

**EFEKTIVITAS *ESSENTIAL OIL LEMON* DAN GRAPEFRUIT (*LEMON PARADISI*) TERHADAP PENURUNAN MUAL PADA IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAYANGAN**

***The Effectiveness of Lemon and Grapefruit (Lemon Paradisi) Essential Oils Against Reducing Nausea in First Trimester Pregnant Women***

Catur Esty Pamungkas<sup>1</sup>, Siti Mardiyah WD<sup>2</sup>, Aulia Amini<sup>3</sup>, Desi Rofita<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Mataram, Indonesia

<sup>2</sup>Jurusan Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Mataram, Indonesia

<sup>3</sup>Jurusan Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Mataram, Indonesia

<sup>4</sup>Jurusan Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Mataram, Indonesia

Korespondensi: Catur Esty Pamungkas dan [catur.esty@gmail.com](mailto:catur.esty@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Minyak esensial jeruk terkenal karena sifat rasa dan wewangiannya, serta banyak aplikasi aromaterapeutik dan obat-obatan. Lemon minyak esensial adalah salah satu yang dapat digunakan untuk mengatasi emesis gravidarum. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui perbedaan pengaruh inhalasi *Essential Oil Lemon* dan *grapefruit* terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum ibu hamil trimester I. **Metode:** Penelitian ini menggunakan rancangan quasi experimental dengan metode *pretest posttest control group design*. Teknik pengambilan sampel yaitu *consecutive sampling* dengan jumlah sampel 30 ibu primigravida trimester I. Penelitian dilaksanakan di Kayangan Kabupaten Lombok Utara. Pengukuran frekuensi mual muntah dengan menggunakan skala *Pregnancy Unique Quantification of Emesis Scale* (PUQE), analisis statistik menggunakan *Independent T-Test*. **Hasil:** Didapatkan pengaruh yang bermakna antara *Essential Oil Lemon* dengan emesis gravidarum dengan nilai p-value 0.01. Tidak ada perbedaan antara hasil pre test dan post test dengan nilai p value > 0.05. Tidak ada pengaruh yang bermakna antara *Essential Oil Grapefruit* terhadap penurunan emesis gravidarum dengan nilai p-value 0.3. Ada perbedaan yang signifikan dengan nilai p value 0.009 antara hasil pre test dan post test. **Kesimpulan:** *Essential Oil Lemon* berpengaruh terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil sedangkan *essential oil grapefruit* tidak berpengaruh terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil.

**Kata Kunci:** *Essential Oil Lemon*; Grapefruit; Mual; Ibu Hamil.

**ABSTRACT**

**Background:** Orange essential oil is well known for its flavor and fragrance properties, as well as many aromatherapeutic and medicinal applications. The lemon essential oil can be used to treat emesis of gravidarum. **Research Objectives:** To determine the difference in the effect of inhalation of lemon and grapefruit essential oils on reducing the frequency of emesis gravidarum in first-trimester pregnant women. **Methods:** This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group design method. The sampling technique was consecutive sampling with a sample size of 30 first trimester primigravida mothers. The study was conducted in Kayangan, North Lombok

Regency. Measurement of the frequency of nausea and vomiting using the Pregnancy Unique Quantification of Emesis Scale (PUQE), statistical analysis using the Independent T-Test. **Results:** There was a significant effect between lemon essential oil and emesis of gravidarum with a p-value of 0.01. There is no difference between the results of the pre-test and post-test with a p-value > 0.05. There was no significant effect between grapefruit essential oil on the decrease in emesis gravidarum with a p-value of 0.3. There is a significant difference with a p-value of 0.009 between the results of the pre-test and post-test. **Conclusion:** Lemon essential oil affects reducing nausea and vomiting in pregnant women, while grapefruit essential oil does not affect reducing nausea and vomiting in pregnant women.

