

**PENGARUH PEMBERIAN INHALASI MINYAK ANGIN AROMA
TERAPI CITRUS LEMON TERHADAP PENGURANGAN
EMESIS IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
CIKAJANG KABUPATEN GARUT**

Meti Sulastri

STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya
metisulastri11@gmail.com

ABSTRAK

Emesis Gravidarum terjadi pada 60-80% *primigravida* dan 40-60% terjadi pada *multigravida*. Satu diantara seribu kehamilan gejala-gejala lain menjadi berat. Hasil presurvey yang dilakukan pada tanggal 18 juli 2017 di Wilayah Kerja Puskesmas DTP Ciakajang Garut didapat data pada bulan juni 2017 terdapat 131 orang ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya, dari 131 orang ibu hamil yang disurvei 67 diantaranya mengalami emesis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh inhalasi minyak angin aromaterapi citrus lemon terhadap emesis pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas DTP Ciakajang Garut. Rancangan penelitian ini menggunakan *Quasi eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 67 ibu hamil yang mengalami emesis, pengambilan sampling dengan menggunakan *total sampling* sebanyak 67 ibu hamil. Data dalam penelitian ini data primer penelitian langsung terhadap ibu hamil. Analisis data yang digunakan *pre-test* dan *post-test*. Dari hasil penelitian yang dilakukan pada ibu hamil di Puskesmas DTP Cikajang Kabupaten Garut tahun 2017 menunjukkan bahwa ada pengaruh inhalasi aromaterapi lemon terhadap emesis pada kelompok ibu hamil dengan nilai P-Value $0.000 < 0.05$. Oleh karena itu bagi masyarakat (ibu hamil) yang mengalami emesis dapat menerapkan pengobatan herbal dengan aromaterapi yang tepat untuk menurunkan gejala emesis salah satunya menggunakan lemon inhalasi aromaterapi agar dapat mengurangi emesis sehingga mengurangi seringnya penggunaan farmakologi yang begitu banyak efek sampingnya.

Kata kunci : Inhalasi minyak angin aromaterapi lemon, penurunan emesis pada kehamilan

PENDAHULUAN

Mual (*nausea*) dan muntah (*emesis*) adalah gejala yang sering terjadi pada 60-80 % *Primigravida* dan 40-60 % *Multigravida* (Depkes RI, 2010). Di Indonesia terdapat 50-90 % kasus emesis gravidarum yang dialami oleh ibu hamil. Namun, pada kasus seperti ini tidak menyebabkan kematian pada ibu hamil karena emesis gravidarum hanya kekurangan nutrisi dan cairan. emesis Gravidarum yang berkelanjutan bisa berakibat hyperemesis gravidarum. Pada hyperemesis gravidarum berakibat buruk

bagi kesehatan ibu dan bayinya. Oleh karena itu ibu hamil dengan hyperemesis gravidarum harus segera dirawat di rumah sakit agar mendapatkan penanganan atau pengobatan segera (Maharani, 2010).

Pengobatan emesis Gravidarum dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun nonfarmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan mengkonsumsi suplemen B6 atau obat-obatan yang lain nya (Anonim, 2010).

Dibandingkan dengan harga obat yang sangat tinggi, minyak angin pada hakekatnya tidak begitu mahal. Bukan

hanya itu, penggunaan minyak terapi aroma, atau biasa dikenal sebagai aromatherapi sebagai solusi untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Aromatherapi dilakukan dengan mencium aroma yang segar dan sesuai dengan selera ibu, sehingga bisa membantu ibu untuk rileks, dan melupakan rasa mual serta membuat tidur lebih nyenyak salah satu nya yang bermanfaat bagi ibu hamil yaitu lemon. Lemon minyak esensial (*Citrus* lemon) adalah salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Menurut sebuah studi, 40% wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual dan muntah, dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah (Shirley, 1996).

