



Pemberian Aromaterapi Lemon , Papermint dan Lavender untuk Menurunkan Frekuensi Mual & Muntah pada Ibu Hamil Trimester I (Literature Review)

Anggun Sasmita^{1*}, Desiska Pricilia Tumatar²

¹⁻² Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Manado, Indonesia

*Penulis Korespondensi: anggnsasmita@gmail.com¹

Abstract. *Pregnancy is a physiological process that occurs in women, approximately 50% of women at the beginning of their pregnancy experience nausea and vomiting to varying degrees. Nausea and vomiting usually occur in the morning during early pregnancy or the first trimester, which is called morning sickness. There are many methods of treating nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester, both pharmacological and non-pharmacological. One non-pharmacological way is to use lemon, lavender and peppermint aromatherapy. This research method uses a literature review which includes a systematic search study of computerized databases (Google School and PubMed) taken within the last 5 years from 2019-2024. The articles obtained in the search were 12 journals, but after reviewing the articles and adjusting them to the titles, there were 5 journals. Conclusion: Lemon and peppermint aromatherapy have the same effectiveness in reducing nausea and vomiting in pregnant women, while lemon aromatherapy is more effective than lavender aromatherapy.*

Keywords: *Lavender Aromatherapy; Lemon Aromatherapy; Nausea; Papermint Aromatherapy; Vomiting.*

Abstrak. Kehamilan merupakan proses fisiologi yang terjadi pada Wanita, kurang lebih 50% Wanita diawalkehamilannya mengalmi mual dan muntah dengan derajat yang bervariasi, Rasa mual dan muntah biasanya terjadi di pagi hari pada usia kehamilan muda atau Trimester I yang disebut dengan morning sickness. Banyak metode pengobatan mual dan muntah pada Ibu hamil trimester I baik farmakologiss maupun non farmakologi. Salah satu cara dengan non farmakologi yaitu dengan menggunakan aromaterapi lemon , lavender dan peppermint. Metode penelitian ini menggunakan tinjauan literature review yang meliputi studi pencarian sistematis database terkomputerisasi (Google scholar dan pubmed) yang diambil dalam waktu 5 tahun terakhir sejak tahun 2019-2024. Artikel yang diperoleh dalam pencarian yaitu 12 jurnal, tetapi setelah dilakukan telaah artikel dan disesuaikan dengan judul berjumlah 5 jurnal. Kesimpulan : Aromaterapi lemon dan peppermint memiliki efektivitas yang sama untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil sedangkan aromaterapi lemon lebih efektif di bandingkan aromaterapi lavender.

Kata Kunci: Aromaterapi Lemon; Aromaterapi Lavender; Aromaterapi Papermint; Mual; Muntah.

1. LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang terjadi pada Wanita yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan normal yaitu 40 minggu atau 9 bulan 7 hari. Kehamilan dibagi menjadi 3 Trimester. Trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, Trimester kedua 13-28 Minggu dan Trimester ketiga 29-40 minggu.

Kurang lebih 50% Wanita diawal kehamilannya mengalami mual dan muntah dengan derajat keparahan yang bervariasi. Rasa mual dan muntah biasanya terjadi di pagi hari pada 6-8 minggu pertama usia kehamilan yang disebut morning sickness akan tetapi ada beberapa Wanita hamil yang mengalami mual dan muntah hingga usia kehamilan trimester kedua. Ada beberapa penyebab terjadinya mual dan muntah yaitu : a. Perubahan hormonal Pada awal kehamilan, level hormone HCG (Human Chorionic Gonadotrophine) mengalami