**Keywords:** Essential Oil Lemon; Grapefruit; Nausea; Pregnancy Women.

## PENDAHULUAN

Mual (nausea) dan muntah (emesis) suatu gejala yang sering terjadi pada kehamilan yaitu 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida. Mual biasanya terjadi pada pagi hari tetapi dapat dirasakan setiap saat pada siang dan malam hari. Rasa mual dan muntah biasanya dimulai pada minggu pertama kehamilan dan berakhir pada bulan keempat bisa dirasakan ibu hamil sepanjang kehamilan jika penanganan mual muntah tidak dilakukan secara benar (Nagai K., *et al*, 2014).

Berdasarkan Dhillon dan Azni (2018) didapatkan ibu hamil yang mengalami mual muntah dapat menerapkan pengobatan non farmakologi dengan penggunaan terapi aroma yang tepat untuk menurunkan rasa mual dan muntah salah satunya menggunakan terapi aroma jeruk agar dapat mengurangi intensitas mual dan muntah sehingga bisa mengurangi penggunaan obat farmakologi yang ada efek sampingnya (Dhillon, D. A. & Azni, R, 2018).

Menurut Ali B *et al*. (2015) dalam (Sofiani, 2017) bahwa penggunaan minyak esensial penting untuk terapi, aromatik, parfum, dan juga digunakan untuk spiritual. Pemanfaatan minyak esensial yang tidak kalah penting sebagai produk aromaterapi. Minyak esensial jeruk terkenal karena sifat rasa dan

wewangiannya, serta banyak aplikasi aromaterapeutik dan obat-obatan. Minyak esensial yang tersedia ini dapat memainkan peran penting dalam industri makanan dan minuman, serta untuk penggunaan obat-obatan, kosmetik, dan pengendalian hama (Nuryanti S, *et al*, 2016).

Penggunaan aromaterapi dengan cara inhalasi lebih cepat di absorpsi dibanding dengan pemberian obat melalui oral karena pengiriman obat yang cepat melewati permukaan luas dari saluran nafas dan epitel paru-paru, sehingga hanya memerlukan waktu beberapa detik sampai dengan menit. Sedangkan pemberian obat melalui oral memerlukan waktu absorpsi lebih lambat karena jalan untuk mencapai jaringan lebih rumit dan ketika minum obat bersamaan dengan makanan dapat mempengaruhi absorpsi sehingga obat yang tidak tahan asam menjadi rusak atau tidak diabsorpsi (Astria, dkk, 2015).

Upaya preventif yang dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk mengatasi ibu hamil yang mengalami mual muntah agar tidak menjadi kondisi yang parah dilakukan dengan cara modifikasi lifestyle menghindari stress dan istirahat yang cukup, mengatur diet yaitu mengatur pola makan sedikit namun sering tidak mengonsumsi minuman bersoda. Terapi farmakologi diberikan

obat-obatan berupa antiemetic (Kia, P. Y, et al, 2014).

## TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui perbedaan pengaruh inhalasi *essential oil lemon* dan grapefruit terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum ibu hamil trimester I.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian quasi experimental dengan rancangan penelitian *pretest posttest control group design*. Penelitian dimulai dengan mengidentifikasi ibu hamil yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Kayangan, kemudian diberikan intervensi dengan memberikan *Essential Oil Lemon* ke ibu kelompok intervensi dan *Essential Oil Grapefruit* pada ibu hamil kelompok *control*. Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu *Essential Oil Lemon* dan *Essential Oil Grapefruit*. Sedangkan Variabel independen dalam penelitian ini yaitu Tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

Jumlah sample dalam penelitian ini sebanyak 30 ibu hamil, yang terdiri dari 15 ibu hamil untuk kelompok intervensi esensial oil dan 15 ibu hamil untuk kelompok intervensi *grapefruit*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur mual muntah adalah kuesioner PUQE (*Pregnancy Unique Quantification of Emesis and or Nausea Scoring System*). Penelitian ini menggunakan analisis *Independent T-test* dengan *confidence interval* 95% dengan nilai  $P < 0,05$ .