Mual muntah merupakan salah satu gejala paling awal, paling umum dan paling menyebabkan stress yang dikaitkan dengan kehamilan. Mual muntah sering kali diabaikan karena dianggap sebuah konsekuensi normal di awal kehamilan tanpa mengakui dampak hebat yang ditimbulkannya pada wanita dan keluarga mereka hingga tercatat beberapa kasus yang terjadi selama ini (Tiran, 2009).

Di Indonesia terdapat 50-90 % kasus Emesis Gravidarum yang dialami oleh ibu hamil. Namun, pada kasus seperti ini tidak menyebabkan kematian pada ibu hamil karena Emesis Gravidarum hanya kekurangan nutrisi dan cairan. Emesis Gravidarum yang berkelanjutan bisa berakibat Hyperemesis Gravidarum. Pada Hyperemesis Gravidarum berakibat buruk bagi kesehatan ibu dan bayinya. (Maharani, 2010).

Berdasarkan profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Garut tentang Rekapitulasi laporan bulanan jumlah ibu hamil pada tahun 2016 sebanyak 62.514 orang. Tingginya angka kejadian *emesis*

gravidarum pada wanita hamil yaitu 40-90%, sedangkan *hiperemesis gravidarum* mencapai 10-20%. (Dinas Kesehatan Kabupaten Garut, 2017).

Data dari Puskesmas Cikajang pada bulan juni tahun 2017 terdapat sasaran ibu hamil trimester pertama sebanyak 131, dari 131 orang ibu hamil yang disurvei 67 (52%) diantaranya mengalami mual muntah (Puskesmas Cikajang, 2017). Peneliti memilih Puskesmas Cikajang sebagai tempat penelitian karena persentase ibu hamil yang mengalami jumlah emesis cukup tinggi dibandingkan dengan Puskesmas Limbangan yang memiliki presentase ibu hamil terbanyak namun ibu hamil yang mengalami jumlah emesis sangat rendah.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Cikajang, bahwa mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama dimasyarakat masih terjadi dan cara penanggulangannya sebagian besar masih menggunakan terapi farmakologis. Akan lebih baik jika ibu hamil mampu mengatasi masalah mual pada awal kehamilan dengan menggunakan terapi nonfarmakologis terlebih dahulu. Karena terapi pelengkap nonfarmakologis bersifat noninstruktif, noninvasif, murah, sederhana, efektif dan tanpa efek samping yang merugikan (Shirley, 1996).

Tujuan utama dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh pemberian inhalasi minyak angin aromaterapi citrus lemon terhadap pengurangan emesis pada ibu hamil Trimester pertama di Wilayah kerja Puskesmas Cikajang Kabupaten Garut Tahun 2017.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh pemberian Inhalasi minyak angin aromatherapy citrus lemon terhadap pengurangan emesis ibu hamil trimester pertama di Wilayah kerja

Puskesmas Cikajang Kabupaten Garut Tahun 2017”.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Kehamilan

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. (Prawirohardjo, 2011).

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. (Prawiroharjo, 2009).

Kehamilan diklasifikasikan dalam 3 trimester :

- 1) Trimester I dimulai dari konsepsi -3 bulan (0-12 minggu).
 - 2) Trimester II dari bulan ke 4-6 bulan (13-27 minggu).
 - 3) Trimester III dari bulan ke 7-9 bulan (28-40 minggu).
- (Prawirohardjo, 2011).

Pengertian Mual (*nausea*) dan muntah (*emesis*)

Pengaruh estrogen dan progesteron terjadi pengeluaran asam lambung yang berlebihan dan menimbulkan mual muntah yang terjadi terutama pada pagi hari yang disebut “*morning sickness*”. Dalam batas tertentu hal ini masih fisiologis, tetapi bila terlampaui sering dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang disebut dengan hiperemesis gravidarum.

