

SKRIPSI
PENGARUH PERBERIAN *AROMATHERAPY CITRUS LIMON* DAN
***CITRUS SINENSIS* TERHADAP PENURUNAN MUAL MUNTAH**
PADA IBU HAMIL DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS
PANCUR BATU TAHUN 2020



PERBI SARAH MANIS GINTING
PO7524416026

JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
PRODI D-IV KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN MEDAN
TAHUN 2020

**PENGARUH PERBERIAN AROMATHERAPY CITRUS LIMON DAN
CITRUS SINENSIS TERHADAP PENURUNAN MUAL MUNTAH
PADA IBU HAMIL DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS
PANCUR BATU TAHUN 2020**

PERBI SARAH MANIS GINTING

Poltekkes Kemenkes RI Medan

Prodi D-IV Kebidanan

Email: perbisarahmanisginting@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu yang menjadi kendala pada ibu hamil trimester 1 adalah mual dan muntah pada kehamilan. Penyebab mual muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan hormon dalam system endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar HCG (Setiowati, Nor, 2019). Menurut *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2015 jumlah kejadian emesis gravidarum mencapai 12,5% dari jumlah kehamilan di dunia. Di Indonesia terdapat 50-90% kasus mual muntah yang dialami oleh ibu hamil. *Aromatherapy citrus limon* dan *citrus sinensis* adalah aromaterapi obat herbal yang dapat menurunkan kadang mual dan muntah pada ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *aromatherapy citrus limon* dan *citrus sinensis* terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas pancur batu tahun 2019. Jenis penelitian dan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *Pre- Eksperimental* dengan rancangan *two group pretest-posttest design* yaitu suatu *design* yang dapat membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Sugiyono, 2016). Total sampel yang di dapat sebanyak 30 orang ibu hamil lalu ditambah 10% untuk menghindari terjadinya *dropout* sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 15 orang dengan *Aromatherapy citrus limon* dan 15 orang lagi dengan *Aromatherapy citrus sinensis*. Berdasarkan hasil *uji man whitney* diperoleh nilai $0,01 < 0,05$ artinya pengaruh pemberian *aromatherapy citrus limon* dan *citrus sinensis* terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil terbukti signifikan mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Rata-rata sebelum pemberian aromaterapi *citrus limon* 15,00 dan *citrus sinensis* 16,00 dan setelah pemberian aromaterapi *citrus limon* 14,63 dan *citrus sinensis* 16,37. Jadi dapat disimpulkan bahwa *citrus sinensis* lebih berpengaruh mengurangi mual muntah pada ibu hamil dari pada *citrus limon*. Diharapkan bagi setiap bidan untuk memberikan informasi ini bagi setiap ibu hamil yang mengalami mual muntah.

Kata kunci : *Aromatherapy Citrus Limon*, *Aromatherapy Citrus Sinensis*, penurunan mual muntah

EFFECT OF THE PROVISION OF CITRUS LIMON AND *CITRUS SINENSIS* AROMATHERAPY TO THE REDUCTION OF NAUSEA AND VOMITING OF PREGNANT WOMEN IN THE WORKING AREA OF PANCUR BATU COMMUNITY HEALTH CENTER IN 2020

PERBI SARAH MANIS GINTING

Medan Health Polytechnic of Ministry of Health
Extention Program of Applied Health Science in Midwifery
Email: Perbisarahmanisginting@gmail.com

ABSTRACT

One of the problems for pregnant women in the first trimester is nausea and vomiting in pregnancy. The cause of nausea and vomiting during pregnancy is usually caused by hormonal changes in the endocrine system that occur during pregnancy, mainly due to high fluctuations in HCG levels (Setiowati, Nor, 2019). According to the World Health Organization (WHO) in 2015 the incidence of emesis gravidarum reached 12.5% of the number of pregnancies in the world. In Indonesia, there were 50-90% cases of nausea and vomiting experienced by pregnant women. Aromatherapy citrus limon and citrus sinensis are herbal aromatherapy medicines that can reduce the occasional nausea and vomiting in pregnant women. This study aims to determine the effect of citrus limon and citrus sinensis aromatherapy on reducing nausea and vomiting in pregnant women in the work area of the Pancur batu community health center in 2019. The type of research and design used in this study is a pre-experimental study with a two group pretest-posttest design, namely a design that can compare conditions before and after being given treatment (Sugiyono, 2016). The total sample obtained was 30 pregnant women and then added 10% to avoid dropout, the sample was divided into 2 groups, namely 15 respondent with Aromatherapy citrus limon and 15 respondent with Aromatherapy citrus sinensis. Based on the results of the Mann Whitney test, the value was $0.01 < 0.05$, meaning that the effect of citrus limon and citrus sinensis aromatherapy on reducing nausea and vomiting in pregnant women was proven to significantly reduce nausea and vomiting in pregnant women. The average before giving citrus limon aromatherapy was 15.00 and citrus sinensis was 16.00 and after giving citrus limon aromatherapy was 14.63 and citrus sinensis was 16.37. So it can be concluded that citrus sinensis is more influential in reducing nausea and vomiting in pregnant women than citrus limon. It is hoped that every midwife will provide this information for pregnant women who experience nausea and vomiting.