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan pada tiap variabel hasil penelitian dan disajikan dalam bentuk persentasi yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Intervensi Aromaterapi Dengan Kejadian Emesis Gravidarum (n=30)

| Karakteristik                    | Kelompok Intervensi (Aromaterapi pi Lemon) |      | Kelompok Intervensi (Aromaterapi Grapefruit) |      | Total |      |
|----------------------------------|--------------------------------------------|------|----------------------------------------------|------|-------|------|
|                                  | n                                          | %    | n                                            | %    | n     | %    |
| <b>Usia ibu</b>                  |                                            |      |                                              |      |       |      |
| Usia muda                        | 2                                          | 6.7  | 2                                            | 6.7  | 4     | 13.3 |
| Usia dewasa                      | 13                                         | 43.3 | 13                                           | 43.3 | 26    | 86.7 |
| <b>Tingkat Pendidikan</b>        |                                            |      |                                              |      |       |      |
| Rendah                           | 7                                          | 23.3 | 9                                            | 30   | 16    | 53.3 |
| Tinggi                           | 8                                          | 26.7 | 6                                            | 20   | 14    | 46.7 |
| <b>Pekerjaan</b>                 |                                            |      |                                              |      |       |      |
| Bekerja                          | 11                                         | 36.7 | 10                                           | 33.3 | 21    | 70   |
| Tidak bekerja                    | 4                                          | 13.3 | 5                                            | 16.7 | 9     | 30   |
| <b>Indeks masa tubuh</b>         |                                            |      |                                              |      |       |      |
| Kurang                           | 1                                          | 3.3  | 1                                            | 3.3  | 2     | 6.7  |
| Normal                           | 12                                         | 40   | 10                                           | 33.3 | 22    | 73.3 |
| Lebih                            | 2                                          | 6.7  | 4                                            | 13.3 | 6     | 20   |
| <b>Jumlah Anak</b>               |                                            |      |                                              |      |       |      |
| Beresiko                         | 0                                          | 0    | 1                                            | 3.3  | 1     | 3.3  |
| Tidak Beresiko                   | 15                                         | 50   | 14                                           | 46.7 | 29    | 96.7 |
| <b>Pre test Mual dan muntah</b>  |                                            |      |                                              |      |       |      |
| Ringan                           | 3                                          | 10   | 1                                            | 3.3  | 4     | 13.3 |
| Sedang                           | 12                                         | 40   | 14                                           | 46.7 | 26    | 86.7 |
| Berat                            | -                                          | -    | -                                            | -    | -     | -    |
| <b>Post Test Mual dan muntah</b> |                                            |      |                                              |      |       |      |
| Ringan                           | 6                                          | 20   | 7                                            | 23.3 | 13    | 43.3 |
| Sedang                           | 9                                          | 30   | 8                                            | 26.7 | 17    | 56.7 |
| Berat                            | -                                          | -    | -                                            | -    | -     | -    |

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia  $\geq 21$  tahun, yaitu sebanyak 43,3% dengan status bekerja sebanyak 11 orang (36,7%) pada kelompok intervensi (aromaterapi lemon) sedangkan pada pada kelompok intervensi (aromaterapi grapefruit) sebanyak 10 orang (33,3%).

Mayoritas responden berpendidikan tinggi sebanyak 8 orang (26,7%) pada kelompok intervensi (aromaterapi lemon) dan pada kelompok intervensi (aromaterapi grapefruit) di dominasi oleh responden dengan pendidikan rendah sebanyak 9 orang (30%).

Indek masa tubuh responden sebagian besar normal yaitu sebanyak 12 orang (40%) pada kelompok intervensi (aromaterapi lemon) dan 10 orang (33,3%) pada kelompok intervensi (aromaterapi grapefruit). Responden dengan jumlah anak beresiko hanya pada kelompok intervensi (aromaterapi grapefruit) sebanyak 1 orang (3,3%). Pada kelompok intervensi (aromaterapi lemon) pre test mual dan muntah, mayoritas responden mual muntah sedang yaitu sebanyak 12 orang (40%) dan pada kelompok intervensi (aromaterapi grapefruit) responden dengan mual muntah sedang sebanyak 14 orang (46,7%) sedangkan pada post test mual dan muntah, jumlah responden dengan mual muntah sedang menurun yaitu sebanyak 9 orang (30%) pada kelompok intervensi (aromaterapi lemon) dan 8 orang (26,7%) pada kelompok intervensi (aromaterapi grapefruit).

