

PERBEDAAN EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON DAN AROMATERAPI PEPPERMINT TERHADAP IBU HAMIL DENGAN MUAL MUNTAH TRIMESTER I DI BPM NINA MARLINA BOGOR, JAWA BARAT, TAHUN 2020

Siti Rizco Khadijah, Nurul Husnul Lail, Dewi Kurniawati

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional, Jakarta, Indonesia

Email:rizco.khadijah@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Hanya menggunakan AIJ: Tanggal diterima Tanggal revisi Tanggal yang diterima	Pada masa kehamilan terdapat berbagai komplikasi atau masalah yang terjadi, seperti halnya mual dan muntah yang sering dialami pada ibu hamil yang merupakan salah satu gejala awal kehamilannya. Penatalaksanaan mual dan muntah dapat dilakukan dengan menggunakan aromaterapi. Aromaterapi yang dapat digunakan yaitu Inhalasi Peppermint dan Ingesti Lemon. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektifitas aromaterapi inhalasi peppermint dan ingesti lemon terhadap penurunan mual pada ibu hamil trimester I. Desain penelitian ini quasy eksperimen. Rancangan penelitian ini menggunakan <i>Two group post test design</i> . Jumlah sampel 20 ibu hamil trimester I dengan teknik <i>purposive sampling</i> . Ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan ingesti lemon terhadap penurunan rasa mual pada ibu hamil trimester I dengan nilai ρ value sebesar 0,014. Ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan inhalasi peppermint terhadap penurunan rasa mual pada ibu hamil trimester I dengan nilai ρ value sebesar 0,007. Tidak ada perbedaan intensitas mual antara kelompok ingesti lemon dan kelompok inhalasi peppermint dengan nilai ρ value sebesar 0,853. Ada pengaruh aromaterapi ingesti lemon dan aromaterapi inhalasi peppermint terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di BPM Nina Marlina, Bogor. Dan tidak ada perbedaan intensitas mual antara kelompok ingesti lemon dan kelompok inhalasi peppermint terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di BPM Nina Marlina, Bogor.
Kata kunci: Ingesti Lemon, Inhalasi Peppermint, Mual, Ibu Hamil	

Pendahuluan

Merupakan proses yang alamiah dari seseorang wanita. Namun selama kunjungan antenatal mungkin ia akan mengeluh bahwa ia akan kehamilan mengalami ketidaknyamanan. Sebagian besar keluhan ini adalah normal. Sebagai bidan penting untuk membedakan ketidaknyamanan yang umum dalam kehamilan. Walaupun ketidaknyamanan yang umum dalam kehamilan tidak mengancam keselamatan jiwa ibu, tetapi hal tersebut dapat mengganggu ibu. Sebagai seorang bidan harus dapat

memberikan asuhan kebidanan. Untuk mengatasi keluhan-keluhan tersebut, salah satu ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil adalah rasa mual dan muntah (Morning Sicknes) (Nurul 2012 dalam (Maternity, 2017).

Gizi ibu hamil merupakan nutrisi yang diperlukan dalam jumlah yang banyak untuk pemenuhan gizi ibu sendiri dan perkembangan janin yang dikandungnya (Khasanah, 2020). Mual dan muntah terus menerus akan

menimbulkan komplikasi pada ibu dan janinnya. Kondisi ibu akan kekurangan nutrisi dan cairan sehingga keadaan fisik ibu menjadi lemah dan lelah, dapat pula mengakibatkan gangguan asam basa, pneumoni aspirasi, robekan mukosa esofagus, kerusakan hepar dan kerusakan ginjal. Sedangkan, kondisi janin pertumbuhan dan perkembangan akan terhambat karena nutrisi yang tidak terpenuhi (stiwawan 2007 dalam (Andriani & Purwati, 2017).

Dari hasil penelitian dalam jurnal Aril tahun 2012 Hiperemesis gravidarum terjadi di seluruh dunia dengan angka kejadian yang beragam mulai dari 1-3% dari seluruh kehamilan di Indonesia, 0,3% dari seluruh kehamilan di swedia, 0,5% di California, 0,8% di Canada, 10,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan dan 1,9% di Turki. Di Amerika Serikat prevalensi hiperemesis gravidarum Adela 0,5-2. (Sujik Nuryanti, 2016) Di Indonesia jumlah ibu hamil resiko tinggi/komplikasi sebanyak 1.038.485 ibu hamil pada tahun 2011, sedangkan dijawa tengah sebanyak 126.644 ibu hamil (Statistik, 2011).