Keywords: Citrus Limon Aromatherapy, Citrus Sinensis Aromatherapy, Nausea Reduction



PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses dari kehidupan seorang wanita, dimana terjadi perubahan-perubahan besar dari aspek fisik, mental, dan sosialnya. Perubahan-perubahan yang terjadi tidak terlepas dari adanya faktor-faktor yang memengaruhinya yang dapat berupa faktor fisik, faktor psikologis dan faktor lingkungan, sosial, budaya, serta ekonomi. Kehamilan membawa perubahan pada semua aspek kehidupan seorang wanita (Widatiningsih, 2017).

Perubahan yang terjadi pada kehamilan merupakan faktor fisiologis yang dialami oleh wanita salah satunya seperti mual muntah biasa disebut *Nausea Vomiting in Pregnancy* (NVP) adalah satu diantara keluhan yang paling umum dari perempuan selama kehamilan yang 50%-80% wanita mengalami tingkat itu. Penyebab mual muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan hormon dalam system endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar HCG (*Human Chorionic gonadotrophin*) (Setiowati, Nor, 2019). Mual dan muntah dikatakan *Morning sickness* karena gejala ini seringnya muncul dipagi hari. Namun pada kenyataan yang terjadi, gejala mual muntah dapat juga terjadi pada waktu pagi, siang atau malam. Mual muntah biasanya berlangsung selama 3 bulan pertama kehamilan dan akan berhenti begitu memasuki bulan ke-4. Gejala ini disebabkan oleh adanya hormon HCG.

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun

2015 jumlah kejadian emesis gravidarum mencapai 12,5% dari jumlah kehamilan di dunia. Di Indonesia terdapat 50-90% kasus mual muntah yang dialami oleh ibu hamil. Keluhan mual muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% pada multigravida. Satu diantara seribu kehamilan, gejala mual muntah ini menjadi lebih berat (Prawirohardjo, 2005).

Dari hasil penelitian Aril (2012) dalam Khasanah 2017 mual muntah terjadi diseluruh dunia dengan angka kejadian yang beragam yaitu 1-3% dari seluruh kehamilan di Indonesia, 0,3% di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Canada, 0,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan, 1,9% di Turki dan di Amerika Serikat prevalensi mual muntah pada ibu hamil adalah 0,5%-2%. Diduga 50% sampai 80% ibu hamil mengalami mual muntah. Kira-kira 5% dari ibu hamil membutuhkan penanganan untuk mengganti cairan dan koreksi ketidak seimbangan elektrolit (Supriyanto, 2009). Dari hasil penelitian Herrel (2014) mengatakan bahwa sekitar 80% dari wanita melaporkan gejala mual muntah berlangsung sepanjang hari dan 1,8% melaporkan gejala mual muntah terjadi di pagi hari.

Data menunjukkan bahwa lebih dari 85% wanita hamil merasa terganggu aktivitasnya karena mual muntah dan mengatasinya dengan mengkonsumsi obat-obatan anti mual. Namun penggunaan obat yang tidak tepat seringkali membahayakan ibu hamil dan janinnya karena diketahui dapat menyebabkan distorsia. Pemberian obat pada wanita hamil yang mengandung efek terapeutik berlebihan kadangkala

justru menimbulkan efek toksik baik pada ibu maupun janinnya (Derek dan John, 2002 dalam Pujiastuti, 2014).

Untuk mengatasi mual muntah pada awal kehamilan, lebih baik dengan menggunakan terapi perlengkapan nonfarmakologis dan komplementer terlebih dahulu seperti akupuntur, aromaterapi, pendekatan nutrisi, terapi manipulatif dan pendekatan psikologis (Tiran, 2008).