#### Analisis Bivariat

##### Efektivitas Essential Oil Lemon Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama

Analisis untuk mengetahui pengaruh dan perbedaan Efektivitas Essential Oil Lemon Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama.

#### Uji Pengaruh Essential Oil Lemon Terhadap Penurunan Mual Muntah

**Tabel 2.** Pengaruh Essential Oil Lemon Terhadap Penurunan Mual Muntah (n=30)

| Intervensi<br><i>Essential<br/>Oil Lemon</i> | Intensitas Mual<br>Muntah |    |        |    | <i>P-<br/>Value</i> |
|----------------------------------------------|---------------------------|----|--------|----|---------------------|
|                                              | Ringan                    |    | Sedang |    |                     |
|                                              | n                         | %  | n      | %  |                     |
| Pre test                                     | 3                         | 20 | 12     | 80 | 0.01                |
| Post test                                    | 6                         | 40 | 9      | 69 |                     |

Berdasarkan tabel 2. Didapatkan hubungan yang signifikan dengan nilai p value < 0.05 yang berarti ada pengaruh essential oil lemon terhadap penurunan mual muntah.

#### Uji beda

**Tabel 3.** Perbedaan Essential Oil Lemon Terhadap Penurunan Mual Muntah Pre Test dan Post Test (n=30)

| Variabel Intervensi<br>Essential Oil Lemon | N  | Mean | SD    | P-Value |
|--------------------------------------------|----|------|-------|---------|
| Pre test                                   | 15 | 1.80 | 0.414 | 0.08    |
| Post test                                  |    | 1.60 | 0.507 |         |

Berdasarkan tabel 3. Didapatkan perbedaan yang tidak signifikan dengan nilai p value > 0.05 yang berarti tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara hasil pre test dan post test.

#### Efektivitas Essential Oil Grapefruit Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama.

Uji Pengaruh Essential Oil Grapefruit Terhadap Penurunan Mual Muntah

**Tabel 4.** Pengaruh *Essential Oil Grapefruit* Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum (n=30)

| Intervensi<br><i>Essential Oil Grapefruit</i> | Intensitas Mual Muntah |      |        |      | <i>P-Value</i> |
|-----------------------------------------------|------------------------|------|--------|------|----------------|
|                                               | Ringan                 |      | Sedang |      |                |
|                                               | n                      | %    | n      | %    |                |
| Pre test                                      | 1                      | 6.7  | 14     | 93.3 | 0.302          |
| Post test                                     | 7                      | 46.7 | 8      | 53.3 |                |

Berdasarkan tabel 4. Didapatkan tidak ada hubungan yang signifikan dengan nilai p-value > 0.05 yang berarti tidak ada pengaruh yang bermakna antara *Essential Oil Grapefruit* Terhadap Penurunan Mual Muntah.

### Uji beda

**Tabel 5.** Perbedaan *Essential Oil Grapefruit* Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pre test dan Post test (n=30)

| Variabel<br>Intervensi<br><i>Essential Oil Grapefruit</i> | N  | Mean | SD    | P-Value |
|-----------------------------------------------------------|----|------|-------|---------|
| Pre test                                                  | 15 | 1.93 | 0.258 | 0.009   |
| Post test                                                 |    | 1.53 | 0.516 |         |

Berdasarkan tabel 5. Didapatkan perbedaan yang signifikan dengan nilai p value < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara hasil pre test dan post test.

### Perbedaan Efektivitas *Essential Oil Lemon* Dan *Grapefruit* (Lemon Paradisi) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama.