Pengertian Emesis Gravidarum

Emesis gravidarum adalah mual dan muntah yang terjadi awal kehamilan sampai umur 20 minggu. Emesis gravidarum dalam keadaan normal tidak banyak menimbulkan efek negative terhadap kehamilan dan janin, hanya saja apabila emesis gravidarum ini berkelanjutan berubah

menjadi Hiperemesis gravidarum yang dapat meningkatkan resiko terjadinya gangguan pada kehamilan. Untuk mengatasinya dengan pemberian obat-obat yang relatif ringan. (Prawirohardjo, 2010).

Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida. Satu diantara seribu kehamilan, gejala-gejala ini menjadi lebih berat. Perasaan mual ini disebabkan oleh karena meningkatnya kadar *hormon estrogen dan HCG* dalam serum. Pengaruh fisiologik kenaikan hormon ini belum jelas, mungkin karena system saraf pusat atau pengosongan lambung yang berkurang. Pada umumnya wanita dapat menyesuaikan dengan keadaan ini, meskipun demikian gejala mual dan muntah yang berat dapat berlangsung sampai 4 bulan (Prawirohardjo, 2007).

Penyebab Emesis Gravidarum

Penyebab Emesis Gravidarum diantaranya :

- a. Penyebab tidak diketahui, tetapi diduga disebabkan oleh peningkatan hormon kelamin yang diproduksi selama hamil
- b. Penyebab hampir dapat dipastikan karena kepekaan terhadap hormon kehamilan. Tetapi, akan berlebihan jika calon ibu terlalu cemas atau mengalami tekanan emosional. Mual di pagi hari lebih umum daripada di saat yang lain, karena perut mengandung kumpulan asam gastrik yang diendapkan semalaman.
- c. Penyebabnya adalah perubahan hormon yang akan mengakibatkan pengeluaran asam lambung yang berlebihan, terutama di pagi hari
- d. Perasaan mual dan muntah pada ibu hamil disebabkan karena selama hamil muda pergerakan usus menjadi lambat, karena pengaruh hormon hipofise.

- e. Penyebab yang pasti masih belum diketahui diduga karena pengaruh perubahan psikologis dan adanya pengaruh perubahan hormonal selama kehamilan (dr. Suparyanto, 2013)

kebagian lain otak serta bagian badan yang lain. Pesan yang diterima itu kemudian diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa neurokimia yang menyebabkan *euphoria*, relaks, dan *sedative* (Koensoemardiyah, 2009).

Pengertian Aromaterapi Lemon

Aromaterapi lemon merupakan jenis aroma terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri dan cemas. Zat yang terkandung dalam lemon salah satunya adalah linalool yang berguna untuk menstabilkan sistem saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya (Wong, 2010).

Mekanisme kerja aromaterapi dalam tubuh manusia berlangsung melalui dua sistem fisiologis, yaitu sirkulasi tubuh dan sistem penciuman. Wewangian dapat mempengaruhi kondisi psikis, daya ingat, dan emosi seseorang. Aromaterapi lemon merupakan jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri dan cemas (Wong, 2010).

Ketika aromaterapi dihirup, molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut dibawa oleh arus udara ke “atap” hidung di mana silia –silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektrokimia akan ditransmisikan melalui saluran olfactory ke dalam system limbic.

Penghirupan Aromaterapi Inhalasi dianggap sebagai cara penyembuhan paling langsung dan paling cepat, karena molekul-molekul minyak esensial yang mudah menguap tersebut bertindak langsung pada organ-organ penciuman dan langsung dipersepsikan oleh otak. Metode yang populer adalah penghirupan yang dianggap bermanfaat.

Hal ini akan merangsang memori dan respons emosional. Hipotalamus berperan sebagai relay dan regulator, memunculkan pesan-pesan yang harus disampaikan

Manfaat Aromaterapi lemon

Aroma lemon dapat menghilangkan stress dengan aroma citrus segarnya memberi efek segar relaks dan menghilangkan stress. Penelitian di Jepang tahun 2008 (stress and health) menyebutkan bahwa lemon dapat menghalangi kenaikan setrum kortikosteron dan cerebral monoamine yang merupakan dua indikator seseorang yang mengalami stress. Penelitian di Jepang tahun 2008 (stress and health) menyebutkan bahwa lemon dapat menghalangi kenaikan setrum kortikosteron dan cerebral monoamine yang merupakan dua indikator seseorang yang mengalami stress bahkan mual pada awal kehamilan (Hindah Muaris, 2013).