Berbagai macam *aromatherapy* yang terbukti dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil yaitu jeruk, lemon, *peppermint*, *lavender*, *ginger*, *rosewood*. *Aromatherapy* yang digunakan tersebut merupakan *essensial oil* yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologis ibu sehingga menjadi lebih baik. Minyak *essensial* tersebut memiliki efek farmakologi yang unik, seperti antibakteri, antivirus, *diuretic*, *vasodilator*, penenang, dan merangsang adrenalin (dhilon,2018).

Aromatherapy minyak *essensial citrus limon* adalah salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman dalam kehamilan. Menurut peneliti Maternity, dkk perkiraan 40% wanita telah menggunakan aromaterapi lemon untuk meredakan mual muntah, dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah (Maternity, dkk, 2016). Penelitian yang dilakukan Namazi dalam Rofi'ah, dkk 2019, mengatakan bahwa pada lemon terkandung *Limonene* yang akan menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri serta berfungsi untuk

mengontrol sikooksigenase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit termasuk mual muntah. Lemon minyak esensial yang dihasilkan dari ekstrak kulit jeruk (*citrus lemon*) yang sering digunakan dalam *aromatherapy* berupa minyak herbal yang aman untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil.

Puskesmas Pancur Batu merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang berada di Pancur Batu. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di Wilayah Kerja Puskesmas Pancur Batu didapatkan ibu hamil yang mengeluhkan mual muntah sebanyak 43 orang. 43 orang ibu hamil tersebut tidak pernah memakai *aromatherapy citrus limon* dan *citrus sinensis* untuk mengatasi mual muntah. Hal inilah yang membuat peneliti melakukan penelitian di Puskesmas Pancur Batu tersebut.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perlu dilakukan penelitian tentang Pengaruh Pemberian *Aromatherapy citrus limon* dan *citrus sinensis* Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pancur Batu.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian dan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *Pre- Eksperimental* dengan rancangan *two group pretest-posttest design* yaitu suatu *design* yang dapat membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan sampel penelitian sebanyak 30 orang ibu hamil TM 1.

Alat Ukur/ Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan alat ukur berupa *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE-24)* untuk mengukur kadar mual muntah pada ibu hamil, dan lembar observasi sebagai catatan dari hasil pengukuran kadar mual muntah pada ibu hamil.

Pada analisis data, dilakukan analisis univariate yaitu untuk mengetahui perbedaan pengaruh *Aromatherapy citrus limon* dan *citrus sinensis* terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil.

Selain itu dilakukan juga analisis bivariate dengan melakukan uji pertama dilakukan untuk mengetahui pengaruh *Aromatherapy citrus limon* dan *citrus sinensis* terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil dengan menggunakan *Shapiro wilk*. Setelah itu jika data berdistribusi normal dilanjut dengan uji *t-test Independent* dan hasilnya jika tidak berdistribusi normal, maka di lakukan uji kembali dengan menggunakan *Uji Mann Whitney*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Usia Kehamilan dan Status Gravida

No	Karakteristik	F	%
1.	Umur		
	< 20 Tahun	9	30
	20-35 Tahun	20	66,7
	>35 Tahun	1	3,3
Total		30	100

2.	Pendidikan		
	SMP	7	23,4
	SMA	15	50
	S1	8	26,6
Total		30	100
3.	Pekerjaan		
	IRT	17	56,7
	PNS	5	16,7
	Wirausaha	8	26,6
Total		30	100
4.	Usia Kehamilan		
	6-7 minggu	7	23,4
	7-8 minggu	6	20
	8-9 minggu	9	30
	9-10 minggu	3	10
	10 minggu	3	10
	10-11 minggu	1	3,3
	11-12 minggu	1	3,3
Total		30	100
5.	Status Gravida		
	G1P0A0	17	56,7
	G2P1A0	6	20
	G2P0A1	3	10
	G5P4A0	1	3,3
	G3P2A0	2	6,7
	G1P2A0	1	3,3
	Total		30

Berdasarkan tabel 1 diketahui dari 30 orang ibu hamil trimester pertama mayoritas berusia 20-35 tahun sebanyak 20 orang (66,7%), mayoritas ibu hamil berpendidikan SMA sebanyak 15 orang (50%), mayoritas ibu hamil usia kehamilannya 8-9 minggu sebanyak 9 orang (30%), mayoritas ibu hamil bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 17 orang (56,7%) dan mayoritas responden belum memiliki anak atau baru pertama kali hamil sebanyak 17 orang (56,7 %).