### Uji Normalitas Data

Analisis untuk mengetahui antara variabel independent pemberian pendidikan kesehatan terhadap variabel dependen tingkat essential lemon dan grapefruit terhadap mual muntah pada

ibu hamil trimester 1 dilakukan menggunakan independent t-test. Sebelum dilakukan independent t test dilakukan uji normalitas data. hasil uji normalitas data dengan uji Kolmogorof-Smirnov yang disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 6.** Uji Normalitas Data (n=30)

| Kelompok    | Kelompok Intervensi Lemon | Kelompok Intervensi Grapefruit | p     |
|-------------|---------------------------|--------------------------------|-------|
|             | Mean ± SD                 | Mean ± SD                      |       |
| Mual Muntah |                           |                                |       |
| Pre test    | 1.80 ± 0.414              | 1.93 ± 0.258                   | 0.001 |
| Post test   | 1.60 ± 0.507              | 1.53 ± 0.516                   | 0.000 |

Berdasarkan tabel 6. Didapatkan hasil uji normalitas diatas menunjukan bahwa nilai sig atau nilai p pengetahuan, sikap dan perilaku sebelum dan sesudah intervensi adalah 0,000 < 0,005 berarti sebaran data adalah tidak normal sehingga dinyatakan bahwa data mual muntah terdistribusi tidak normal (Uji Non Parametrik).

### Uji Beda

**Tabel 8.** Perbedaan *Essential Oil Lemon* dan *Essential Oil Grapefruit* Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pre test dan Post test (n=30)

| Variabel    | N  | Mean | SD    | p   |
|-------------|----|------|-------|-----|
| Mual Muntah |    |      |       |     |
| Kelompok 1  |    |      |       |     |
| Pre test    | 15 | 1.80 | 0.414 | 0.2 |
| Post test   |    | 1.60 | 0.507 |     |
| Kelompok 2  |    |      |       |     |
| Pre test    | 15 | 1.93 | 0.258 |     |
| Post test   |    | 1.53 | 0.516 |     |

Berdasarkan tabel 8. menunjukan bahwa aromaterapi lemon pada kelompok intervensi didapatkan rata-rata 1.80 pada pre test dan pada post test terjadi penurunan intensitas mual muntah dengan nilai rata-rata 1.60. Pada kelompok intervensi 2 yaitu kelompok aromaterapi grapefruit didapatkan pre test dengan rata-rata 1.93 dan pada post



test mengalami penurunan intensitas mual muntah dengan rata-rata 1.53.

Berdasarkan hasil uji independen paired t-test tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok intervensi 1 dan kelompok intervensi 2 dengan kemaknaan  $\alpha=0,005$  diperoleh nilai  $p\ 0,02>0,05$ . maka  $H_0$  diterima yang berarti pemberian aromaterapi pada kedua kelompok intervensi memiliki nilai yang sama dalam mengatasi mual muntah.

## PEMBAHASAN

### Efektifitas Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Mual Muntah

Berdasarkan tabel 5. Didapatkan tidak ada hubungan yang signifikan dengan nilai  $p\text{-value} > 0.05$  yang berarti tidak ada pengaruh yang bermakna antara *Essential Oil Grapefruit* terhadap penurunan mual muntah dan pada tabel 4. didapatkan perbedaan yang tidak signifikan dengan nilai  $p\text{-value} > 0.05$  yang berarti tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara hasil pre test dan post test.

Dalam penelitian Yavari kia P et al (2014), bahwa Aroma lemon efektif dalam mengurangi mual dan muntah kehamilan (Vitrianingsih, V, 2019). Sejalan juga dengan hasil penelitian Astriana (2015) dalam penelitiannya bahwa ada pengaruh lemon inhalasi aromatherapi terhadap mual pada kelompok ibu hamil (Astriana, dkk, 2015) Penelitian lain yang dilakukan oleh Kia et al (2014) menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok intervensi dan kelompok control. Aroma lemon efektif dapat mengurangi mual dan muntah kehamilan. Aroma lemon menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik pada setiap kelompok.