Manfaat pemberian aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester pertama yang mengalami emesis memberikan efek yang sangat baik untuk mengurangi rasa mual dan muntah hal ini disebabkan karena aromaterapi lemon mengandung senyawa aromatik yang dapat mengurangi rasa mual pada ibu hamil. (Wulandari, 2015).

Teknik Pemberian Aromaterapi

Penyerapan minyak esensial ke dalam system sirkulasi membutuhkan waktu sekitar 30 menit untuk diserap sepenuhnya oleh system tubuh sebelum dikeluarkan kembali melalui paru-paru, kulit dan urine dalam waktu beberapa jam kemudian (Rachmi, 2002).

KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS

Kerangka Konsep

Pada prinsipnya kerangka konsep merupakan dasar pemikiran pada penelitian

yang dirumuskan dari fakta-fakta, observasi dan tinjauan pustaka. Kerangka konsep memuat teori, dalil atau konsep-konsep yang akan dijadikan dasar dan pijakan untuk melakukan penelitian (Saryono, 2010).

Kerangka konsep penelitian ini yaitu quasi eksperimen sebelumnya sudah

dilakukan observasi 01 (pretest) diberikan perlakuan X (Pemberian Inhalasi Aromatherapy lemon) menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen dilakukan observasi 02 (posttest). Bentuk rancangan ini adalah sebagai berikut :

Pretest	Perlakuan	Posttest
O ₁	X	O ₂

O₁ = Observasi 1

X = Perlakuan (diberikan aromaterapi)

O₂ = Hasil perlakuan

Gambar 3.1
Kerangka Konsep Penelitian

Definisi Operasional

Tabel 3.1
Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Kategori	Skala
Emesis (pretest)	Responden yang mengalami emesis sebelum diberikan aromatherapi lemon	Lembar Observasi	1-3 Ringan 4-6 Sedang 7-10 Berat (Elva, 2010)	Ordinal
Emesis (posttest)	Responden yang mengalami emesis sesudah diberikan aromatherapi lemon	Lembar Observasi	1-3 Ringan 4-6 Sedang 7-10 Berat (Elva, 2010)	Ordinal

Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ha : Ada Pengaruh pemberian inhalasi minyak angin aromaterapi citrus lemon terhadap pengurangan emesis pada ibu hamil Trimester pertama di Wilayah kerja Puskesmas Cikajang Kabupaten Garut Tahun 2017

H₀ : Tidak ada Pengaruh inhalasi minyak angin aromaterapi citrus lemon terhadap pengurangan emesis pada ibu hamil Trimester pertama di Wilayah kerja Puskesmas Cikajang Kabupaten Garut Tahun 2017.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen*, yaitu eksperimen tidak memiliki ciri-ciri rancangan eksperimen sebenarnya, karena variabel-variabel yang seharusnya dikontrol atau dimanipulasi tidak dapat atau sulit dilakukan, dengan desainnya adalah *one group pretest posttest*.

Penelitian ini dilakukan di Wilayah kerja Puskesmas Cikajang Kabupaten Garut

pada bulan juni 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester satu yang di wilayah kerja Puskesmas Cikajang Kabupaten Garut yang berjumlah 67 orang. Cara pemilihan sampel dilakukan dengan cara *Total Sampling*. Data selanjutnya disajikan dengan interpretasi menurut (Elva 2010) Seberapa parahnya mual muntah diukur dengan angka yaitu Ringan: 1-3, Sedang: 4-6 Berat:7-10.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

1. Emesis pada Ibu Hamil Trimester Pertama Sebelum diberikan Inhalasi Minyak Angin Aromaterapi Lemon

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Emesis pada Ibu Hamil Trimester Pertama Sebelum Diberikan Inhalasi Minyak Angin Aromaterapi Citrus Lemon di WilayahKerja Puskesmas Cikajang Kabupaten Garut

Kategori	Frekuensi	Persentase
Ringan	2	3,0 %
Sedang	61	91,0 %
Berat	4	6,0 %
Jumlah	67	100,0 %

Tabel 1 menunjukkan bahwa emesis pada ibu hamil trimester pertama sebelum diberikan inhalasi minyak angin aromaterapi citrus lemon sebagian besar ada pada kategori emesis sedang sebanyak 61 orang (91,0%).