Tabel 2
Distribusi Skor Mual Muntah
Sebelum dan Sesudah Pemberian
***Aromatherapy Citrus Limon* Pada**
Ibu Hamil

Interpretasi Skor Mual Muntah	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	F	%	F	%
1	-	0	2	13,3
2	-	0	10	66,7
3	-	0	3	20
4	9	60	-	0
5	6	40	-	0
Total	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan distribusi skor mual muntah sebelum dan sesudah dilakukan pemberian *Aromatherapy Citrus Limon* pada ibu hamil. Skor mual muntah sebelum dilakukan pemberian *Aromatherapy Citrus Limon* pada ibu hamil dengan interpretasi skor 4 (5 sampai 6 kali muntah dalam 24 jam) dengan jumlah ibu hamil yang mengalami mual muntah sedang sebanyak 9 orang (60%), sedangkan skor mual muntah setelah dilakukan pemberian *Aromatherapy Citrus Limon* pada ibu hamil dengan interpretasi skor 2 (1 sampai 2 kali muntah dalam 24 jam) dengan jumlah ibu hamil tidak muntah sebanyak 10 orang (66,7%).

Tabel 3
Distribusi Skor Mual Muntah
Sebelum dan Sesudah Pemberian
***Aromatherapy Citrus Sinensis* Pada**
Ibu Hamil

Interpretasi Skor Mual Muntah	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	F	%	F	%
1	0	0	2	13,4
2	0	0	8	53,3
3	0	0	5	33,3
4	8	53,3	0	0
5	7	46,7	0	0
Total	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan distribusi skor mual muntah sebelum dan sesudah dilakukan pemberian *Aromatherapy Citrus Sinensis* pada ibu hamil. Skor mual muntah sebelum dilakukan pemberian *Aromatherapy Citrus Sinensis* pada ibu hamil dengan interpretasi skor 4 (5 sampai 6 kali muntah dalam 24 jam) dengan jumlah ibu hamil yang mengalami mual muntah sedang sebanyak 8 orang (53,3%), sedangkan skor mual muntah setelah dilakukan pemberian *Aromatherapy Citrus Sinensis* pada ibu hamil dengan interpretasi skor 2 (1 sampai 2 kali muntah dalam 24 jam) dengan jumlah ibu hamil tidak muntah sebanyak 8 orang (53,3%).

Dari hasil tes Uji Normalitas Data dengan menggunakan *Shapiro wilk* menunjukkan bahwa nilai *pre citrus limon* (0,000) dan nilai *pre citrus sinensis* (0,000), nilai *post citrus limon* (0,001) dan nilai *post citrus sinensis* (0,004). Dengan hasil dapat dilihat dari table 4 tersebut:

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Rata-rata
Skor Mual Muntah Sebelum
dan Sesudah Pemberian
Aromaterapi Minyak Citrus
Limon dan Citrus Sinensis Pada
Ibu Hamil

	Kelompok	N	Mean Rank	Man-Whitney U	Asymp. Sig. (2-tailed)	Z
Pre	Citrus Limon	15	15,00	105.000	0.000	0,362
	Citrus Sinensis	16	16,00			
Post	Citrus Limon	14	14,63	99,500	0,000	0,617
	Citrus Sinensis	16	16,37			

Dari hasil analisis diatas dengan menggunakan *Uji Mann Whitney* dapat disimpulkan bahwa nilai *Mean Rank* pada *Pre Citrus Limon* yaitu 15,00 dan *Citrus Sinensis* yaitu 16,00. Nilai yang didapat pada *Mean Rank* pada *Post Citrus Limon* adalah 14,63 dan *Citrus Sinensis* adalah 16,37. Jadi dapat disimpulkan bahwa *Citrus Sinensis* lebih berpengaruh dari pada *Citrus Limon* dengan selisih pada *pre* yaitu 1 dan nilai pada *post* yaitu 1,74.