Aroma terapi lemon juga terbukti efektif mengurangi gejala mual dan

muntah sekitar 39,6%. Minyak atsiri lemon merupakan pengobatan alternatif nonfarmakologis yang efektif mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil (Parisa, YK et al, 2014). Essensial oil lemon efektif dalam mengobati mual dan muntah pada ibu hamil (Dwi Kustriyanti, 2019). Menghirup minyak esensial dapat merangsang impuls yang mampu menenangkan dan menimbulkan perasaan tenang serta mempengaruhi perubahan fisik dan mental seseorang yang dapat mengurangi mual dan muntah (Cholifah, S, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Tamar et al (2020) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah intervensi inhalasi aromaterapi lemon terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Penelitian lain yang dilakukan oleh Maternity D et al (2017) menunjukkan bahwa setelah dilakukan pemberian inhalasi lemon Terdapat penurunan penurunan mual muntah yang signifikan. Hal ini dapat dilihat bahwa rata-rata skor frekuensi mual muntah sebelum pemberian inhalasi lemon adalah 24.67 kemudian diperoleh rata-rata skor frekuensi mual muntah sesudah pemberian inhalasi lemon adalah 17.87, dengan nilai  $p\text{-value} = 0.000$

Aromaterapi jeruk lemon adalah minyak esensial yang dihasilkan dari jeruk lemon yang sering digunakan dalam aromaterapi. Aroma terapi jeruk merupakan salah satu jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan persalinan (Medforth, J, 2013). Aromaterapi jeruk lemon merupakan minyak herbal yang banyak digunakan dan dianggap sebagai obat yang aman untuk kehamilan (Vitrianingsih, 2019).

### **Efektifitas Aromaterapi Grapefruit Terhadap Penurunan Mual Muntah**

Berdasarkan tabel 5. Didapatkan tidak ada hubungan yang signifikan dengan nilai  $p\text{-value} > 0.05$  yang berarti tidak ada pengaruh yang bermakna antara *Essential Oil Grapefruit* terhadap penurunan mual muntah dan pada tabel 6. Didapatkan perbedaan yang signifikan dengan nilai  $p\text{ value} < 0.05$  yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara hasil pre test dan post test

Selama tiga bulan pertama kehamilan, grapefruit dapat membantu ibu hamil melawan mual di pagi hari terkait kehamilan. Rasa asam manis pada jeruk grapefruit dapat membantu menangkal gelombang mual sedangkan kandungan serat pada buah dapat membantu menenangkan perut.

Berdasarkan (Dhilon and Azni, 2018) didapatkan ibu hamil yang mengalami mual muntah dapat menerapkan pengobatan non farmakologi dengan penggunaan aromaterapi yang tepat untuk menurunkan rasa mual dan muntah salah satunya menggunakan terapi aroma jeruk agar dapat mengurangi intensitas mual dan muntah sehingga bisa di kurangi penggunaan obat farmakologi yang ada efek sampingnya.

Aroma grapefruit essensial oil menyebabkan aktivitas saraf simpatik yang dapat menyebabkan relaksasi sehingga mampu menenangkan ibu hamil yang mengalami mual (Nagai, K, 2014). Grapefruit essensial oil dikenal untuk menurunkan keinginan makan dan rasa lapar, Aroma grapefruit essensial oil dapat menyegarkan memberi energi dan meningkatkan indra. Grapefruit essensial oil mempromosikan pembersihan tubuh dan pembuangan racun dan cairan berlebih (Stiles, K.G., 2017). Wanita hamil juga dapat mengonsumsi antioksidan, vitamin C, yang ditemukan dalam berbagai buah jeruk termasuk

grapefruit (Mouly, S et al, 2017). Grapefruit dapat diminum oleh ibu hamil untuk mengobati gangguan pencernaan atau asma (Bairwa, R, 2012).

### **Perbedaan Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Grapefruit Terhadap Penurunan Mual Muntah**

Berdasarkan tabel 8. menunjukkan bahwa aromaterapi lemon pada kelompok intervensi didapatkan rata-rata 1.80 pada pre test dan pada post test terjadi penurunan intensitas mual muntah dengan nilai rata-rata 1.60. Pada kelompok intervensi 2 yaitu kelompok aromaterapi grapefruit didapatkan pre test dengan rata-rata 1.93 dan pada post test mengalami penurunan intensitas mual muntah dengan rata-rata 1.53.