Berdasarkan studi pendahuluan di BPM Nina Marlina, Bogor didapatkan data pada tahun 2020 pada bulan januari sampai juni sekitar 97 ibu hamil dengan mual muntah pada trimester pertama yang melakukan kunjungan di BPM Nina Marlina, Bogor, Jawa Barat.

Untuk kejadian tersebut diperlukan berbagai macam terapi baik farmakologis maupun non farmakologis. Untuk terapi farmakologis dapat menggunakan antiemetik, antihistamin, vitamin B6. Sedangkan untuk terapi non farmakologis dapat menggunakan terapi hebal (jahe, pappermint), terapi relaksasi dan terapi psikologis (Tiran, 2008) dalam (Kartikasari et al., 2017).

Aromaterapi minyak esensial dapat mengatasi keluhan fisik dan psikis. Yang

paling sederhana adalah melalui indra penciuman dengan mencium aroma dari minyak esensial. Indra penciuman merangsang daya ingat yang bersifat emosional dengan memberikan reaksi fisik berupa tingkah laku. Aroma yang sangat lembut dan menyenangkan dapat membangkitkan semangat maupun perasaan tenang dan santai (Nuryanti, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Astria et al., 2015) tentang Pengaruh Lemon Inhalasi Aromaterapi terhadap Mual Muntah pada Kehamilan menunjukkan nilai p yang diperoleh $p\text{-value} < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian lemon inhalasi aromatherapy mempunyai pengaruh terhadap mual pada kehamilan. Penelitian oleh Agnes Widdy Andriyani pada tahun 2017 tentang Pengaruh Aromaterapi Peppermint terhadap kejadian mual dan muntah pada ibu hamil Trimester I menunjukkan dari hasil penelitian ini diperoleh hasil uji Wilcoxon Sign Rank Test diperoleh $p\text{-value} < (0,05)$, artinya ada pengaruh aromaterapi peppermint terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Dari dua hasil penelitian tersebut, peneliti akan meneliti tentang “Perbedaan Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Ibu Hamil dengan Mual Muntah Trimester I di BPM Nina Marlina, Bogor, Jawa Barat Tahun 2020”.

Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan *quasy eksperimen*. Rancangan penelitian ini menggunakan *Two Group posttest design*. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah di Bidan Praktek Mandiri Nina Marlina. Tahun 2020 dari bulan januari sampai bulan Juni, ibu hamil yang mengalami mual sebanyak 97, sehingga rata-rata populasi perbulan sebanyak 16.

Dengan pertimbangan keterbatasan waktu sehingga tidak dapat mengambil

sampel yang besar, maka peneliti hanya mengambil 21%. Besar sampel dalam penelitian ini menggunakan Harry King (Sugiono, 2008) Rumus Nomogram Harry King:

$$n = P \times N$$

Keterangan: n = Besar Sampel

P = Persentase besar sampel

N = Jumlah Populasi

$$N = 21\% \times 97 = 20$$

Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji normalitas dengan Shapiro-wilk. Hasil uji normalitas Ingesti Lemon dan Peppermint (Sebelum) dan (Sesudah) berdistribusi normal sehingga menggunakan uji T dependent. Jadi, jumlah sampel atau responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 responden dengan teknik *purposive sampling*.

Kriteria inklusi pada penelitian ini antara lain adalah ibu hamil trimester I, ibu hamil yang mengalami mual, sadar dan kooperatif dan bersedia menjadi responden. Sedangkan untuk kriteria eksklusi antara lain adalah ibu hamil dengan kontra indikasi terhadap aromaterapi inhalasi *peppermint* dan ingesti lemon.

Instrument yang digunakan untuk mengukur intensitas mual pada penelitian ini adalah *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE)-24*.