peningkatan.HCG mengalami peningkatan pada awal kehamilan (12-16 minggu). Peningkatan hormon HCG memicu keadaan mual muntah ini (Irianti et al., 2015), b. Paritas ,Beberapa penelitian menunjukkan bahwa paritas merupakan salah satu factor risiko kejadian emesis pada ibu hamil. Beberapa penelitian menunjukkan, semakin tinggi paritas semakin rendah kejadian mual muntahnya. Ibu primigravida lebih sering mengalami mual muntah bila dibandingkan dengan multigravida (Harahap, Meliati and Srihandayani, 2018) (Titisari, Suryaningrum and Mediawati, 2019), c. Usia merupakan salah satu pencetus terjadinya emesis gravidarum. Usia yang kurang dari 20 tahun kejadian emesis meningkat. Hal ini dikaitkan dengan kesiapan tubuh (baik secara anatomi maupun fisiologis). Usia yang muda juga dikaitkan dengan kesiapan secara psikologis untuk menerima kehamilan. Demikian halnya usia diatas 35, sering kali dikaitkan dengan kemunduran fungsi tubuh dan stress. Hal ini memicu peningkatan kejadian emesis pada ibu hamil (Rofi'ah, Widatiningsih and Arfiana, 2019). Berdasarkan penelitian Marianti, dkk (2014), 90% responden penelitian yang berusia 35 tahun mengalami emesis gravidarum (Mariantari, 2014), d. Adaptasi psikologis/faktor emosional ,Mual muntah juga sering kali dikaitkan dengan kondisi psikologis ibu. Ibu yang mengalami tekanan psikologis, stress misalnya, akan meningkatkan kejadian mual muntah. Kondisi tubuh yang secara anatomi fisiologi mengalami perubahan akan memicu perubahan kondisi psikologis. Ibu hamil lebih sensitive, lebih emosional. Semakin tinggi tingkat stress semakin tinggi pula kejadian mual muntah pada ibu hamil. Stress memiliki hubungan yang signifikan dengan terjadinya emesis pada ibu hamil trimester 1 (Rofi'ah, Widatiningsih and Arfiana, 2019).

Penanganan mual dan muntah pada kehamilan dapat diatasi dengan therapy farmakologi dan nonfarmakologi. Beberapa terapi nonfarmakologi Yang dapat di gunakan adalah dengan menggunakan tanaman herbal seperti lemon, daun papermint, lavender (Maternity, 2017). Metode nonfarmakologi yang bisa diberikan dengan aromaterapi lemon merupakan salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dianggap sebagai obat yang aman untuk kehamilan. Menurut sebuah studi, 40% Wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual muntah dan 26,5 % dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual dan muntah (Maternity, 2017). Lemon mengandung limonen, citral linaly, linalool, terpineol yang dapat menstabilkan perasaan senang, meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah dan sebagai penenang. Aromaterapi papermint mengandung mentol yang memiliki potensi memperlancar system pencernaan. Daun mint berefek anastesi ringan serta mengandung efek karminatif dan anti spamodik yang bekerja di ussu halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengurangi atau mengatasi mual muntah. Papermint mengandung anti mual yang terdiri atas menthol 50%, menton 10-30%,