Aromaterapi lemon dan grapefruit dapat membantu ibu hamil melawan mual, dengan adanya inhalasi terapi lemon dan grapefruit dapat menurunkan frekuensi mual muntah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astriana tahun 2015 yang menyatakan bahwa frekuensi mual sebelum diberikan lemon inhalasi aromaterapi diperoleh nilai rata-rata frekuensi mual lebih tinggi dibandingkan sebelum diberikan lemon inhalasi yaitu sebesar 4,53. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Nuryanti S, et al (2016) menunjukkan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi ingesti lemon terhadap penurunan rasa mual pada ibu hamil trimester pertama dengan nilai  $p\text{ value}$  sebesar 0,000 (Nuryanti S dkk, 2016).

Aromaterapi adalah salah satu teknik pengobatan atau perawatan menggunakan bau-bauan yang menggunakan essential oil (Dewi, N.K.A.S, dkk, 2013). Prinsip utama aromaterapi yaitu pemanfaatan bau dari tumbuhan atau bunga untuk mengubah kondisi perasaan, psikologi, status spiritual dan mempengaruhi kondisi fisik

seseorang melalui hubungan pikiran dan tubuh pasien (Carstens, J, 2013).

Aromaterapi lemon adalah essential oil yang dihasilkan dari ekstraksi kulit jeruk lemon sering digunakan dalam aromaterapi. Aroma terapi lemon adalah jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan (Medforth, J *et al*, 2013). Aromaterapi lemon telah banyak digunakan oleh wanita sebanyak 40% untuk meredakan mual muntah dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah (Kia, P. Y, *et al* 2014). Pemberian intervensi inhalasi aromaterapi kombinasi lebih efektif dan berpengaruh dalam mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I (Tamar, M *et al*, 2020). Sedangkan Aroma grapefruit essential oil menyebabkan aktivitas saraf simpatik yang dapat menyebabkan relaksasi sehingga mampu menenangkan ibu hamil yang mengalami mual (Nagai, K. *et al*, 2014)

## KESIMPULAN

Ada pengaruh yang bermakna antara *Essential Oil Lemon* terhadap penurunan mual muntah dengan nilai p-value 0.01 dan tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara hasil pre test dan post test. Tidak ada pengaruh yang bermakna antara *Essential Oil Grapefruit* terhadap penurunan mual muntah dengan nilai p-value > 0.05 dan terdapat perbedaan yang bermakna antara hasil pre test dan post test. Aromaterapi lemon pada kelompok intervensi 1 didapatkan rata-rata 1.80 pada pre test dan pada post test terjadi penurunan intensitas mual muntah dengan nilai rata-rata 1.60. Pada kelompok intervensi 2 yaitu kelompok aromaterapi grapefruit didapatkan pre test dengan rata-rata 1.93 dan pada post test mengalami penurunan intensitas

mual muntah dengan rata-rata 1.53. Rekomendasi dalam penelitian ini yaitu sebagai pertimbangan untuk penggunaan esensial oil dalam menurunkan mual muntah dapat mengurangi efek medikalis dari penggunaan obat yang berkelanjutan, perlu peninjauan penelitian selanjutnya tentang beberapa esensial oil yang efektif untuk menurunkan mual muntah pada ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astriaana, dkk. (2015). Pengaruh Lemon Inhalasi Aromatherapy Terhadap Mual Pada Kehamilan di BPS Varia Mega Lestari S.ST., M.Kes Batupuru Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015. *Jurnal Kebidanan*. Vol. 1. No. 3, Oktober 2015: 143-147.
- Bairwa, R., Sodha, R. S., and Rajawat, B. S. (2012). Trachyspermum ammi. *Pharmacogn. Rev.* 6 (11), 56–60. doi: 10.4103/0973-7847.95871
- Carstens, J. (2013). Complementary therapies (aromatherapy and herbal medicine): clinician information, Evidence Summaries-Joanna Briggs Institute.
- Cholifah, S. (2017). Aroma Terapi Lemon Menurunkan Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I, 6, 5–9.
- Dewi, N.K.A.S., Putra, P.P., & Witarsa, I.M.S. (2013). Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Wangaya Denpasar. Retrieved from <https://ojs.unud.ac.id/index>
- Dwi Kustriyanti dan Arista Adityasari Putri. (2019). The Effect of



