tidak menurun, mual dan muntah tidak meningkat. Vitamin B6 merupakan pilihan utama dan efektif dalam mengurangi gejala mual muntah dalam kehamilan, meskipun belum terbukti bahwa vitamin B6 dapat mengurangi jumlah intensitas mual dan muntah. Akan Tetapi, menurut BPOM (2017) penggunaan jangka panjang vitamin B6 dapat menimbulkan efek samping apabila dikonsumsi dalam dosis tinggi serta secara jangka panjang dapat menyebabkan masalah system saraf.

Dalam penelitian ini, aromatherapy lemon yang diberikan melalui inhalasi menggunakan tisu dengan diberi dua hingga tiga tetes essential oil aromatherapy lemon. Aromatherapy lemon dipilih karena aman digunakan selama kehamilan. Data yang diperoleh dari hasil penelitian adalah mean Sebelum tes, rata-rata 10,20 dan SD 1,486, sedangkan rata-rata setelah tes 4,80 dan SD 1,234. Hasil uji statistik, uji t independen dengan tingkat kepercayaan 95%, menunjukkan bahwa $p\text{-value} = 0,000$. Oleh karena itu, dengan menggunakan aromaterapi lemon dapat disimpulkan bahwa frekuensi emesis gravidarum menurun pada trimester awal masa kehamilan.

Hasil penelitian diatas menunjukkan adanya perbedaan penurunan kadar emesis gravidarum yang signifikan pada ibu hamil trimester I yang mendapat aromaterapi lemon dan pada kelompok vitamin B6. Penelitian ini menyatakan bahwa Aromaterapi lemon lebih berpengaruh dibandingkan vitamin B6 dalam menurunkan intensitas mual muntah.

KESIMPULAN

Ada penurunan skor emesis gravidarum yang diberikan Aromaterapi Lemon pada ibu hamil trimester pertama di TPMB N Kota bogor, namun pada kelompok kontrol tidak signifikan seperti pada kelompok intervensi

SARAN

Diharapkan para ibu yang mengalami mual muntah bisa menggunakan aromaterapi lemon sebagai salah satu cara mengurangi keluhan emesis gravidarum

DAFTAR PUSTAKA

- Cholifah, S dan Titin.(2019).” Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I”. Dinas Kesehatan Kota Bogor. (2022).”Profil Kesehatan Kota Bogor Tahun 2022”. Bogor
- Faizah,U.(2018).Pengaruh Pemberian Aromaterapi Inhalasi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Umbulharjo 1 Kota Yogyakarta.Naskah Publikasi

- Fitria, A., Ade, A.P & Sari Y.(2021).“Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum Trimester I”.Jurnal Bidan Cerdas Volume 3 Nomor 3, 2021.
- Isnaini, N., & Refiani, R. (2018).”Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti”. Jakarta: Sagung Sego.
- Khasanah, Y.U & Margiyati.(2017).”Perbandingan Efektivitas Rebusan Jahe dan Vitamin B6 Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1”.Akbid Ummi
- Khasanah. Khofiyah, N & Dian S. R. S.(2020).”Penggunaan Aromaterapi Lemon Dalam Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil”. Naskah Publikasi
- Manuaba. (2018). “Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan”. Jakarta: EGC Maternity,
- D., Ariska, P., & Sari, D. Y. (2017). “Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I”. Jurnal Ilmiah Bidan, 11(3), 10-15
- Munjiah, I., Tita, H.M., et.al.,(2016).”Perbedaan Pengaruh Akupuntur dan Vitamin B6 Terhadap Penurunan Intensitas Mual Muntah Pada Emesis Gravidarum Berat”.IJEMC Vol 2 No.2, Juni 2016
- Pratiwi. F., & Arantika.(2019). “Patologi Kehamilan” Yogyakarta. PT Pustaka Baru Riyanto,
- A.(2017).”Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan”. Yogyakarta:Nuha Medika.
- Rudiyanti, N., & Rosmadewi. (2019). “Hubungan Usia, Paritas, Pekerjaan dan Stress Dengan Emesis Gravidarum di Kota Bandar Lampung”. Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, 15(1).
- Saridewi, W dan Erni Yulia Safitri. 2018. “Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati Kota Cimahi”. Jurnal Ilmiah Kesehatan, Vol. 17 No.3 Tahun 2018
- Shanty, E.F.A., Liberty, B., & Budi, R.(2018).” Efektivitas Pemberian Pisang Ambon Dan Vitamin B

Untuk Menurunkan Hiperemesis Gravidarum Di Bpm Endah Bekti”. *Media Ilmu Kesehatan* Vol. 7, No. 1, April 2018.

Sudirman, N. Y & Annisa A.”Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1”. *Prosiding Kebidanan Seminar Nasional “Bidan tangguh Bidan Maju”* E-ISSN:2622-6871

Suryati, Yayat, Dkk.2018. “Pengaruh Aromatherapy Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I”. *PINLITAMAS 1 | Vol 1, No.1 | Oktober 2018* Walyani, E.S.(2015).”Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan”.Yogyakarta: Pustaka Baru Press.