mentil asetat 10%, dan derivate menoterpen lain seperti pulegone, piperiton, dan mentafuran. Penelitian Rahayu & Sagita (2018) menyebutkan bahwa aromaterapi lavender dapat mengatasi mual muntah ibu hamil karena memiliki komponen utama berupa linalool dan linaly asetat yang dapat memberikan efek nyaman, tenang dan meningkatkan relaksaksi (Appleton,2012 dan pande et al.,2013).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode tinjauan literature review yang memiliki banyak informasi penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil. Serangkaian penelitian dengan metode pengumpulan data Pustaka, atau penelitian yang obyek penelitiannya dari beragam informasi kepustakaan. Tinjauan ini memakai beberapa sumber yang meliputi studi pencarian sistematis database terkomputerisasi (Google scholar dan pubmed) yang diambil dalam waktu 5 tahun terakhir sejak tahun 2019-2024. Kriteria dalam menemukan kunci penelusuran literature review yaitu “mual muntah”,”aromaterapi lemon”, aromaterapi papermint”, “aromaterapi lavender”,”ibu hamil trimester pertama”.Artikel yang diperoleh dalam pencarian yaitu 12 jurnal,tetapi setelah dilakukan telaah artikel dan disesuaikan dengan judul berjumlah 5 jurnal. Studi ini menggunakan desain systematic review dengan menggunakan metode PICO (Population, Intervensi, Comparison,Outcome) untuk penyusunan pertanyaan artikel. Kriteria PICO yang diterapkan adalah P : Ibu hamil trimester 1, I : Pemberian aromaterapi, C: Aromaterapi lemon, peppermint dan lavender. O: Penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I. Berdasarkan PICO tersebut didapat pertanyaan Adakah efektivitas aromaterapi lemon, peppermint dan lavender untuk menurunkan mual muntah ibu hamil trimester I.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Mual dan muntah selama kehamilan terjadi pada 70-80% ibu hamil dan merupakan fenomena yang umum terjadi pada usia kehamilan trimester pertama. Diperoleh 5 artikel yang menggunakan subjek penelitian ibu hamil dengan mual muntah yang diberikan intervensi aromaterapi lemon,papermint, dan lavender. Berikut ini merupakan kajian yang digunakan:

Tabel 1. Kajian.

No.	Judul	Metode	Sampel	Analisis Data	Hasil
1.	Pengaruh pemberian aromaterapi lemon elektrik terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I	Metode penelitian kuantitatif, dengan menggunakan metode penelitian quasi eksperimen dalam satu Kelompok (one group pre test post test)	15 ibu hamil trimester I	Analisa univariat dan bivariate	Terdapat hasil analisis bahwa selisish rata-rata feekuensi mual muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon eelektrik ibu hanil yang mengalami mual muntah adalah 2,000 dan nilai p- value 0,0005 artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon elektrik.
2.	Pengaruh aroma terapi lemon terhadap emesis gravidarum dibidan praktek mandiri Di Wilayah kerja Puskesmas Suka merindu	Pre eksperimen dengan rancangan one group pre-post test	20 responden ibu hamil trimester I	Teknik analisa univariat dan Analisa bivariat menggunakan uji Wilcoxon (z)	Hasil uji didapat nilai Z = -4,001 dengan nilai p-value = 0,000<0,05 signifikan, artinya a terdapat perbedaan emesis gravidarum sebelum dan sesudah dilakukan aroamterapi lemon. Jadi ada pengaruh pemberian aromaetrapi lemon di BPM wilayah kekrja puskesmas sukamerindu Kota Bengkulu.
3.	Perbedaan efektivitas pemberian aromaterapi lemon dan aromaterapi papermint terhadap Ibu hamil dengan mual muntah trimester I Di BPM Nina Marlina Bogor,Jawa Barat	Quasy eksperimen dengan rancnagan penelitian menggunakan two group post test design.	20 ibu hamil trimester I	Teknik purposive sampling	Ada perebdaan sebelum dan sesudah diberikan ingesti lemon terhadap penurunan rasa mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan nilai p value sebesar 0,853.
4.	Pengaruh Aromaterapi lemon mual muntah pada ibu hamil Trimester I Di klinik Paramitra	Metode quasi eksperimen dengan menggunakan desain one group paramitra pre and post test design	36 Ibu hamil trimester I di klinik paramitra	Analisi univariat dan bivariat	Berdasarkan uji statistic paired t-test menunjukkan adnaya pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I di Klinik dan RB Paramitra medika I hal ini dapat dilihat dari nilai p=0,000.