- Ginger and Lemon Aromaterapi on Nausea and Vomiting among Pregnant Women. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 14(1), 15–22.
- Dhilon, D. A. and Azni, R. (2018) 'Pengaruh Pemberian Terapi Aroma Jeruk Terhadap Intensitas Rasa Mual dan Muntah pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya', *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 2(1), pp. 58–65.
- Kia, P. Y., Safajou, F., Shahnazi, M., & Nazemiyeh, H. (2014). The effect of lemon inhalation aromaterapi on nausea and vomiting of pregnancy: A double-blinded, randomized, controlled clinical trial. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 16(3).  
<https://doi.org/10.5812/ircmj.14360>
- Masruroh. (2016). *Buku Ajar Kegawatdaruratan Maternal & Neonatal*. (J. Budi, Ed.) (1st ed.). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Maternity D, Putri Ariska P, dan Sari D Y. (2017). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu. *Universitas Malahayati Fakultas Kedokteran. Jurnal Ilmiah Bidan*. Vol. II. No. 3.
- Medforth, J., Battersby, S., Evans, M., Marsh, B. & Walker, A. (2013). *Kebidanan Oxford dari bidan untuk bidan*. Jakarta : EGC
- Mouly, S., Lloret-Linares, C., Sellier, P. O., Sene, D., and Bergmann, J. F. (2017). Is the clinical relevance of drug-food and drug-herb interactions limited to grapefruit juice and Saint-John's Wort? *Pharmacol. Res.* 118, 82–92. doi: 10.1016/j.phrs.2016.09.038
- Nagai, K.; Nijima, A.; Horii, Y.; Shen, J.; Tanida, M. (2014). Olfactory stimulatory with grapefruit and lavender oils change autonomic nerve activity and physiological function. *Auton. Neurosci. Basic Clin.*, 185, 29–35.
- Niebyl, J. R. (2010). Nausea and Vomiting in Pregnancy. *The New England Journal Of Medicine*
- Nuryanti S, Rusmiyati, Elisa. (2016). Efektifitas Aromaterapi Inhalasi Peppermint Dan Ingesti Lemon Terhadap Penurunan Mual Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Bpm Ny.Marminah Purwodadi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. Vol, 1. 1
- Parisa, YK., Farzaneh, S., Mahnaz, S., & Hossein, N. (2014). The effect of lemon inhalation aromaterapi on nausea and vomitting of pregnancy: a double–blinded, randomized, control clinical trial. *Iran Red Crescent Med J*, 16(3):e14360.
- Sari, S. P. et al. (2019) 'Perbandingan Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lemon dan Vitamin B6 Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum pada Ibu Primigravida Trimester I', *Jsk*, 5(71), pp. 8–12.
- Siti Maesaroh & Mera Putri, (2019)., Inhalasi Aromaterapi Lemon Menurunkan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil, *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*. Volume 12, No 1, Juni 2019, 30-35
- Sofiani, V. (2017) 'Pemanfaatan Minyak Atsiri Pada Tanaman Sebagai Aromaterapi Dalam Sediaan-Sediaan Farmasi', *Review Artikel*, 4, pp. 1–15.

- Tamar, M., Nursanti, I., & Nugroho, N. (2020). Efek Inhalasi Aromaterapi Lemon, Jahe Dan Kombinasi Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Journal of Islamic Nursing*, 5(1), 41. <https://doi.org/10.24252/join.v5i1.10395>
- Vitrianingsih, V., & Khadijah, S. (2019). Efektivitas Aroma Terapi Lemon untuk Menangani Emesis Gravidarum. *Jurnal Keperawatan*, 11(4), 277-284.
- Yavari kia P et al.(2014). The Effect of Lemon Inhalation Aromaterapi on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blinded, Randomized, Controlled Clinical Trial Iran Red Crescent Med Journal: 16(3)
- Zahara, F. (2018). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Kognisi Jurnal*, 2(2), 77–87.