Nilai *Mann Whitney* pada *pre Citrus Limon* dan *Citrus Sinensis* yaitu 105.000 dan nilai *post Citrus Limon* dan *Citrus Sinensis* yaitu 99,500. Nilai *Asymp Sig* (2-tailed) sebesar 0,01 (<0,05).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan aromaterapi *citrus limon* sebagian besar ibu hamil mual muntah dengan skor 4 yaitu dengan frekuensi 9 orang (60%) tetapi sesudah diberikan aromaterapi *citrus limon* ibu hamil yang mual muntah mengalami

penurunan sebagian besar dengan skor 2 yaitu dengan frekuensi 10 orang (66,7).

Menurut Vitrianingsih dan Sitti Khadijah(2019) Aromaterapi lemon adalah minyak essensial yang dihasilkan dari ekstrak kulit jeruk (Citrus Lemon) yang sering digunakan dalam aromaterapi. Aromaterapi lemon adalah jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan (Medforth et al., 2013). Aromaterapi lemon memiliki kandungan yang dapat membunuh bakteri meningococcus (meningococcus), bakteri tipus, memiliki efek anti jamur dan efektif untuk menetralsir bau yang tidak menyenangkan, serta menghasilkan efek anti cemas, anti depresi, anti stres, dan untuk mengangkat dan memfokuskan pikiran. (Saridewi, 2018). Minyak esensial Lemon merupakan minyak herbal yang paling banyak digunakan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan.

Menurut Siti Maesaroh dan Mera Putri (2019) Mual dan muntah terjadi pada 50% hingga 90% kehamilan dimana pada umumnya dimulai pada usia kehamilan 9 hingga 10 minggu, memuncak pada 11 hingga 12 minggu dan mereda pada 12 hingga 14 minggu. Pada kasus-kasus yang parah gejala ini dapat berlanjut hingga usia kehamilan 22 minggu (Prawiroharjo, 2010). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Materniti (2016) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian inhalasi *aromatherapy* lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester 1. Studi pendahuluan di UPT Puskesmas Karya Penggawa

Kabupaten Pesisir Barat, yaitu pada bulan September – Oktober 2017 memperoleh hasil terdapat 55,2% ibu hamil yang mengalami mual muntah dari 48 ibu hamil trimester I, dan sebagian besar ibu hamil tersebut belum mengetahui bahwa penggunaan inhalasi aromaterapi lemon yang merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat dilakukan untuk mengurangi mual dan muntah. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh inhalasi aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Menurut Dainty Maternity,dkk (2017) Mual (nausea) dan muntah (emesis gravidarum) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester I. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gejala ini kurang lebih terjadi setelah 6 minggu dari hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% terjadi pada multigravida. Satu diantara seribu kehamilan gejala-gejala lain menjadi berat (Saifuddin et al, 2010). Menurut Helper tahun 2008 bahwa sebagian besar ibu hamil 70-80% mengalami *morning sickness* dan sebanyak 1-2% dari semua ibu hamil mengalami *morning sickness* yang ekstrim. 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. Karena meningkatnya minat dalam penggunaan obat herbal pada kehamilan, ketersediaan lemon disemua musim, dan berbagai tinggi digunakan dalam masyarakat Iran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh inhalasi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Sedangkan hasil analisis *citrus sinensis* menunjukkan distribusi skor mual muntah sebelum dan sesudah dilakukan pemberian *Aromatherapy Citrus Sinensis* pada ibu hamil. Skor mual muntah sebelum dilakukan pemberian *Aromatherapy Citrus Sinensis* pada ibu hamil dengan interpretasi skor 4 (5 sampai 6 kali muntah dalam 24 jam) dengan jumlah ibu hamil yang mengalami mual muntah sedang sebanyak 8 orang (53,3%), sedangkan skor mual muntah setelah dilakukan pemberian *Aromatherapy Citrus Sinensis* pada ibu hamil dengan interpretasi skor 2 (1 sampai 2 kali muntah dalam 24 jam) dengan jumlah ibu hamil tidak muntah sebanyak 8 orang (53,3%).

Pada lemon terkandung *Limonene* yang akan menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri serta berfungsi untuk mengontrol sikooksigenase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit termasuk mual muntah (Rofi'ah, 2019). Komponen minyak kulit jeruk adalah limonene, mirsen, linalool, oktanal, dekanal, sitronelal, neral, geranial, valensin, -sinensial, dan sinensial (Tarwiyah, 2001 dalam Alfianur,

2017). Sehingga dari kandungan yang dimiliki oleh kedua aromaterapi tersebut berdampak positif dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil.