2. Emesis pada Ibu Hamil Trimester Pertama Setelah Diberikan Inhalasi Minyak Angin Aromaterapi Citrus Lemon

Tabel 5.2

Distribusi Frekuensi Emesis pada Ibu Hamil Trimester Pertama Setelah Diberikan Inhalasi Minyak Angin Aromaterapi Citrus Lemon di WilayahKerja Puskesmas Cikajang Kabupaten Garut

Kategori	Frekuensi	Persentase
Ringan	55	82,1 %
Sedang	12	17,9 %
Berat	0	0 %

Jumlah	67	100,0 %
---------------	-----------	----------------

Tabel 2 menunjukkan bahwa emesis pada ibu hamil trimester pertama setelah diberikan inhalasi minyak angin aromaterapi citrus lemon sebagian besar ada pada kategori emesis ringan sebanyak 55 orang (82,1%).

3. Pengaruh Pemberian Inhalasi Minyak Angin Aromaterapi Citrus Lemon Terhadap Pengurangan Emesis Pada Ibu Hamil Trimester Pertama

Tabel 3

Tabulasi Silang Pengaruh Pemberian Inhalasi Minyak Angin Aromaterapi Citrus Lemon Terhadap Pengurangan Emesis pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Cikajang Kabupaten Garut

Sebelum	Sesudah					
	Ringan		Sedang		Total	
	f	%	f	%	f	%
Ringan	2	100	0	0	2	100
Sedang	53	86,9	8	13,1	61	100
Berat	0	0	4	100,0	4	100
Jumlah	55	82,1	12	17,9	67	100

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 2 orang ibu yang mengalami emesis sebelum diberikan inhalasi minyak angin aromaterapi citrus lemon ada pada kategori ringan, dari 61 orang dengan emesis sedang, setelah diberikan inhalasi minyak angin aromaterapi citrus lemon mengalami emesis ringan yaitu sebanyak 53 orang, dan dari 4 orang ibu yang mengalami emesis berat seluruhnya 4 orang mengalami emesis sedang.

Analisa Bivariat

1. Pengaruh Pemberian Inhalasi Minyak Angin Aromaterapi Citrus Lemon Terhadap Pengurangan Emesis pada Ibu Hamil Trimester Pertama

Tabel 4

Pengaruh Pemberian Inhalasi Minyak Angin Aromaterapi Citrus Lemon Terhadap Pengurangan Emesis pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Wilayah Kerja Puskesmas Cikajang Kabupaten Garut

N	Rata-rata	Sd	t _{hit}	df	sig
67	2	0,53	29,93	66	0,000

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0,000, jika dibandingkan dengan nilai α 0,05, maka nilai sig lebih besar daripada nilai α ($0,000 < 0,05$), maka H_0 ditolak yang berarti bahwa ada pengaruh pemberian inhalasi

minyak angin aromaterapi citrus lemon terhadap pengurangan emesis pada ibu hamil trimester pertama di Wilayah Kerja Puskesmas Cikajang Kabupaten Garut Tahun 2017.

PEMBAHASAN

Pengaruh pemberian inhalasi minyak angin aromaterapi lemon terhadap pengurangan emesis pada ibu hamil trimester pertama

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa emesis yang terjadi pada ibu hamil trimester pertama di Wilayah Kerja Puskesmas Cikajang Kabupaten Garut sebelum diberikan inhalasi minyak angin aromaterapi citrus lemon ada pada kategori sedang sebanyak 61 orang (91,0%), sedangkan setelah diberikan aromaterapi lemon mengalami pengurangan menjadi kategori ringan sebanyak 53 orang (82,1%).