Hasil dan Pembahasan

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

a) Usia

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia pada ibu hamil trimester I di BPM Nina Marlina, Bogor (n=20)

usia	Ingesti	Lemon	Ingesti	Peppermint
	f	%	f	%
< 20 tahun	2	20%	2	20%
20-35 tahun	6	60%	6	60%
>35 tahun	2	20%	2	20%
Jumlah	10	%	10	100%

Tabel 1 dapat diketahui bahwa usia responden yang diberikan perlakuan ingesti lemon sebagian besar 20-35 tahun sebanyak 6 responden (60%) sedangkan usia responden yang diberikan perlakuan Aromaterapi *peppermint*

Pendidikan	Ingesti	Lemon	Ingesti	Peppermint
	f	%	f	%
SD	2	20%	1	10%
SMP	2	20%	5	50%
SMA	5	50%	3	30%
Perguruan Tinggi	1	10%	1	10%
Jumlah	10	100%	10	100%

sebagian besar juga 20-35 tahun sebanyak 6 responden (60%).

b) Pendidikan

Tabel 2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pendidikan pada ibu hamil trimester I di BPM Nina Marlina, Bogor (n=20)

Tabel 2 dapat diketahui bahwa pendidikan responden yang diberikan perlakuan ingesti lemon sebagian besar SMA sebanyak 5 responden (50,0%) sedangkan usia responden yang diberikan perlakuan Aromaterapi *peppermint* sebagian besar juga SMP sebanyak 5 responden (50%).

c) Pekerjaan

Tabel 3 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan pada ibu hamil trimester I di BPM Nina Marlina, Bogor (n=20)

Pekerjaan	Ingesti	Lemon	Ingesti	Peppermint
	f	%	f	%
IRT	9	90%	7	70%
Swasta	1	10%	2	20%
Wiraswasta	0	0%	1	10%
Jumlah	10	100%	10	100%

Intensitas mual	Mean	Std. Deviasi	T	P-value
Sebelum intervensi	8,80	1,549	3,051	0,014
Sesudah intervensi	6,90	1,101		

Tabel 3 dapat diketahui bahwa pekerjaan responden yang diberikan perlakuan ingesti lemon sebagian besar sedangkan pekerjaan responden yang diberikan perlakuan Aromaterapi *peppermint* sebagian besar juga IRT sebanyak 7 responden (70%).

2. Paritas

Tabel 4 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan paritas pada ibu hamil trimester I di BPM Nina Marlina, Bogor (n=20)

	Ingesti Lemon		Ingesti Peppermint	
	f	%	f	%
Primi gravida	7	70%	6	60%
Multi gravida	3	30%	4	40%
Jumlah	10	100%	10	100%

Tabel 4 dapat diketahui bahwa paritas responden yang diberikan perlakuan Aromaterapi ingesti lemon sebagian besar Primigravida sebanyak 7 responden (70%) sedangkan paritas responden yang diberikan perlakuan Aromaterapi *peppermint* sebagian besar juga Primigravida sebanyak 6 responden (60%).

B. Analisis Bivariat

1. Perbedaan intensitas mual sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi ingesti lemon

Tabel 5 Perbedaan intensitas mual sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi ingesti lemon pada ibu hamil trimester I di BPM Nina Marlina, Bogor (n=10)

Hasil analisa data penelitian didapatkan bahwa intensitas mual sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi ingesti lemon pada ibu hamil trimester I didapatkan intensitas mual sebelum diberikan aromaterapi ingesti lemon rata-rata sebesar 8,80 sedangkan sesudah diberikan aromaterapi ingesti lemon rata-rata mual sebesar 6,90. Kemudian dilakukan paired t-test di dapat hasil p.value = 0,014. hasil ini lebih kecil dari signifikansi yang ditetapkan yaitu 0,05 dan nilai hasil uji t-test sebesar 3,051.

2. Perbedaan intensitas mual sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi inhalasi peppermint.

Tabel 6 Perbedaan intensitas mual sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi inhalasi peppermint pada ibu hamil trimester I di BPM Nina Marlina, Bogor (n=10)

Intensitas Mual sesudah diberikan intervensi	Mean	Std. Deviasi	T	P- value
Aromaterapi Lemon	6,90	1,101	-0,190	0,853
Aromaterapi Peppermint	7,00	1,155		

Hasil analisa data penelitian didapatkan bahwa intensitas mual sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi inhalasi peppermint pada ibu hamil trimester I didapatkan intensitas mual sebelum diberikan aromaterapi inhalasi peppermint rata-rata sebesar 8,90 sedangkan sesudah diberikan aromaterapi inhalasi peppermint rata-rata mual sebesar 7,00.

Kemudian dilakukan paired t-test di dapat hasil p.value = 0.007. hasil ini lebih kecil dari signifikansi yang ditetapkan yaitu 0,05 dan nilai hasil uji t-test sebesar 3,475.

