

Pengaruh Aromatherapi Lemon dan Minum Jahe Mengurangi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Kelurahan Mustika Jaya Bekasi Timur

Meinasari Kurnia Dewi

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Fakultas Vokasi Universitas Indonesia Maju
Gedung HZ Jl. Harapan No. 50, Lenteng Agung – Jakarta Selatan 12610
Email : meinasarikurniadewi@gmail.com

Abstrak

Mual muntah terjadi pada 50% wanita hamil. Mual kadang-kadang sampai muntah yang terjadi pada ibu hamil biasanya terjadi pada pagi hari sehingga disebut *morning sickness* meskipun bisa juga terjadi pada siang atau sore hari. Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2016, jumlah kejadian mual dan muntah (hiperemesis gravidarum) mencapai 12,5 % dari jumlah seluruh kehamilan didunia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aromatherapy lemon dan minum jahe untuk mengurangi emesis gravidarum pada kehamilan Trimester I dan untuk mengetahui perbandingan antara ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum pada trimester I yang diberikan aromatherapy lemon dan minum jahe. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi experiment* dengan rancangan penelitian *pre* dan *post test design*. Hasil penelitian ini pada sampel ibu hamil I yang diintervensi dengan aromatherapy lemon skala mual dan muntah sebelum diintervensi skala berat setelah diintervensi menjadi skala ringan. Sedangkan pada sampel ibu hamil II yang diintervensi dengan minum jahe sebelum diintervensi skala mual dan muntah sedang setelah diintervensi menjadi skala ringan. Pemberian aromatherapy lemon lebih efektif untuk menurunkan mual dan muntah dibanding dengan minum jahe. Diharapkan untuk mengurangi mual dan muntah selain memberikan terapi farmakologi perlu di kombinasi dengan terapi non farmakologi.

Kata Kunci : aromatherapy, lemon, jahe, emesis gravidarum

Abstract

Nausea and vomiting occur in 50% of pregnant women. Nausea, sometimes even vomiting, that occurs in pregnant women usually occurs in the morning, so it is called morning sickness, although it can also occur in the afternoon or evening. According to the World Health Organization (WHO) in 2016, the number of cases of nausea and vomiting (hyperemesis gravidarum) reached 12.5% of all pregnancies in the world. The aim of this study was to determine the effect of lemon aromatherapy and drinking ginger to reduce emesis gravidarum in the first trimester of pregnancy and to determine the comparison between pregnant women who experienced emesis gravidarum in the first trimester who were given lemon aromatherapy and drinking ginger. This research uses a quasi-experimental research design with a pre and post test research design. The results of this research were for the first sample of pregnant women who were intervened with lemon aromatherapy, the scale of nausea and vomiting before the intervention was on a severe scale, after the intervention became a light scale. Meanwhile, in the sample of pregnant women II who were intervened by drinking ginger before the intervention, the scale of nausea and vomiting was moderate after the intervention became mild. Giving lemon aromatherapy was more effective in reducing nausea and vomiting compared to drinking ginger. It is hoped that this will reduce nausea and vomiting in addition to providing necessary pharmacological therapy. in combination with non-pharmacological therapy.

Keywords: aromatherapy, lemon, ginger, emesis gravidarum

Pendahuluan

Mual muntah terjadi pada 50% wanita hamil. Mual kadang-kadang sampai muntah yang terjadi pada ibu hamil biasanya terjadi pada pagi hari sehingga disebut morning sickness meskipun bisa juga terjadi pada siang atau sore hari. Mual muntah ini lebih sering terjadi pada saat lambung dalam keadaan kosong sehingga lebih sering terjadi pada pagi hari (1).

Menurut Kemenkes RI tahun 2017 dalam Wulandari dkk (2019), keluhan mual muntah yang terjadi pada ibu hamil merupakan adaptasi fisiologis yang berarti adalah hal yang sangat wajar terjadi, tetapi hal ini perlu segera diatasi. Apabila tidak segera diatasi, keadaan ini dapat berubah menjadi keadaan yang membahayakan. Cairan tubuh akan berkurang akibat dari banyaknya cairan yang keluar dari muntahan. Hemokonsentrasi juga berkurang sehingga menghambat peredaran darah. Efek yang ditimbulkan dari keluhan mual muntah ini tidak hanya mengancam kehidupan ibu hamil, tetapi juga terhadap keadaan bayi yang dikandungnya. Akibat yang ditimbulkan dapat berupa abortus, bayi prematur, berat bayi lahir rendah (BBLR), serta malformasi kongenital (1).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2016, jumlah kejadian mual dan muntah (hiperemesis gravidarum) mencapai 12,5 % dari jumlah seluruh kehamilan di dunia. Mual dan muntah dapat mengganggu dan membuat ketidakseimbangan cairan pada jaringan ginjal dan hati menjadi nekrosis (WHO, 2016) Berdasarkan Data Departemen Kesehatan Republik Indonesia tahun 2016, di Indonesia diperoleh data ibu mual dan muntah mencapai 14,8 % dari seluruh kehamilan. Keluhan mual dan muntah terjadi pada 60-80 % primigravida dan 40-60 % multigravida. Satu diantara seribu kehamilan gejalagejala ini menjadi lebih berat. Perasaan mual dan muntah disebabkan oleh karena meningkatnya kadar hormon estrogen dan Hormon Chorionic Gonadotropin (HCG) dalam serum perubahan fisiologis kenaikan hormon ini belum jelas, karena sistem saraf pusat dan pengosongan lambung yang berkurang (2).

Menurut penelitian Aprianti L dkk tahun 2020 di Puskesmas Kebun Jeruk Jakarta Barat dari data kunjungan ibu hamil trimester I

dan II bulan Mei sampai dengan bulan September 2020 terdapat ibu hamil sebanyak 50 orang ibu hamil mengalami mual muntah pada trimester I maupun II dari populasi 150 orang ibu hamil. Jadi dapat disimpulkan bahwa angka kejadian mual muntah pada ibu hamil mencapai 33.3%. Dan dari 50 responden yang mengalami mual dan muntah terdapat 30 responden (60%) mengalami mual dan muntah sedang (3).

Menurut penelitian Fauziah dkk tahun 2019 di Puskesmas Kecamatan Ciracas Jakarta Timur dari hasil survey pada bulan Februari 2019 terdapat 15 orang ibu hamil pada semester I dan II, dari jumlah tersebut ada 10 orang ibu hamil mengalami mual dan muntah (66,6%). Berdasarkan uraian di atas terlihat bahwa kejadian emesis gravidarum sangat sering dialami ibu hamil sebanyak 60-80%, tetapi jika hal ini tidak tertangani dengan baik maka akan berkembang menjadi hiperemesis gravidarum dan memberikan dampak terhadap keadaan umum ibu serta kondisi janin yang dikandung (4). Data ibu hamil trimester satu yang berkunjung ke Puskesmas Kelurahan Rawasari pada tahun 2021 terdapat 41 orang, sedangkan yang mengalami mual dan muntah ada sebanyak 28 orang (68,29%).

Mual dan muntah pada kehamilan terjadi karena pengaruh hCG, penurunan tonus otot-otot traktus digestivus sehingga seluruh traktus digestivus mengalami penurunan kemampuan bergerak (Kusmiyati, 2015). Peningkatan kadar Human Chorionic Gonadotropin (hCG) akan menginduksi ovarium untuk memproduksi estrogen yang dapat merangsang mual dan muntah. Menurut Manuaba (2013) dalam Mudlikah (2019). Gejala mual muntah biasanya berlangsung kurang lebih terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida. Satu di antara seribu kehamilan, gejala-gejala ini menjadi lebih berat menurut Sarwono (2014) dalam Wardani (2019). Emesis gravidarum terjadi pada kehamilan di dunia (5).

Mual dan muntah secara terus menerus dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi ibu hamil karena berkurangnya cairan tubuh menjadikan ibu lemah, sehingga menyebabkan darah menjadi kental (hemokonsentrasi) dan dapat melambatkan peredaran darah yang berarti

konsumsi oksigen dan makanan ke jaringan menjadi terganggu dapat membahayakan kesehatan ibu dan perkembangan janin yang dikandungnya (Rofi'ah et al., 2019). Mual muntah kehamilan dapat berdampak serius bagi ibu dan janin, dampak tersering yang merugikan janin akibat muntah yang parah yaitu kelahiran prematur dan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) (6).

Adanya dampak yang ditimbulkan emesis gravidarum sehingga dibutuhkan penanganan untuk mengatasinya. Penanganan mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Terapi farmakologi seperti dengan pemberian antiemetik, antihistamin, antikolinergik, dan kortikosteroid (Rahayu & Sugita, 2018). Umumnya wanita hamil mengatasi mual muntah dengan mengkonsumsi obat-obat anti mual yang diberikan pada wanita hamil adalah vitamin B6, tetapi dalam beberapa laporan obat ini mempunyai efek samping seperti sakit kepala, diare, dan efek mengantuk pada ibu hamil (Rofi'ah, 2017). Berdasarkan Badan Pengawasan Obat dan Makanan (BPOM) (2015) dalam Saridewi (2018) mengkonsumsi vitamin B6 dalam dosis tinggi dan dalam jangka panjang dapat memberikan efek samping seperti masalah pada sistem persarafan, selain itu efek samping dari mengkonsumsi antihistamin seperti nyeri kepala, gangguan psikomotor, efek anti muskarinik seperti retensi urine, mulut kering, pandangan kabur, dan gangguan saluran pencernaan (7).

Ibu hamil tidak semuanya dapat menjalani terapi dengan menggunakan obat-obatan ada beberapa ibu yang tidak suka apabila harus mengkonsumsi obat maka pemberian terapi non farmakologi diperlukan disini (Widyastuti et al., 2019). Aromaterapi lemon adalah minyak esensial yang dihasilkan dari ekstrak kulit jeruk (CitrusLemon) yang sering digunakan dalam aromaterapi. Aromaterapi lemon adalah jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan. Aromaterapi lemon memiliki kandungan yang dapat membunuh bakteri meningokokus (meningococcus), bakteri tipus, memiliki efek anti jamur dan efektif untuk menetralkan bau yang tidak menyenangkan, serta

menghasilkan efek anti cemas, anti depresi, anti stres, dan untuk mengangkat dan memfokuskan

pikiran (Saridewi, 2017). Minyak esensial Lemon merupakan minyak herbal yang paling banyak digunakan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Aromaterapi lemon terbukti memiliki efek menguntungkan pada emesis gravidarum. Hasil penelitian (Saridewi 2017). Frekuensi mual sebelum diberikan aromaterapi lemon sebanyak 25 kali dengan frekuensi mual paling sedikit 11 kali dan terbanyak 41 kali. Rata-rata frekuensi mual setelah diberikan intervensi aromaterapi lemon sebanyak 7 kali dengan frekuensi mual paling sedikit tidak mengalami dan terbanyak 11 kali. Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap frekuensi mual (emesis gravidarum) pada ibu hamil (8).

Jahe dianggap ramuan obat yang digunakan untuk pengobatan mual pada masa kehamilan. Mekanisme tindakan dalam mengurangi mual dan muntah sudah teruji klinis dengan 1059 peserta mengevaluasi efektivitas jahe menurunkan emesis gravidarum. Tanaman jahe memiliki sejarah panjang sebagai bahan obat dan digunakan untuk menghilangkan masalah pencernaan, seperti mual, kehilangan nafsu makan, mabuk, masuk angin, dan rasa sakit. Kandungan utama kimiawi jahe adalah shogaols, gingerols, bisapone, zingiberene, zingiberol, squiphellandrene, minyak atsiri dan resin. Kandungan jahe yang telah banyak diteliti mempunyai efek anti mual, anti muntah, analgesik, sedatif, antipiretik, dan anti bakterial adalah gingerols dan shogaols penelitian ini digunakan teh jahe karena jahe yang diseduh air panas biasa disuguhkan untuk meredakan mual, sebagai penenang perut dan membuat tubuh menjadi relaks. Hasil penelitian (Fajar.K 2020) terdapat perbedaan penurunan sebelum pemberian minuman sari jahe rata-rata skor emesis adalah sebesar 9,5 setelah pemberian minuman sari jahe rata-rata skor emesis sebesar 6,3 (9). Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon dan minum jahe untuk mengurangi emesis gravidarum pada kehamilan Trimester I dan untuk mengetahui perbandingan antara ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum pada trimester I yang diberikan aromaterapi lemon dan minum jahe.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Quasy Eksperimental* dengan desain

One Group Pretest Posttest. Dalam desain ini sebelum perlakuan diberikan, terlebih dahulu sampel diberi pretest (tes awal) dan sesudah eksperimen sampel diberi posttest (tes akhir). Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang akan dicapai yaitu untuk mengetahui efektifitas aromatherapy lemon dan minum jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil. Kegiatan ini dilaksanakan pada dua ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum di Kelurahan Mustika Jaya Kota Bekasi Timur. Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Mustika Jaya Kota Bekasi Timur pada Tahun 2023. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi. Lembar observasi berisi identitas responden yaitu nama, usia, pendidikan, Pekerjaan, usia kehamilan dan gravida serta frekuensi mual dan muntah dalam 24 jam sebelum diberikan intervensi aromatherapy lemon dan minum jahe dan frekuensi mual dan muntah dalam 24 jam dicatat dari hari pertama sampai dengan hari ketujuh setelah diberikan intervensi aromatherapy lemon dan minum jahe.

Hasil

Tabel 1. Hasil Responden Pertama yang di berikan aroma terapi lemon

	Hari 1	Hari ke-3	Hari ke-7
Frekuensi mual dan muntah	7	4	2

Setelah peneliti melakukan intervensi kepada sampel ibu hamil pertama yaitu dengan aromatherapy lemon selama tujuh hari. Dimana aromatherapy lemon tersebut digunakan pada malam hari yaitu pada saat akan beristirahat. Dengan menggunakan diffuser dan cara menggunakannya sesuai yang dianjurkan oleh penulis. Sebelum dilakukan intervensi aromatherapy lemon pada sampel ibu hamil yang pertama frekuensi mual dan muntah dalam 24 jam adalah sebanyak 7 kali (Skala Berat) setelah dilakukan intervensi selama tujuh hari maka frekuensi mual dan muntah dalam 24 jam turun menjadi 2 kali (Skala Ringan).

Pada ibu hamil yang kedua peneliti memberikan intervensi dengan minum sari jahe. Yang dikonsumsi selama 7 hari yaitu pada pagi hari setelah sarapan pagi. Dari data subjektif sebelum di intervensi frekuensi mual dan muntah adalah 6 kali dalam 24 jam, (kategori sedang). Setelah diintervensi dengan minum

sari jahe dan diobservasi selama 7 hari maka frekuensi mual dan muntah berkurang menjadi 2 kali dalam 24 jam (kategori ringan).

Tabel 2. Hasil Responden kedua yang di berikan aroma terapi lemon

	Hari 1	Hari ke-3	Hari ke-7
Frekuensi mual dan muntah	6	3	2

Pembahasan

Sebelum peneliti melakukan penelitian tentang Pengaruh Aromatherapy Lemon dan Minum Jahe Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I maka peneliti menentukan minyak atsiri lemon yang akan diaplikasikan kepada sampel ibu hamil pertama. Peneliti memutuskan memilih minyak atsiri lemon tersebut dengan alasan kandungan dari minyak atsiri lemon tersebut. Yaitu terdiri dari bahan-bahan alami dan bukan hanya bau yang wangi saja melainkan dari biji dan tanaman alami yang sudah dikembangkan dalam dua decade. Dimana dalam proses budidaya dan penanaman memenuhi standart yang tinggi. Dalam proses pembuatannya menggunakan tehnik kuno dan modern. Kandungan dari minyak atsiri tersebut murni dan bukan diencerkan. Dari hasil wawancara peneliti dengan orang yang sudah menggunakan selama ini sudah dipakai selama 5 tahun dan dalam pemakaian selama itu tidak ada reaksi alergi dan mamfaatnya sangat baik. Oleh karena itu peneliti memutuskan memilih minyak atsiri lemon tersebut.

Demikian juga halnya sampel ibu hamil kedua yang diintervensi dengan minum sari jahe. Sebelum peneliti memutuskan sampel ibu hamil tersebut peneliti melakukan wawancara apakah ibu tersebut memiliki riwayat penyakit jantung, batu empedu, gastritis. Dari hasil wawancara dengan ibu hamil menyangkal. Dan peneliti melakukan kolaborasi dengan dokter umum terkait pemeriksaan ibu hamil tersebut apakah layak untuk diintervensi dengan minum sari jahe. Dari hasil pemeriksaan dokter menyimpulkan bahwa ibu hamil sampel yang kedua layak untuk diintervensi dengan minum sari jahe. Dan dosis yang diberikan adalah dosis yang aman yaitu jahe sebesar 1-2 inci dan dikonsumsi hanya dipagi hari setelah makan

pagi .Sehingga tidak menimbulkan iritasi lambung.

Setelah peneliti melakukan intervensi kepada sampel ibu hamil pertama yaitu dengan aromatherapy lemon selama tujuh hari. Dimana aromatherapy lemon tersebut digunakan pada malam hari yaitu pada saat akan beristirahat . Dengan menggunakan diffuser dan cara menggunakannya sesuai yang dianjurkan oleh penulis. Sebelum dilakukan intervensi aromatherapy lemon pada sampel ibu hamil yang pertama frekuensi mual dan muntah dalam 24 jam adalah sebanyak 7 kali (Skala Berat) setelah dilakukan intervensi selama tujuh hari maka prekuensi mual dan muntah dalam 24 jam turun menjadi 2 kali (Skala Ringan).

Sifat kimiawi dan efek farmakologis dari Citrus Lemon adalah asam, sejuk, aromatik, berkhasiat menghilangkan haus, mengatasi tanpa suatu kelainan. Larutan ini dikenal dengan nama larutan standar, yaitu dengan skurvi atau skorbut atau sariawan (anticorbutic), mengembalikan fungsi pencernaan, menurunkan tekanan darah, antioksidan, antibakterial, antiseptik, menurunkan panas (antipiretik), meningkatkan kekebalan tubuh terhadap infeksi. Minyak perasan famili Citrus memiliki aroma yang menyegarkan dan berkhasiat sebagai antiseptik, serta tonikum dengan efek yang bermakna pada keseluruhan saluran pencernaan

Aromaterapi lemon merupakan jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi mual muntah. Limone 70%, beta-pinene 11%, gammaterpinene 32 8%, citral 2%, trana-alpha-bergamodhine 0,4% adalah kandungan yang terdapat dari minyak essensial citrus lemon yang memiliki manfaat sebagai mentaly, stimulating, antitheumatic, antispasmodic, hypotensive, antistress dan sedative . Limonene adalah kandungan dari citrus limon yang sangat bioavailable oleh paru manusia sebesar 70% dan 60% dimetabolisme atau didistribusi dengan cepat. Limonene, gamma-terpirlene dan citral dapat menghambat kadar serum corticosterone dan monoamindi otak ketika mengalami stres fisik maupun psikologis sehingga dapat mengurangi stress. Limonene, gammaterpinene dan citral yang dapat menghambat kadar serum corticosterone dan monoamin di otak ketika mengalami stres fisik maupun psikologis sehingga dapat mengurangi stress.Hal ini sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh Rosmiati dkk - 2021 di PMB Yusidah Edward di Palembang. Dari 15 responden ibu hamil pada awal sebelum diintervensi frekuensi mual dan muntah 3-4 kali setelah diintervensi turun menjadi 1-2 kali dan disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara penerapan pemberian aromatherapy lemon dengan kejadian mual dan muntah . Demikian juga dengan penelitian yang dilakukan Hastuti -2021 di Kota Medan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara skor mual dan muntah pada ibu hamil sebelum perlakuan atau sesudah perlakuan yaitu 7,8 dan nilai $p = 0,000$.

Menurut penelitian dari Fajar dkk-2020 di Puskesmas Tapos Depok pada ibu hamil trimester I yang berkunjung ke posyandu dan Poskesmas Kecamatan Depok yang mengalami emesis gravidarum. Sebelum pemberian aromatherapy lemon rata-rata score emesis 9,0 dan setelah pemberian aromatherapy lemon score emesis 6,0. Penelitian Tamar dkk-2020 di Puskesmas Taman Bacaan Palembang pada ibu hamil trimester I yang mempunyai keluhan mual dan muntah. Hasil penelitian membuktikan bahwa ada perbedaan mean antara sebelum dan sesudah jawaban kuesioner pada intervensi inhalasi aromaterapi lemon. disimpulkan bahwa ada pengaruh intervensi inhalasi aromaterapi lemon terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dengan nilai p value 0,042 ($p < 0,05$). Penelitian Harahap dkk- 2020 di LK IV dan V Kelurahan Binjai Serbangan Kecamatan Air Joman pada ibu hamil trimester I yang mengalami Emesis Gravidarum. Pengurangan emesis gravidarum dengan intervensi aromatherapy lemon sebesar 11,20 dengan standart deviasi 5,554. Kesimpulan dari kelima penelitian terdahulu yang menyimpulkan bahwa aromatherapy lemon dapat menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dengan emesis gravidarum.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti berasumsi bahwa minyak asitri lemon dapat mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I karena lemon mengandung karbohidrat,fontasium,folat, kalsium, tiamin, niacin, vitamin B6, fosfor, magnesium, tembaga, riboplavin, asam pantotenat, dan senyawa fitokimia.Ketika aromatherapy lemon dihirup molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut dibawa arus udara ke atap hidung dimana cilia-cilia yang lembut muncul

dari sel-sel reseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut suatu pesan elektrokimia akan ditransmisikan melalui membrane mukosa selanjutnya bersirkulasi dengan organ lambung. Didalam lambung molekul yang terkandung didalam lemon kadar hormone hcg selanjutnya molekul-molekul menuju usus mempengaruhi efek hormone progesterone, steroid yang menimbulkan perlambatan pemgongan lambung dan menormalkan motilitas usus sehingga mual dan muntah berkurang (Yaparia -2018)

Pada ibu hamil yang kedua peneliti memberikan intervensi dengan minum sari jahe . Yang dikonsumsi selama 7 hari yaitu pada pagi hari setelah sarapan pagi. Dari data subjektif sebelum di intervensi frekuensi mual dan muntah adalah 6 kali dalam 24 jam, (kategori sedang) .Setelah diintervensi dengan minum sari jahe dan diobservasi selama 7 hari maka frekuensi mual dan muntah berkurang menjadi 2 kali dalam 24 jam (kategori ringan). Jahe mengandung 19 komponen yang berguna bagi tubuh yang salah satunya gingerol yaitu senyawa paling utama dan telah terbukti memiliki aktivitas antiemetik (antimuntah) yang manjur dengan bersifat memblok serotonin, yaitu senyawa kimia pembawa pesan. Senyawa ini menyebabkan perut berkontraksi yang apabila diblok maka otot-otot saluran pencernaan akan mengendor dan melemah sehingga rasa mual banyak berkurang. Dalam pencernaan jahe bersifat karminatif, yakni bahan yang mampu mengeluarkan gas dari dalam perut, hal ini akan meredakan perut kembung.

Jahe merupakan salah satu rempah-rempah yang banyak digunakan untuk konsumsi dan juga untuk kesehatan salah satunya adalah untuk mengatasi mual muntah. Jahe merupakan bahan yang mampu mengeluarkan gas dari dalam perut. Jahe juga merupakan stimulan aromatik yang kuat, disamping dapat meningkatkan gerakan peristaltik usus. Efek farmakologis jahe adalah menambah nafsu makan, memperkuat lambung, peluruh kentut, peluruh keringat, pelancar sirkulasi darah, penurun kolesterol, anti muntah, anti radang, anti batuk, dan memperbaiki pencernaan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosmiati dkk - 2021 di PMB Yusidah Edward di Palembang.

Hasil univariat dari 15 responden yang diukur mual muntah sebelum dilakukan penerapan pemberian minuman jahe lebih banyak mengalami 3x mual muntah (46,6%) dan daripada 4x mual muntah (26,7%) dan 5x mual muntah (26,7%). Dan sesudah dilakukan penerapan pemberian minuman jahe lebih banyak mengalami 2x mual muntah (73,3%) dan 3x mual muntah (13,3%). Artinya ada hubungan yang bermakna antara minum sari jahe dengan frekuensi mual dan muntah pada ibu hami.

Demikian juga dengan penelitian yang dilakukan Hastuti -2021 di Kota Medan. Hasil penelitian menyebutkan bahwa sebelum diberi intervensi rata-rata responden mengalami frekuensi mual muntah sebanyak 13 kali dalam sehari, setelah diberi intervensi minuman jahe hangat rata-rata frekuensi mual muntah menurun menjadi 3,18 kali dalam sehari dengan nilai $p=0,000$. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa baik secara klinis maupun statistik, minuman jahe hangat memberikan pengaruh terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Menurut penelitian dari Fajar dkk-2020 di Puskesmas Tapos Depok pada ibu hamil trimester I yang berkunjung ke posyandu dan Poskesmas Kecamatan Depok yang mengalami emesis gravidarum. Hasil pengukuran skor frekuensi tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil dari 10 responden sebelum pemberian minuman sari jahe rata-rata skor adalah 9,5 setelah pemberian minuman sari jahe rata-rata skor 6,3 .

Penelitian Tamar dkk-2020 di Puskesmas Taman Bacaan Palembang pada ibu hamil trimester I yang mempunyai keluhan mual dan muntah. Hasil penelitian membuktikan bahwa ada perbedaan mean antara sebelum dan sesudah jawaban kuesioner pada intervensi inhalasi aromaterapi jahe. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh intervensi inhalasi aromaterapi jahe terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I karna nilai p value 0,113 ($p > 0,05$). Hal ini tidak sejalan apa yang diteliti oleh peneliti.). Penelitian Harahap dkk-2020 di LK IV dan V Kelurahan Binjai Serbangan Kecamatan Air Joman pada ibu hamil trimester I yang mengalami Emesis Gravidarum. rata-rata pengurangan emesis gravidarum sebesar 11,40 dan standar deviasi 10,448 dengan intervensi serbuk jahe.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti berasumsi bahwa minum sari jahe dapat menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I karena jahe mengandung minyak astiri (bisabolene, cineol, phellandrene, citral, borneol, citronellol, geranial, linalool, limonene, zingiberol, zingiberene, camphene), oleoresin (gingerol, shogaol), fenol (gingerol, zingeron), enzim proteolitik (zingibain), vit B6, vit C, Kalsium, magnesium, fosfor, kalium, asam linoleat, gingerol (gol alkohol pada oleoresin), mengandung minyak astiri 1- 3% diantaranya bisabolene, zingiberen dan zingiberol (Permenkes, 2016). Rasa pedas yang terkandung pada jahe disebabkan oleh zat zingerone, sedangkan aroma khas yang ada pada jahe disebabkan oleh zat zingiberol. . Dikatakan jahe bekerja menghambat reseptor serotonin dan menimbulkan efek antiemetik pada sistem gastrointestinal dan sistem susunan saraf pusat. Galakton merupakan unsur lain yang terkandung dalam jahe, adalah suatu antagonis kompetitif pada ileus 5-HT reseptor, yang menimbulkan efek anti emetik. Jahe juga mempunyai kandungan minyak atsiri yang berfungsi sebagai anti radang, sehingga jahe dapat menghambat proses peradangan yang disebabkan oleh infeksi H.pylori. oleh karena itu, frekuensi mual muntah yang disebabkan oleh infeksi H.pylori dapat dikurangi.

Kesimpulan

1. Pada sampel ibu hamil yang pertama sebelum dilakukan intervensi dengan aromatherapy lemon frekuensi mual dan muntah dalam 24 jam sebanyak 7 kali (skala berat) setelah dilakukan intervensi frekuensi mual dan muntah dalam 24 jam sebanyak 2 kali (skala ringan). Sedangkan sampel ibu hamil yang kedua sebelum dilakukan intervensi dengan minum sari jahe frekuensi mual dan muntah dalam 24 jam sebanyak 6 kali (skala sedang) setelah dilakukan intervensi turun menjadi 2 kali (skala ringan).
2. Dari kedua sampel ibu hamil tersebut setelah dilakukan intervensi maka yang lebih efektif adalah intervensi dengan aromatherapy lemon karena sebelum diintervensi skala mual dan muntah yaitu berat (7 kali) dan setelah diintervensi turun menjadi skala ringan (2 kali). Sedangkan pada sampel ibu hamil yang kedua sebelum diintervensi dengan sari jahe skala mual dan muntah

yaitu sedang (6 kali) dan setelah diintervensi turun menjadi skala ringan (2 kali)

Saran

Bagi Responden hendaknya dalam menangani mual dan muntah menggunakan pengobatan alternatif diluar pengobatan farmacologi seperti aromatherapy lemon dan minum sari jahe dan tetap berkonsultasi kepada petugas kesehatan terkait keluhan-keluhan yang dialami .

Bagi Institusi Pendidikan diharapkan dapat memberikan pembelajaran dan informasi terkait terapi nonfarmakologi terhadap penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dengan pengaruh aromatherapy lemon dan minum sari jahe . Dan sebagai masukan bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian untuk dikembangkan lebih baik lagi

Bagi Peneliti Selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan apa yang telah dilakukan dalam penelitian ini dengan pemberian perlakuan yang berbeda sehingga responden lebih tertarik untuk menjadi sample penelitian.. menambah referensi dan menjadi acuan pada peneliti selanjutnya.

Daftar Pustaka

1. Afriyanti Detty RHN. Pengaruh pemberian Aromatherapi Lemon Elektrik Terhadap Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Matern Child Heal Care J [Internet]*. 2020;2(1):1–10. Available from: file:///C:/Users/HP/Downloads/1033-4149-2-PB (2).pdf
2. Tasya FH. Pengaruh Rebusan Jahe Terhadap Keluhan Mual Dan Muntah Ibu Hamil. *J Med Utama [Internet]*. 2020;2(1):218–22. Available from: file:///C:/Users/HP/Downloads/77-Article Text-270-1-10-20201003 (1).pdf
3. Linda A, Novianti A, Nazhif G. Kontribusi Kejadian Mual Dan Muntah, Tingkat Kecukupan Cairan Dan Elektrolit Terhadap Status Hidrasi Ibu Hamil. *Nutr Daita [Internet]*. 2020;12(2):68–78. Available from: file:///C:/Users/HP/Downloads/3643-7678-1-PB.pdf
4. Qonita F, Puji WA, Aan S. Hubungan status Gravid Terhadap Tingkat Keparahan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil. *Binawan Student J [Internet]*. 2019;1(3):160–6. Available from: <https://journal.binawan.ac.id/index.php/bsj/article/view/81/86>
5. Vaya SL, Nurul H, Novia NF. Hubungan Psikologis Terhadap Kejadian Hiperemesis

- Gravidarum. *J Sains Dan Kesehat* [Internet]. 2022;4(1):89–98. Available from: [file:///C:/Users/HP/Downloads/R+844 \(3\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/R+844 (3).pdf)
6. Nurulicha, Siti A. Pengaruh Pemberian Inhalasi Lemon Terhadap Pengurangan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di PMB Lestari Cilengi Kabupaten Bogor Tahun 2019. *J Kesehat Indra Husada* [Internet]. 2020;8(1). Available from: ojs.stikesindramayu.ac.id/index.php/JKIH/article/view/215
 7. Dewi SY, Putri A, Dainty M. Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu. *J Ilm bidan* [Internet]. 2017;2(3):10–6. Available from: <https://media.neliti.com/media/publications/227233-inhalasi-lemon-mengurangi-mual-muntah-pa-c458d0f0.pdf>
 8. Dewi WS, Erni SY. Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati Kota Cimahi. *J Ilm Kesehat* [Internet]. 2018;17(3):4–8. Available from: <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jikes/article/view/173/133>
 9. Fajar K, Ciptiasrini U. Perbedaan Penurunan Emesis Gravidarum dengan Minuman Jahe dan Aromaterapi Lemon pada Ibu Hamil Trimester 1. *J Ilm Kesehat*. 2020;19(3):115–9.
 10. Harahap HP, Yuka O, Sasmianto M. Efektivitasserbuk jahe, aromaterapi lemon, teh daun mint terhadap emesis gravidarum trimester 1. *J Ris Kebidanan Indones* [Internet]. 2020;4(2):84–90. Available from: [file:///D:/Jurnal SCLR/Jurnal Aroma terapi lemon dan jahe/aromaterapi lemon dan jahe \(4\).pdf](file:///D:/Jurnal SCLR/Jurnal Aroma terapi lemon dan jahe/aromaterapi lemon dan jahe (4).pdf)
 11. Agustin SD, Ayatin KN, Sulystiowati Wiwit. Kualitas Gender Dalam Kehamilan. Dr. Henry Sudyanto Mk, editor. Mojokerto; 2018. 116 p.
 12. Sulistyioningsih Hariyani. Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. 4th ed. Yogyakarta; 2014. 242 p.
 13. Uning S, Melyana N, Diah RL. Accpresur Pericardium Dan aroma Therapi Citrus Untuk Mengurangi Mual Dan Muntah pada Ibu Hamil. *J Kebidanan* [Internet]. 2018;8(2):12. Available from: file:///C:/Users/HP/Downloads/STUDI_LITE_RATUR_ACUPRESSURE_PERICARDIUM_DAN_AROMAT.pdf
 14. Evi R, Fairathur AR. Penanganan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil di BPM Nunik Kustantina Tulangan Sidoarjo. 2018;8. Available from: http://eprints.umsida.ac.id/265/1/Prosiding_Penanganan_Emesis_Gravidarum_universitasmuhammadiyahsidoarjo.pdf
 15. Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan. 6th ed. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2020.
 16. Zakiatus Z. Article Effect of the Aroma of Sweet Orange Peel (Citrus Aurantium) on Emesis Gravidarum in First Trimester Pregnant Women (Study at Health Centre Pasean Pamekasan). *J Ilm Obs* [Internet]. 2019;XI(2):1–7. Available from: file:///C:/Users/HP/Downloads/204-Article_Text-523-2-10-20201218.pdf
 17. Yuni R. FAKTOR -FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TERJADINYA EMESIS GRAVIDARUM PADA KEHAMILAN TRIMESTER I DI PUSKESMASPANTAI AMAL. *J Borneo Holist Heal* [Internet]. 2019;2(1):40–56. Available from: <http://jurnal.borneo.ac.id/index.php/borticalth/article/view/586/406>
 18. Farida U, Lola F. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I Tentang Emesis Gravidarum. *Bali Heal Publ J* [Internet]. 2020;2(1):37–43. Available from: <https://ejournalstikeskesdamudayana.ac.id/index.php/bhpj/article/view/190/95>
 19. Zuraida, Elsa SD. 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* [Internet]. 2018;XII(4):142–51. Available from: <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/745/664>
 20. Dwi K, Arista PA. The Effect of Ginger and Lemon Aromatherapy on Nausea and Vomiting among Pregnant Women. *J Keperawatan Soedirman* [Internet]. 2019;14(1):15–22. Available from: <https://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/868/464>
 21. Yuliana HD. Aromaterapi Lemon Dan Wedang Jahe Dapat Menurunkan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Kota Medan. *J Ilm Pannmed* [Internet]. 2021;16(2):382–90. Available from: [file:///D:/Jurnal SCLR/Jurnal Aroma terapi lemon dan jahe/Aroma terapi lemon dan jahe \(2\).pdf](file:///D:/Jurnal SCLR/Jurnal Aroma terapi lemon dan jahe/Aroma terapi lemon dan jahe (2).pdf)
 22. Ani N. EFEKTIFITAS PEMBERIAN PERMEN JAHE TERHADAP MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL DI KLINIK KHAIRUNIDA SUNGGAL TAHUN 2018. 2018; Available from: <http://ojs.poltekkes-medan.ac.id/pannmed/article/view/132/118>
 23. Dini DA. PENGARUH PEMBERIAN TERAPI AROMA JERUK TERHADAP INTENSITAS RASA MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS HARAPAN RAYA. *J Dhoppler* [Internet]. 2018;2(1). Available from: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index>

- .php/doppler/article/view/171
24. Rosmiarti, Aminah M, Nopitasari Cica. AROMATERAPY LEMON DAN MINUMAN JAHE UNTUK MENGURANGI EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I. J Delima Harapan [Internet]. 2021;8(1):60–8. Available from: file:///D:/Jurnal SCLR/Jurnal Aroma terapi lemon dan jahe/Aroma terapi lemon dan jahe (1).pdf
 25. Rahmaini HF, Lazuar ARD, Idam HL. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. J Ilmu Keperawatan [Internet]. 2020;8(1):84–95. Available from: file:///C:/Users/HP/Downloads/18089-54837-1-PB.pdf
 26. Tamar M, Irna N, Nugroho Natsir. EFEK INHALASI AROMATERAPI LEMON, JAHE DAN KOMBINASI TERHADAP FREKUENSI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I. J Islam Nurs [Internet]. 2020;5(1):41–7. Available from: file:///D:/Jurnal SCLR/Jurnal Aroma terapi lemon dan jahe/Aroma terapi lemon dan minum jahe (5).pd