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0,000, jika dibandingkan dengan nilai α 0,05, maka nilai sig lebih besar daripada nilai α ($0,000 < 0,05$), maka H_0 ditolak yang berarti bahwa ada pengaruh pemberian inhalasi minyak angin aromaterapi citrus lemon terhadap pengurangan emesis pada ibu hamil trimester pertama di Wilayah Kerja Puskesmas Cikajang Kabupaten Garut Tahun 2017. Hal ini disebabkan karena dengan diberikan inhalasi minyak angin aromaterapi citrus lemon dapat menurunkan rasa mual pada ibu hamil trimester pertama.

Hal ini sesuai dengan pendapat Puspita (2012) pemberian lemon *aromatherapy* mampu menurunkan mual muntah pada kehamilan. Sama halnya dengan hasil penelitian santi yang mengemukakan bahwa terdapat penurunan mual muntah pada kehamilan yang signifikan yaitu dengan nilai p-value 0.0001 ($p < 0.05$) setelah menggunakan *aromatherapy*.

Dari data yang diperoleh terdapat 8 ibu hamil yang frekuensi emesis nya sama sekali tidak menurun mungkin bisa saja diakibatkan oleh takut terhadap kehamilan dan persalinan, takut terhadap tanggung jawab sebagai ibu, hal itu dapat menyebabkan konflik mental yang dapat memperberat mual dan muntah sebagai ekspresi tidak sadar terhadap keengganan menjadi hamil atau sebagai pelarian kesukaran hidup. Kurangnya penerimaan terhadap kehamilan dinilai memicu perasaan mual dan muntah ini. Pada waktu hamil muda, kehamilan dinilai tidak diharapkan, apakah karena kegagalan kontrasepsi ataupun karena hubungan diluar nikah. Hal ini bisa memicu penolakan ibu terhadap kehamilannya tersebut (Wulandari, 2015).

Pemberian aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester pertama yang mengalami emesis memberikan efek yang sangat baik untuk mengurangi rasa mual dan muntah, ini dibuktikan dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap pengurangan emesis pada ibu hamil trimester pertama. Hal ini disebabkan karena aromaterapi lemon mengandung senyawa aromatik yang dapat mengurangi rasa mual pada ibu hamil. (Wulandari, 2015).

Menurut peneliti aromaterapy mampu menurunkan frekuensi mual dan muntah pada kehamilan karena bau nya yang segar dan dapat membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan. Ketika minyak essensial dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang memengaruhi emosi dan memori serta

secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan (Price, 1996).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Emesis pada ibu hamil trimester pertama di Wilayah Kerja Puskesmas Cikajang Kabupaten Garut sebelum diberikan inhalasi minyak angin aromaterapi citrus lemon pada kategori sedang.
2. Emesis pada ibu hamil trimester pertama di Wilayah Kerja Puskesmas Cikajang Kabupaten Garut setelah diberikan inhalasi minyak angin aromaterapi citrus lemon pada kategori sedang.
3. Terdapat pengaruh pemberian inhalasi minyak angin aromaterapi citrus lemon terhadap penurunan emesis pada ibu hamil trimester pertama di Wilayah Kerja Puskesmas Cikajang Kabupaten Garut.

SARAN

1. Kepada Puskesmas DTP Cikajang
Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan inovasi bagi tenaga kesehatan di Wilayah kerja Puskesmas DTP Cikajang Kabupaten Garut untuk mempertimbangkan inhalasi minyak angin aromaterapi lemon sebagai salah satu terapi komplementer untuk menangani emesis pada kehamilan, sehingga diharapkan kasus emesis pada kehamilan menurun.
2. Bagi pendidikan
Disarankan agar penelitian ini dapat dijadikan referensi baru sebagai sarana informasi dan pengembangan

ilmu pengetahuan khususnya tentang manfaat pemberian inhalasi minyak angin aromatherapy citrus lemon.

3. Bagi ibu hamil yang mengalami emesis pada kehamilan

Disarankan kepada seluruh ibu hamil yang mengalami emesis, bahwa dapat menggunakan aromatherapi contohnya citrus lemon aromatherapi sebagai pilihan alternative untuk mengurangi emesis pada kehamilan.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk peneliti selanjutnya dapat melengkapi penelitian lebih lanjut dengan mengamati secara menyeluruh faktor yang mempengaruhi frekuensi emesis pada kehamilan dan diharapkan dapat mengetahui sejauh mana kinerja aromatherapy citrus lemon terhadap emesis pada kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, (2010) Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Astriani, Ratna DP, Herlina A, (2015). *Pengaruh Lemon Inhalasi Aromatherapy Terhadap mual pada kehamilan Reproduksi di Kota Lampung. Jurnal Kebidanan*, Vol I/III Hal 143-147.
- Davis M, (2004). *Nausea and Vomiting of Pregnancy : an Evidence Based Review. Jurnal Perinat Neonatal Nurse :hal 312-328*. Diakses pada tanggal 11 April 2016. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15646303>.
- Dinkes Ketahanan Pangan dan Peternakan Provinsi Jawa Barat, (2015). Kandungan dan manfaat lemon untuk kesehatan. <http://jabar.go.id/kandungan-dan-manfaat-lemon-untuk-kesehatan/>; diakses 11 Agustus 2015.

- Dinty, Dewi YS, Marlida UM, (2016) *pengaruh inhalasi aromaterapi lemon terhadap morning sickness*, Jurnal kebidanan, Vol II/III, Juli 2016 hal : 115-120
- Elva Dwi, (2010). *Asuhan Kebidanan pada ibu hamil dengan Emesis Gravidarum*. Bandar Lampung : diakses 25 Agustus 2016.
- Khoensoemardiyah, (2009). Pengertian aromaterapi. Tersedia dalam: <http://dominique122.blogspot.co.id/2015/04/aromaterapi.html> : diakses : 26 Desember 2016.
- Notoatmodjo, S., (2002) *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Edisi Revisi. Rineka Cipta, Jakarta.
- Nugroho, (2009). *Mual Muntah Pada Ibu Hamil*. <http://www.sehatbersama.co.id>. diakses tanggal 1 April 2016.
- Price, Shirley (1996). *Aromaterapi Bagi Profesi Kesehatan*. Diterjemahkan Oleh Andry Hartono. Jakarta.
- Rukiyah, Ai Yeyeh. (2009). *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)* TIM. Trans Info Media, Jakarta.
- Saifuddin, Abdul Bari., Rachimdhadi., Trijatmo & Wiknjosastro, Hanifa. (2008). *Ilmu Kebidanan* Sarwono Prawihardjo. PT. Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo, Jakarta.
- Santi, Dwi Rukmana, (2013) *pengaruh Aromatherapi Blended Peppermint dan Ginger Oil terhadap Rasa Mual Reproduksi di Tuban*, Jurnal Kebidanan, Hal 52-55.
- Saryono, (2010), *Metodologi Penelitian Kebidanan*, Mutia Medika, Yogyakarta.
- Sarwono Prawihardjo, (2009). *Ilmu Kebidanan*. PT. Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo, Jakarta.
- Sarwono Prawihardjo. (2011). *Ilmu Kebidanan*. PT. Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo, Jakarta..
- Summet Sharma, (2012). *Aromatherapy*, Jakarta.
- Walyani, Elisabeth, (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Pustakabarupress, Yogyakarta.
- Wulandari (2015). *Psikologis pada kehamilan*, Yogyakarta.
- Yolanda Serly, (2017). *Pengaruh Aromatherapi Lemon Terhadap Intensitas Mual dan Muntah Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa di RSUD Ambarawa*. Hal: 3 Diakses: 27 Januari 2017.