3. Perbedaan intensitas mual pada kelompok aromaterapi inhalasi Lemon dan inhalasi Peppermint

Tabel 7 Perbedaan intensitas mual pada kelompok aromaterapi inhalasi Lemon dan inhalasi Peppermint pada ibu hamil trimester I di BPM Nina Marlina, Bogor (n=20)

Intensitas mual	Mean	Std. Deviasi	T	P-value
Sebelum intervensi	8,90	0,738	3,475	0,007
Sesudah intervensi	7,00	1,155		

Hasil analisa data penelitian didapatkan bahwa intensitas mual pada kelompok aromaterapi inhalasi Peppermint dan Ingesti Lemon pada ibu hamil trimester I di BPM Nina Marlina, Bogor didapatkan Intensitas mual sesudah diberikan Aromaterapi ingesti Lemon rata-rata mual sebesar 6,90 sedangkan sesudah diberikan Aromaterapi Inhalasi Peppermint rata-rata mual sebesar 7,00. Kemudian dilakukan paired t-test di dapat hasil p.value = 0.853. hasil ini lebih besar dari signifikansi yang ditetapkan yaitu 0,05 dan nilai hasil uji t-test sebesar -0,190 yang ada perbedaan intensitas mual sesudah diberikan aromaterapi ingesti lemon dan sesudah diberikan aromaterapi inhalasi peppermint pada ibu hamil

trimester I di BPM Nina Marlina, Bogor.

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden pada kedua kelompok intervensi berusia 20-35 tahun sebanyak 6 orang (60%). Kondisi ibu hamil yang sudah matang secara fisik dan psikologis tidak bisa dijadikan penentu bahwa mual muntah akan jarang terjadi, namun justru sebaliknya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Cholifah & Nuriyanah, 2019) yang menyebutkan bahwa persentase jumlah responden yang mengalami mual muntah terbanyak pada rentang usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 89%.

Berdasarkan Tabel 2 hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (50,0%) berpendidikan SMP dan SMA. Pengetahuan yang diperoleh pada tingkat SMP dan SMA terbatas hanya pada pengetahuan yang berhubungan dengan reproduksi manusia saja. Penanganan untuk mual muntah saat kehamilan membutuhkan pengetahuan lebih banyak seperti terapi komplementer dengan aromaterapi.

Hal ini menjadikan tingginya kejadian mual muntah pada ibu hamil yang berpendidikan setingkat SMP dan SMA. Tingkat pendidikan seorang wanita yang baik juga akan mempengaruhi bagaimana ia menyikapi proses kehamilan yang sedang dihadapi.

Menurut Notoatmodjo dalam (Sujik Nuryanti, 2016) Pendidikan merupakan upaya berperilaku dengan cara persuasi, bujukan, himbauan, ajakan, memberi informasi, memberikan kesadaran pada sekelompok orang atau individu.

Pendidikan juga memberikan nilai-nilai tertentu bagi manusia dalam membuka pikiran untuk menerima hal-hal baru dan berfikir secara alamiah. Pada prinsipnya, pendidikan adalah proses untuk membentuk seseorang menjadi pribadi yang mandiri dan

mampu melakukan analisis terhadap apa yang dihadapinya.

Berdasarkan Tabel 3 hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (90%) bekerja sebagai IRT, sehingga responden lebih sering beraktivitas di rumah dibandingkan dengan pekerjaan yang lain, sehingga ibu rumah tangga lebih mudah merasa bosan. Wanita yang rentan terhadap masalah dengan distres emosional menambah ketidaknyamanan fisik sehingga membuat mual muntah menjadi lebih berat (Tiran, 2009 dalam (Sarwinanti & Istiqomah, 2019).

Berdasarkan Tabel 4 Kejadian mual dan muntah juga dapat dipengaruhi oleh faktor paritas ibu hamil yang sebagian besar primigravida (70%). Hal ini sesuai dengan pendapat Winkjosastro, 2007 (dalam (Andriani & Purwati, 2017) yang mengungkapkan bahwa ibu primigravida belum mampu beradaptasi terhadap hormon estrogen dan khorionik gonadotropin. Peningkatan hormon ini membuat kadar asam lambung meningkat, hingga muncullah keluhan rasa mual. Keluhan ini biasanya muncul di pagi hari saat perut ibu dalam keadaan kosong dan terjadi peningkatan asam lambung. Hasil ini didukung oleh penelitian (Umboh et al., 2014) dalam (Andriani & Purwati, 2017) yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara paritas dengan kejadian Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil di Puskesmas Tompasso Kabupaten Minahasa Induk.