Hasil Penelitian menurut Dina Fithriana,dkk (2019) menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi jeruk lebih efektif dalam menurunkan mual muntah pada Ibu hamil trimester I yang ditunjukkan dengan nilai signifikan $< (0,000 < 0,05)$.Hasil penelitian menurut Miratu Megasari,dkk (2018) diatas didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh “Chittumma et al. (2007), Perbandingan Efektifitas Pemberian Aroma terapi jeruk Terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu hamil Trimester I,” yang menghasilkan, hasil analisis diperoleh Tingkat mual dan muntah dinilai menggunakan Rhodes Index. Aroma terapi jeruk secara signifikan mengurangi skor mual dan muntah secara berturut-turut, ($p < 0.05$).

Jadi menurut penelitian inicitrus sinensis lebih dominan untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil dibandingkan dengan citrus limon dikarenakan ibu hamil lebih berminat menghirup aroma citrus sinensis karena aromanya yang lebih segar, lebih nyaman, dan lebih membuat terasa lebih tenang, apabila setelah pemberian uap air panas ibu merasakan panas didaerah wajahnya.

KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini adalah:

1. Sebelum dilakukan pemberian aromaterapi minyak *Citrus Limon* pada ibu hamil dengan interpretasi skor 4 (5 sampai 6 kali muntah dalam 24 jam)

dengan jumlah ibu hamil yang mengalami mual muntah sedang sebanyak 9 orang (60%), sedangkan skor mual muntah setelah dilakukan pemberian *Aromatherapy Citrus Limon* pada ibu hamil dengan interpretasi skor 2 (1 sampai 2 kali muntah dalam 24 jam) dengan jumlah ibu hamil tidak muntah sebanyak 10 orang (66,7%).

2. Sebelum dilakukan pemberian aromaterapi minyak *Citrus Sinensis* pada ibu hamil dengan interpretasi skor 4 (5 sampai 6 kali muntah dalam 24 jam) dengan jumlah ibu hamil yang mengalami mual muntah sedang sebanyak 8 orang (53,3%), sedangkan skor mual muntah setelah dilakukan pemberian *Aromatherapy Citrus Sinensis* pada ibu hamil dengan interpretasi skor 2 (1 sampai 2 kali muntah dalam 24 jam) dengan jumlah ibu hamil tidak muntah sebanyak 8 orang (53,3%).
3. Dari hasil analisis data dengan menggunakan *Uji Mann Whitney* dapat disimpulkan bahwa nilai *Mean Rank* pada *Pre Citrus Limon* yaitu 15,00 dan *Citrus Sinensis* yaitu 16,00. Nilai yang didapat pada *Mean Rank* pada *Post Citrus Limon* adalah 14,63 dan *Citrus Sinensis* adalah 16,37. Jadi dapat disimpulkan bahwa *Citrus Sinensis* lebih berpengaruh dari pada *Citrus Limon* dengan selisih pada *pre* yaitu 1 dan nilai pada *post* yaitu 1,74. Nilai *Mann*

Whitney pada *pre Citrus Limon* dan *Citrus Sinensis* yaitu 105.000 dan nilai *post Citrus Limon* dan *Citrus Sinensis* yaitu 99,500. Nilai *Asymp Sig* (2-tailed) sebesar 0,01 (<0,05). Jadi dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi minyak *Citrus Limon* dan *Citrus Sinensis* secara inhalasi terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil dengan dominannya yaitu *Citrus Sinensis*.

SARAN

1. Bagi Mahasiswa Kebidanan khususnya Mahasiswa Poltekkes Medan untuk lebih mengetahui manfaat *aromatherapy citrus limon* dan *citrus sinensis* dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil, sehingga dengan diketahuinya informasi kita bias menurunkan angka prevalensi ibu hamil dan bahkan bisa meningkatkan angka kesehatan ibu.
2. Bagi Institusi Pendidikan Poltekkes Kemenkes RI Medan Diharapkan pihak institusi menyediakan lahan untuk dapat membudidayakan tanaman *Citrus Limon* dan *Citrus Sinensis* disekitar kampus serta bekerjasama dengan fakultas pertanian dan fakultas farmasi untuk dapat mengolah menjadi minyak *Citrus Limon* dan *Citrus Sinensis* sehingga hasil olahan minyak *Citrus Limon* dan *Citrus Sinensis* nantinya dapat dikembangkan sebagai suatu kewirausahaan bagi jurusan kebidanan.