5. Perbedaan aromaterapi lavender dan lemon untuk menurunkan mual muntah ibu hamil	Meode penelitian 32 Ibu menggunakan hamil quasy experiment trimester I with parallel group design.	Uji t-test dependent	Hail penelitian menunjukkan aromaetrapi lemon lebih efektif menurunkan mual muntah ibu hamil trimester I
--	--	----------------------	--

Dari hasil review yang telah dipaparkan artikel diatas menunjukkan bahwa adanya pengaruh aromaterapi lemon, Pappermint dan lavender yang signifikan terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di masyarakat sering terjadi dan sebagian besar untuk mengatasinya masih menggunakan terapi farmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian antiemetik, kortikosteroid, antihistamin dan anti kolinergik, namun ibu hamil akan lebih baik jika mampu mengatasi masalah mual pada awal kehamilan dengan menggunakan terapi pelengkap non-farmakologis. Terapi non-farmakologis bersifat non-instruktif, non-invasif, sederhana, efektif. Terapi non-farmakologi dapat dilakukan dengan cara dukungan emosional, akupunktur, pengaturan diet dan pemberian aromaterapi. Aromaterapi lemon dapat mengurangi mual muntah karena memiliki kandungan limonene. Limonene merupakan komponen utama dalam senyawa kimia aromaterapi lemon yang dapat menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri, mengontrol siklooksigenase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit termasuk mual muntah (Nurulicha, 2020). Setelah diberikan intervensi aromaterapi lemon, responden mengatakan perasaannya tenang dan nyaman. Mereka juga mengatakan sudah bisa mencium aroma masakan yang sebelumnya menyebabkan rasa mual dan ingin muntah. Beberapa responden mengatakan bahwa frekuensi mual muntah yang dialami sudah banyak berkurang pada pagi dan siang hari, sedangkan pada malam hari sedikit berkurang. Berbeda halnya dengan responden pada kelompok intervensi aromaterapi lavender, beberapa dari responden mengatakan bahwa mual muntahnya berkurang sedikit dan ada beberapa yang mengatakan bahwa masih sama saja. Namun mereka merasa lebih tenang setelah menghirup aromaterapi lavender. Hal tersebut mengindikasikan bahwa aromaterapi lemon dan lavender dapat menurunkan frekuensi mual muntah yang dialami oleh responden namun memiliki derajat pengaruh yang berbeda. Aromaterapi peppermint mengandung minyak atsiri menthol, dimana kandungan ini memiliki efek karminatif dan antispasmodik. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andriani (2017), Rockhmana (2018), Amzajerdi (2019) dan Joulaeerad (2018). Cara kerja aromaterapi dengan inhalasi yaitu saat aromaterapi dihirup maka berbagai sel neuron menginterpretasikan bau tersebut dan mengantarnya ke system limbik yang selanjutnya akan dikirim ke hipotalamus untuk diolah.

Molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatik yang terdapat dalam kandungan minyak tersebut ke puncak hidung kemudian akan menghasilkan pesan balik yang dihantarkan ke seluruh tubuh melalui sistem sirkulasi. Pesan yang diantar keseluruh tubuh akan dikonversikan menjadi suatu aksi dengan pelepasan substansi neurokimia berupa perasaan senang, rileks, tenang atau terangsang. Oleh karena itu, selain untuk mengatasi mual muntah aromaterapi lemon juga dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid (Suwanti, Wahyuningsih, dan Liliana 2018). Dimana aromaterapi lavender terbuat dari jenis bunga dengan komponen utama linalol dan linalyl asetat yang memberikan efek nyaman, tenang, dan meningkatkan relaksasi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah meneliti literature pada 5 publikasi ilmiah yang relavan tentang pengaruh aromaterapi lemon, papermint dan lavender terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama ditemukan bahwa ada pengaruh dari pemberian aromaterapi lemon,papermint dan lavender terhadap ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah. Dan dari ketiga aromaterapi tersebut didapatkan bahwa aromaterapi lemon tidak memiliki perbedaan dengan papermint kecuali aromaterapilemon lebih efektif dari pada aromaterami lavender.

DAFTAR REFERENSI

- Alita, R. (2021). Studi literatur: Terapi komplementer untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil. *Jurnal Medika Utama*, 2(04 Juli), 1255-1262.
- Aryasih, I. G. A. P. S., Udayani, N. P. M. Y., & Sumawati, N. M. R. (2022). Pemberian aromaterapi peppermint untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 139-145. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.367>
- Astuti, E., Nirmala, R., Srifatima, V., Booth, S. W., & Jl, S. (n.d.). Pemberian aromaterapi lemon dapat meredakan keluhan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di tempat praktik mandiri bidan (TPMB) Surabaya.
- Fitria, A., Prawita, A. A., & Yana, S. (2021). Pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum trimester I. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(3), 96-102. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i3.445>
- Habibah, U. (2024). Pengaruh aroma terapi lavender terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil trimester I di TPMB Nurhayati Jatimulyo Lampung Selatan (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang).
- Hasanah, A., Hariyani, F., Pasiriani, N., & Murti, N. N. (2023). Akupresur P6 dan aromaterapi peppermint mengurangi mual ibu hamil trimester I di RSUD Aji Batara Agung Dewa Sakti. *Journal Central Publisher*, 1(6), 601-610. <https://doi.org/10.60145/jcp.v1i6.146>

- Hastuty, Y. D. (2021). Aromaterapi lemon dan wedang jahe dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil di Kota Medan. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(2), 382-390. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v16i2.1112>
- Jurnal, P. :, & Masyarakat, K. (n.d.). Efektivitas pemberian aromaterapi lemon untuk menurunkan frekuensi mual & muntah pada ibu hamil trimester I: Literatur review.
- Kesehatan Masyarakat, J., Eliagita, C., Oktarina, M., Absari, N., Putri Astria, N., Studi Profesi Bidan Program Sarjana STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu, P., & Author, C. (2024). Pengaruh aroma terapi lemon terhadap emesis gravidarum di bidan praktek mandiri di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu. 8(1).
- Kesehatan Masyarakat, J., Ibu dan Anak Pengaruh pemberian aromaterapi lemon dalam mengurangi mual muntah, K., Rahma Yuliani, S., Kadarsih, M., Yulianti, S., Dehasen Bengkulu, U., Merapi Raya No, J., & Tebeng Kota Bengkulu, K. (n.d.). Pengaruh pemberian aromaterapi lemon dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja UPTD Puskesmas Teras Terunjam.
- Kresna Wati, P., Dewi Susanti, V., & Br Karo, M. (2021). Pengaruh aromaterapi lemon mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di klinik Paramitra. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9(2), 2021. <https://doi.org/10.20961/placentum.v9i2.51471>
- Rahmatika, A., Sari, W. I. P. E., & Andini, I. F. (2023). Pemberian aromaterapi lavender mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. *Journal of Midwifery*, 11(2), 207-214. <https://doi.org/10.37676/jm.v11i2.5104>
- Rizki, S. F. B., Harahap, F. S. D., & Fitri, A. (2022). Efektivitas aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) dan peppermint (*Mentha piperita* L) terhadap intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 2(1), 49-57. <https://doi.org/10.30867/fjk.v2i1.852>
- Sarwinanti, S., & Istiqomah, N. A. (2020). Perbedaan aromaterapi lavender dan lemon untuk menurunkan mual muntah ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 15(2), 185-195. <https://doi.org/10.31101/jkk.1162>
- Sihaloho, W. M., Nasution, N., Sihombing, J. S., Nurmaliza, L., Kesehatan, I., Husada, D., Tua, D., Tinggi, S., & Kesehatan, I. (n.d.). Efektivitas aromaterapi lemon dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.
- Siti Rizco Khadijah, N. H. L. D. K. (2020). 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. *Jurnal Health Sains*. <https://doi.org/10.46799/jhs.v1i2.22>
- Usila, D., Masthura, S., & Desreza, N. (2022). Pengaruh pemberian aromaterapi minyak peppermint (daun mint) terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 887-897.
- Wahyudi, W. T., Wandini, R., & Novitasari, E. (2022). Pemberian aromaterapi lavender pada ibu hamil trimester I dengan emesis gravidarum di desa Margorejo Lampung Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(9), 3103-3117. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i9.7262>