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa hasil $p.value = 0,014$. hasil ini lebih kecil dari signifikansi yang ditetapkan yaitu 0,05 dan nilai hasil uji t-test sebesar 3,051 yang berarti ada perbedaan antara intensitas mual sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi ingesti lemon pada ibu hamil trimester I di BPM Nina Marlina.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Maternity, Ariska dan Sari (2017) yang menyatakan bahwa adanya penurunan

intensitas mual muntah dengan rata-rata nilai sebelum intervensi sebesar 24,67 dan setelah intervensi sebesar 17,87. Penurunan mual muntah tersebut dikarenakan pada aromaterapi lemon mengandung linalil asetat yang merupakan senyawa ester yang terbentuk melalui penggabungan asam organik dan alkohol. Ester sangat berguna untuk menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang, dan juga memiliki khasiat sebagai penenang serta tonikum, khususnya pada sistem saraf (Wiryodidagdo, 2008 dalam (Sarwinanti & Istiqomah, 2019).

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa hasil $p.value = 0.007$. hasil ini lebih kecil dari signifikansi yang ditetapkan yaitu 0,05 dan nilai hasil uji t-test sebesar 3,475 yang berarti ada perbedaan intensitas mual sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi ingesti lemon pada ibu hamil trimester I di BPM Nina Marlina, Bogor.

Penurunan intensitas mual sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi inhalasi peppermint ini sesuai dengan teori bahwa peppermint (daun mint) diketahui bisa menjadi obat yang aman dan efektif untuk mengobati mual dan muntah pada ibu hamil (elshabrina, 2013, dalam (Sujik Nuryanti, 2016).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspita, 2012 dalam (Kartikasari et al., 2017) di BPS Varia Mega Lestari S.ST.,M.Kes Batu puru Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan diketahui bahwa ibu hamil yang mengalami mual muntah setelah dilakukan pemberian aromaterapi pappermint inhalasi terdapat penurunan yang signifikan. Hal ini dapat dilihat bahwa mean total frekuensi mual sebelum pemberian aromaterapi pappermint adalah didapatkan frekuensi mual 4,53 dan sesudah pemberian aromaterapi pappermint adalah 3,13 dengan nilai $p-value 0,000$, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi pappermint secara inhalasi

mempunyai pengaruh terhadap mual muntah pada kehamilan.

Berdasarkan Tabel 7 hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan intensitas mual pada kelompok Aromaterapi ingesti lemon dan Aromaterapi inhalasi peppermint. Intensitas mual sesudah diberikan aromaterapi ingesti lemon rata-rata sebesar 6,90 sedangkan sesudah diberikan aromaterapi inhalasi peppermint rata-rata mual sebesar 7,00. Hal ini menunjukkan bahwa Aromaterapi inhalasi peppermint lebih efektif mengurangi mual pada ibu hamil dibandingkan Aromaterapi ingesti lemon.

Sesuai dengan teori Alankar, Shrivastava, 2009 dalam (Kartikasari et al., 2017) peppermint sebagai perasa dingin, kandungan menthol dengan rasa dingin, mampu memberikan rasa dingin sejuk pada permukaan kulit yang dioleskan maupun diuapkan aromaterapi tersebut. Sedangkan jeruk lemon juga memiliki aroma yang menyejukkan dan memberikan efek kesegaran. Minyak lemon berguna untuk mengobati rasa mual, mengatasi perut kembung, mengobati kepala pusing, mengencerkan dahak serta membangkitkan selera makan (Jaelani, 2009, dalam (Sujik Nuryanti, 2016).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Kia & Safajou, 2014) dalam (Dewi & Safitri, 2018) yang menjelaskan bahwa minyak esensial disiapkan membentuk kulit lemon dan metode destilasi pelarut dan minyak almond digunakan sebagai minyak pembawa.

Aromaterapi peppermint banyak dimanfaatkan untuk mengatasi Morning sickness atau mual muntah dalam kehamilan diperlukan 2-3 tetes aromaterapi peppermint yang dihirup saat rasa mual dapat memberikan pertolongan pertama. Dengan menghirup aromaterapi peppermint secara teratur dengan dosis yang ditentukan akan berinteraksi dengan senyawa yang ada pada peppermint dengan sistem pencernaan ibu hamil. Kandungan anti mual yang ada pada

aromaterapi peppermint memberikan sensasi rileks, tenang dan menyegarkan sehingga mampu menurunkan rangsangan otonom dengan berkurangnya produksi saliva dan mengurangi reaksi mual serta tidak berlanjut muntah pada ibu hamil. (Ana Soumy, 2010, dalam (Kartikasari et al., 2017).