3. Bagi Wilayah Kerja Puskesmas Pancur Batu dapat menggunakan aromaterapi minyak *Citrus Limon* dan *Citrus Sinensis* secara sebagai terapi alternatif untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil sehingga dapat mengurangi penggunaan terapi farmakologis.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya Peneliti selanjutnya dapat menggunakan aromaterapi minyak *Citrus Limon* dan *Citrus Sinensis* dengan dosis yang berbeda-beda atau membandingkan efektivitas aromaterapi minyak *Citrus Limon* dan *Citrus Sinensis* dengan aromaterapi yang lain. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan sampel yang lebih banyak. Ibu hamil yang menjadi responden sebaiknya mempunyai usia kehamilan 8 minggu agar lebih efektif hasil penelitiannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Dhilon, D. A. (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), 58–65.
- Efektivitas, A., Seduhan, P., Buah, J., & Bali, J. (2015). *Rosi Rizqi Nugrahani Universitas Sebelas Maret Jeruk Bali Terhadap Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Pendahuluan Kehamilan Merupakan Proses Berkesinambungan Yang*

- Dimulai Dari Ovulasi ,
Konsepsi , Nidasi , Implantasi
dan Perkembangan Embrio Di
Dalam Uterus Hingga Aterm . (*
*Bobak , Lowdermik & Jensen ,
2005)*
- Kementerian Kesehatan Republik
Indonesia. (2016). Profil
Kesehatan Indonesia 2016. In
Profil Kesehatan Provinsi Bali.
Retrieved From
- Kemendes RI. (2018). Data Dan
Informasi Profil Kesehatan
Indonesia 2018. *Data Dan
Informasi Profil Kesehatan
Indonesia*.
- Profil Kesehatan Indonesia. (2018).
*Profil Kesehatan Indonesia
2018*.
- Muntah, M., Ibu, P., & Trimester, H.
(2019). *(The Influence Of
Lemon Aromatherapy (Citrus
Lemon) On Nausea Vomiting In
Trimester I Of Pregnant
Women)*. 7(1), 77–82.
- Shirley Price Dan Len Price. 1997.
Aromaterapi Bagi Profesi
Kesehatan. Jakarta : Kedokteran
EGC
- Soa, U. O. M., Amelia, R., &
Octaviani, D. A. (2018).
Perbandingan Efektivitas
Pemberian Rebusan Jahe Merah
Dan Daun Mint Dengan Jeruk
Nipis Dan Madu Terhadap
Mual Muntah Pada Ibu Hamil
Trimester I Di Puskesmas
Waepana, Ngada, Ntt. *Jurnal
Kebidanan*, 8(2), 157.
- Sono, D., Rompas, S., Gannika, L.,
Studi, P., Keperawatan, I.,
Kedokteran, F., & Ratulangi, U.
S. (2019). *Pengaruh
Aromaterapi Lemon (Citrus)
Terhadap Penurunan Nyeri
Menstruasi Pada Mahasiswi
Program Studi Ilmu
Keperawatan Fakultas*. 7.
- Suryani, Irma. (2016). Profil
Kesehatan Kota Medan. *Profil
Kesehatan Sumatera Utara*, 51.
- Sumatera Utara, Profil Kesehatan.
(2017). Profil Kesehatan Sumut
2017. *Journal Of Chemical
Information And Modeling*,
53(9), 1689–1699.
- Tiran Denise. 2018. *Mual Dan
Muntah Kehamilan*. Jakarta :ECG
- Widatiningsih Sri Dan Christin
HiyanatunggalDewi. 2017.
Praktik Terbaik Asuhan
Kehamilan. Yogyakarta :
Transmedika
- Maesaroh, S., & Putri, M. (2019).
Inhalasi Aromaterapi Lemon
Menurunkan Frekuensi Mual
Muntah pada Ibu Hamil. *Jurnal
Kesehatan Metro Sai Wawai*,
12(1), 30.
<https://doi.org/10.26630/jkm.v12i1.1741>
- Maternity, D. (2017). Inhalasi
Lemon Mengurangi Mual
Muntah Pada Ibu Hamil
Trimester Satu. *Jurnal Ilmiah
Bidan*, 2(3), 10–15.

Vitrianingsih, S. K. (2019).
Efektivitas Aroma Terapi
Lemon Untuk Menangani
Emesis Gravidarum. *Jurnal
Keperawatan, 11*(4).