Hasil penelitian juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dwi Rukma Santi pada tahun 2013 dalam (Sari, 2018) tentang Pengaruh Aromaterapi Blended Peppermint dan Ginger Oil terhadap Rasa Mual Pada Ibu Hamil Trimester Satu menunjukkan aromaterapi peppermint efektif menurunkan rasa mual pada ibu hamil trimester I.

Kesimpulan

Berdasarkan karakteristik responden sebagian besar responden berusia 20-35 tahun, berpendidikan SMP dan SMA, pekerjaan sebagai IRT, dan paritas rata-rata Primigravida

Intensitas mual sebelum diberikan aromaterapi ingesti lemon rata-rata sebesar 8,80 sedangkan sesudah diberikan aromaterapi ingesti lemon rata-rata mual sebesar 6,90.

Intensitas mual sebelum diberikan aromaterapi inhalasi peppermint rata-rata sebesar 8,90 sedangkan sesudah diberikan aromaterapi inhalasi peppermint rata-rata mual sebesar 7,00.

Ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan ingesti lemon terhadap penurunan rasa mual pada ibu hamil trimester pertama dengan nilai p value sebesar 0,014.

Ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi inhalasi peppermint terhadap penurunan rasa mual pada ibu hamil trimester pertama dengan nilai p value sebesar 0,007 Tidak ada perbedaan intensitas mual antara kelompok Aromaterapi ingesti lemon dengan inhalasi peppermint dengan nilai p value sebesar 0,853.

BIBLIOGRAFI

- Andriani, A., & Purwati, Y. (2017). *Pengaruh Aromaterapi Peppermint terhadap Kejadian Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta*.
- Astriana, A., Putri, R. D., & Aprilia, H. (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 Malahayati*, 1(3).
- Cholifah, S., & Nuriyanah, T. E. (2019). Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kebidanan Midwifery*, 4(1), 36–43.
- Dewi, W. S., & Safitri, E. Y. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(3), 4–8.
- Kartikasari, R. I., Ummah, F., & Taqiyah, L. B. (2017). Aromaterapi Pappermint untuk Menurunkan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil. *Surya*, 09(02), 37–44.
- Khasanah, Y. Y. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Dengan Peningkatan Berat Badan Selama Kehamilan. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(6), 233–239.
- Kia, P. Y., & Safajou, F. S. (2014). M. dan Nazemiyeh, H. (2014). The Effect of Lemon Inhalation Aromatherapy on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blinded, Randomized Controlled Clinical Trial. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 16(3), e14360.
- Maternity, D. (2017). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Satu. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(3), 10–15.
- Nuryanti, S. (2016). Efektifitas Aromaterapi Inhalasi Peppermint Dan Ingesti Lemon Terhadap Penurunan Mual Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di BPM Ny. Marminah Purwodadi. *Karya Ilmiah*.
- Sari, Z. E. D. (2018). Perbedaan Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint dan Aroma Terapi Lavender terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017. *Menara Ilmu*, 12(4).
- Sarwinanti, S., & Istiqomah, N. A. (2019). Perbedaan aromaterapi lavender dan lemon untuk menurunkan mual muntah ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 15(2), 185–195.
- Statistik, B. P. (2011). *Profil Kesehatan Indonesia 2011*. BPS: Provinsi Jawa Tengah.
- Sugiono, A. (2008). *Panduan Praktis Dasar Anlisa Laporan Keuangan*. Gramedia Widiasarana.
- Sujik Nuryanti, R. & E. (2016). Efektifitas Aromaterapi Inhalasi Peppermint Dan Ingesti Lemon Terhadap Penurunan Mual Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di BPM Ny. Marminah Purwodadi. *Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 1–11.
- Tiran, D. (2008). *Mual Dan Muntah Kehamilan Seri Asuhan Kebidanan*.
- Umboh, H. S., Mamuaya, T., & Lumy, F. S. N. (2014). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan kejadian hiperemesis gravidarum di Puskesmas Tompaso Kabupaten Minahasa. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 2(2).

Copyright holder:
Siti Rizco Khadijah, Nurul Husnul Lail, Dewi Kurniawati (2020)

First publication right:
Jurnal Health Sains

This article is licensed under:

