



PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON DAN PEPPERMINT TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA: LITERATURE REVIEW

Debby Oktaviarini¹, Erika², Darwin Karim³

¹Prodi Sarjana Keperawatan, ²Fakultas Keperawatan, ³Universitas Riau
Jalan Pattimura No 9 Gedung G Pekanbaru Riau Kode Pos 28131 Indonesia

Email: debbyoktavya97@gmail.com

Corresponding Author: Debby Oktaviarini. Universitas Riau

Received 25 Oktober 2022; Accepted 29 Oktober 2022; Online Published 30 Oktober 2022

Abstrak

Mual dan muntah dalam kehamilan atau lebih umum dikenal dengan *morning sickness* terjadi pada trimester pertama kehamilan. Mual dan muntah biasa terjadi pada minggu ke 6 kehamilan sampai pada usia kehamilan 16 minggu, dengan puncak perasaan mual terparah pada minggu ke 7 – 9. Rasa mual pada awal kehamilan ini dapat dikurangi dengan menggunakan terapi komplementer, salah satunya menggunakan aromaterapi lemon dan *peppermint* yang telah dikenal efektif dalam menurunkan intensitas mual dan muntah selama kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mereview pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan peppermint terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Metode yang digunakan sistematis *literature review* sederhana. Dari 7 jurnal yang digunakan 3 diantaranya mengenai pengaruh aromaterapi lemon terhadap menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama dan 4 lainnya mengenai pengaruh aromaterapi *peppermint* terhadap menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Sumber data didapatkan dari *Google Scholar*, *Science Direct*, dan *Wiley Online Library*. Hasil dari mereview 7 penelitian didapatkan bahwa pemberian aromaterapi lemon dan *peppermint* terbukti berpengaruh dan efektif dalam menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Kesimpulan dalam penelitian menunjukkan pemberian aromaterapi lemon untuk mendapatkan hasil terbaik diberikan dengan dosis 0.2 ml atau 0.3 ml dan dihirup pada waktu pagi hari ketika bangun tidur, serta dapat juga dihirup ketika ibu merasakan mual. Sedangkan pada pemberian aromaterapi *peppermint* lebih efektif pemberiannya dalam bentuk aromaterapi dibandingkan dalam bentuk rebusan.

Kata kunci: Aromaterapi Lemon; Aromaterapi Peppermint; Mual dan Muntah dalam Kehamilan

Abstract

Nausea and vomiting in pregnancy or more commonly known as morning sickness occurs in the first trimester of pregnancy. Nausea and vomiting usually happen on the sixth weeks of pregnancy to sixteen weeks, which the most queasy feeling is on the seventh to ninth weeks. Queasy feeling on pregnancy can be reduced by using complementary therapy. One of them is by using lemon and peppermint aromatherapy which know as the effective solution to reduced nausea and vomiting intensity during the pregnancy. This study aims to review the effect of lemon and peppermint aromatherapy toward reduction nausea and vomiting on trimester I pregnant women. The method used Simply systematic literature review. From using 7 journal, 3 of them is about the effect of lemon aromatherapy in reducing nausea and vomiting on trimester I pregnant women, and 4 others is about peppermint aromatherapu in reducing nausea and vomiting on trimester I pregnant women. Source data obtained from Google Scholar, Science Direct, dan Wiley Online Library. The result of reviewing 7 journals has found that lemon and peppermint aromatherapy proved effective and influencetial in reducing intensity of nausea and vomiting on trimester I pregnant women. The conclusion of this study is the best result of lemon aromatherapy to reduce nausea and vomiting is with 0.2 ml or 0.3 ml dosage and inhaled at the morning directly after wake up or when the pregnant women feel queasy. Peppermint aromatherapy is more effective giving by aromatherapy than in decoction.

Keywords: Lemon Aromatherapy; Peppermint Aromatherapy; Nausea and Vomiting in Pregnancy

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah untuk menjaga kelangsungan peradaban manusia (Ningsih, 2015). Kehamilan akan mempengaruhi tubuh ibu secara keseluruhan, pada masa kehamilan terdapat berbagai masalah yang dialami ibu hamil, seperti halnya mual dan muntah (*emesis gravidarum*) yang merupakan gejala kehamilan yang umum ditemukan pada trimester pertama kehamilan dan sering diabaikan karena dianggap sebagai sebuah konsekuensi diawal kehamilan (Putri & Andiani, 2017).

Menurut Kia (2014) pada trimester pertama kehamilan sekitar 50%-90% wanita hamil mengalami mual muntah dan sekitar 25% memerlukan istirahat dari pekerjaannya. *Emesis Gravidarum* akan bertambah berat menjadi *Hyperemesis Gravidarum* yang akan membawa resiko gangguan pada kehamilan (Indrayani, Burhan, & Widiyanti, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Ningsih (2018) angka kejadian hiperemesis gravidarum di Indonesia sekitar 1-3% dari seluruh kehamilan sedangkan angka kejadian *emesis gravidarum* di provinsi Jawa Timur pada tahun 2016 sebanyak 10-15% dari jumlah ibu hamil yang ada yaitu sebanyak 183.645 orang. Prevalensi angka kejadian hiperemesis gravidarum yang terjadi diseluruh dunia dengan berbagai macam kejadian, mulai dari 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, 1,9% di Turki, 0,5-2% di Amerika Serikat, dan 1-3% dari seluruh

kehamilan di Indonesia (Handayani & Indah, 2019).

Rasa mual pada awal kehamilan ini dapat dikurangi dengan menggunakan terapi komplementer. Mayoritas ibu hamil di Iran menggunakan *aromatherapy*, *phytotherapy*, dan pijat dibandingkan dengan metode pengobatan non-farmakologi lainnya karena dianggap lebih praktis dan bermanfaat (Kia, 2014). Aromaterapi dapat digunakan sebagai solusi untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama tanpa efek samping (Rahayu & Sugita, 2018).

Salah satu minyak essensial yang banyak digunakan pada kehamilan adalah minyak essensial lemon yang dihasilkan dari ekstrak kulit jeruk (*Citrus Lemon*) (Medforth *et al.*, 2013). Menurut sebuah studi, 40% wanita telah menggunakan lemon untuk meredakan mual dan muntah dan 26,5% dari mereka telah mengatakan bahwa penggunaan aromaterapi lemon sebagai cara yang efektif untuk mengontrol mual dan muntah dalam kehamilan (Kia, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Umu Faizah pada tahun 2018 tentang pengaruh pemberian aromaterapi inhalasi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta menunjukkan pemberian aromaterapi lemon dapat menurunkan rasa mual ibu hamil trimester I.

Minyak essensial lainnya yang banyak digunakan berasal dari jenis sitrus yaitu *peppermint*. Daun mint mengandung menthol yang dapat mempercepat sirkulasi, meringankan kembung, mual dan kram (Tiran, 2014). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh

Agnes Widdy Andriani pada tahun 2017 tentang pengaruh aromaterapi *peppermint* terhadap kejadian mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Melati II Sleman Yogyakarta menunjukkan pemberian aromaterapi *peppermint* dapat menurunkan rasa mual ibu hamil trimester I.

Dari penjelasan diatas maka peneliti ingin melakukan *literature review* yang bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan *peppermint* terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR), yaitu suatu studi literatur yang sistematis, menyeluruh, mengidentifikasi dengan jelas, mengevaluasi dan mengumpulkan semua data-data penelitian yang sudah ada. Sumber data yang digunakan adalah data sekunder dari artikel internasional non-cetak yang berkaitan dengan pemberian aromaterapi lemon dan *peppermint* terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Penelusuran artikel yang dipublikasi dilakukan pada *Google Scholar*, *Direct Science* dan *Wiley Online Library*.

Pada penelitian ini diperlukan adanya kriteria sampel yang dibedakan menjadi dua bagian, yaitu inklusi dan eksklusi (Nursalam, 2017).

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

- a. Jurnal internasional yang berkaitan dengan pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan *peppermint* terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

- b. Jurnal nasional yang berkaitan dengan pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan *peppermint* terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.
- c. Jurnal dengan tahun terbit jurnal dalam rentang waktu 2016-2020.

Adapun kriteria inklusi untuk sampel dalam artikel adalah:

- a. Ibu hamil trimester pertama
- b. Mengalami mual dan muntah
- c. Belum pernah diberikan aromaterapi lemon dan *peppermint*

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

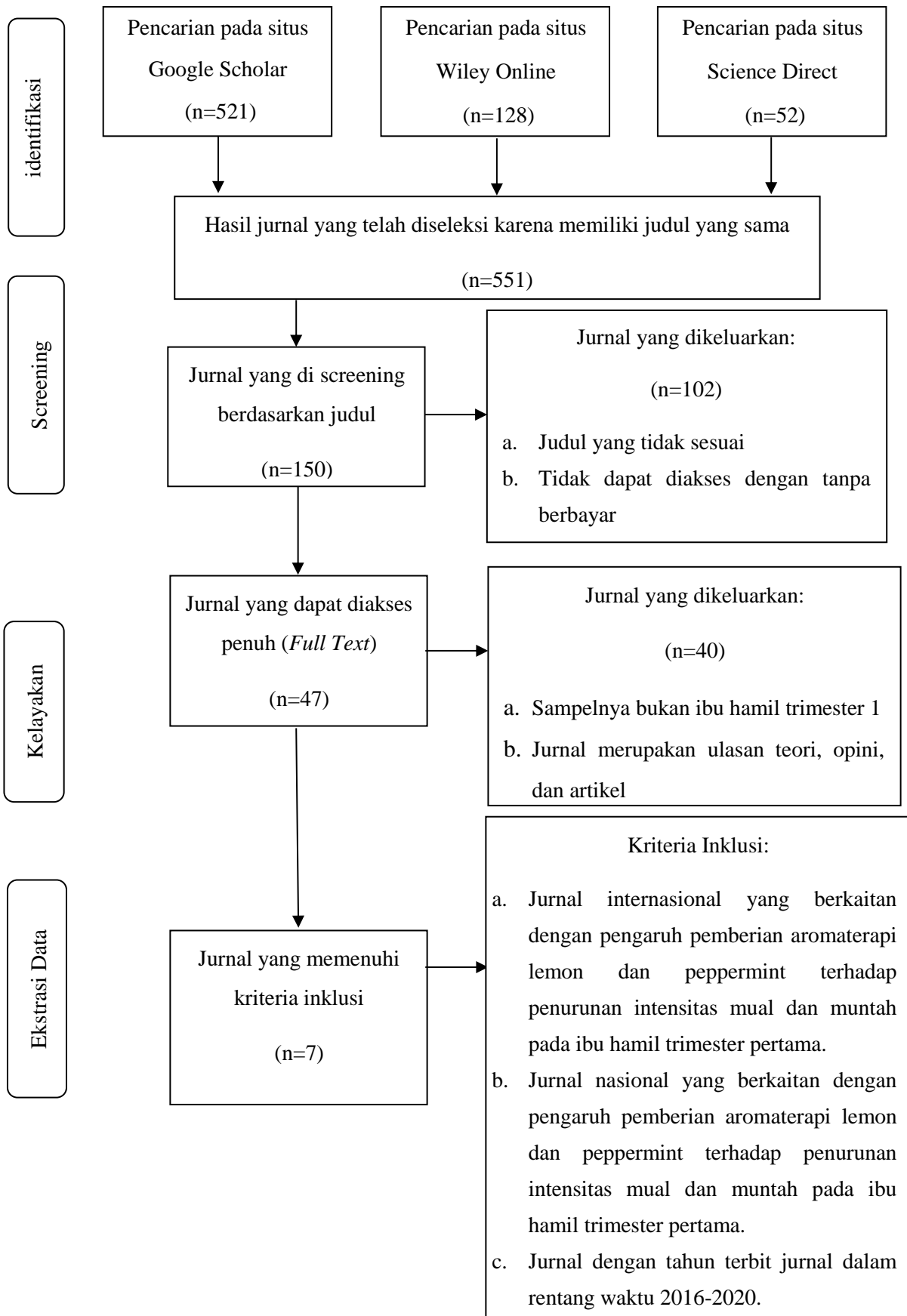
Jurnal yang tidak berkaitan dengan pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan *peppermint* terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

Untuk mencari artikel dalam *literature review* yaitu dengan menggunakan alur diagram, yang hasilnya sebagai berikut:

HASIL LITERATURE REVIEW

Skema 1

Tahapan Systematic Literatur Review



Tabel 1

Hasil interpretasi data artikel

N Nama Penulis, o Tahun & Judul Artikel	Tujuan penelitian	Metode Penelitian	Hasil dan Kesimpulan
1 (Maternity, 2016). Pengaruh inhalasi aromaterapi lemon terhadap <i>morning sickness</i> pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2016	Untuk mengetahui pengaruh inhalasi aromaterapi lemon terhadap <i>morning sickness</i> pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang.	Desain: <i>Pre eksperimental one group pretest and post-test</i> . Sampel: 28 responden dengan kehamilan trimester 1 yang mengalami <i>morning sickness</i> . Teknik Pengambilan sampel: <i>Purposive Sampling</i> . Alat pengumpul data: <i>Indeks Rhodes</i> .	Hasil dari penelitian ini dianalisis menggunakan uji statistic yaitu uji T <i>dependen</i> . Dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap <i>morning sickness</i> pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang dengan P-value 0.000.
2 (Andriani, 2017). Pengaruh aromaterapi <i>peppermint</i> terhadap kejadian mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta	Untuk mengetahui pengaruh aromaterapi <i>peppermint</i> terhadap Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Mlati II.	Desain: Penelitian <i>pre eksperimen</i> dengan desain <i>One Group Pre test-Post test</i> . Sampel: 15 responden dengan kehamilan trimester 1 yang mengalami <i>morning sickness</i> . Teknik Pengambilan sampel: <i>Purposive Sampling</i> . Alat pengumpul data: Menggunakan kuesioner INVR dan Skala <i>Likert</i> .	Penelitian ini dianalisis dengan uji <i>Wilcoxon Sign Rank Test</i> dan didapatkan hasil: 1. Tingkat mual dan muntah sebelum diberikan aromaterapi <i>peppermint</i> adalah kategori berat sebanyak 9 orang (60%). 2. Tingkat mual dan muntah setelah diberikan aromaterapi <i>peppermint</i> adalah kategori ringan sebanyak 8 orang (53,3%). Dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aromaterapi <i>peppermint</i> terhadap mual dan muntah pada ibu hamil.
3 (Kustriyanti, 2018). The effect	Untuk mengetahui pengaruh	Desain: <i>true experiment</i> dengan <i>randomized control trial</i> .	Hasil dari penelitian ini dianalisis menggunakan

of ginger and lemon aromatherapy on nausea and vomiting among pregnant women	pemberian minyak esensial jahe dan lemon dalam menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.	Sampel: Sampel penelitian ini adalah 30 ibu hamil pada tiap kelompok yaitu minyak esensial jahe, lemon dan placebo yang diberikan minyak almond.	<i>Uji Wilcoxon test</i> didapatkan hasil:
		Teknik Pengambilan sampel: <i>Purposive Sampling</i> .	1. Terdapat kesamaan karakteristik ibu hamil seperti umur, usia kehamilan, pekerjaan dan pendidikan pada kelompok jahe, lemon maupun placebo.
		Alat pengumpul data: Menggunakan kuesioner PUQE-24 dan Skala <i>Likert</i> .	2. Aromaterapi jahe mampu menurunkan mual muntah sekitar 43,6%, aromaterapi lemon juga efektif mampu menurunkan gejala mual muntah sekitar 39,6% sedangkan pada kelompok placebo tidak efektif dalam menurunkan mual muntah.
			Dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa minyak esensial aromaterapi jahe dan lemon sama efektif untuk mengatasi mual muntah.
4 (Rochkmana, 2018) The effectiveness of ginger and mint leaves decoction toward the frequency of emesis gravidarum	Untuk mengetahui efektifitas pemberian rebusan jahe dan daun mint dalam menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama.	Desain: Penelitian <i>quasi experiment with time series design</i> .	Hasil dari penelitian ini dianalisis menggunakan uji statistic yaitu uji <i>Mann Whitney Test</i> dan didapatkan hasil:
		Sampel: Semua ibu hamil dengan kehamilan 4-12 minggu di Kesesi 1 <i>Public Health Center</i> yang berjumlah 41 orang.	1. Terdapat perbedaan yang signifikan dalam penurunan frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah pemberian rebusan jahe dan daun mint.
		Teknik Pengambilan sampel: <i>Purposive Sampling</i> .	2. Rebusan jahe lebih efektif dalam menurunkan mual muntah dibandingkan dengan rebusan daun mint.
		Alat pengumpul data: Menggunakan buku register dari Kesesi 1 <i>Public Health Center</i> .	Dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pemberian rebusan jahe dan daun mint sama efektif untuk menurunkan frekuensi

				mual muntah.
5 (Rofi'ah, 2019)	Untuk mengetahui . Efektivitas aromaterapi lemon untuk mengatasi <i>emesis gravidarum</i> .	efektivitas aromaterapi lemon untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester 1	Desain: <i>quasy-experimental design</i> , dengan bentuk <i>Pretest-Postestwith Control Group Design</i> . Sampel: Sebanyak 55 orang ibu hamil di Puskesmas Mungkid K1 Teknik Pengambilan sampel: <i>Total sampling</i> Alat pengumpul data: Menggunakan kuesioner <i>indeks Rhodes</i> untuk mengukur derajat mual muntah.	Hasil dari penelitian ini dianalisis menggunakan uji statistic yaitu uji ANOVA dan didapatkan hasil: Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi lemon. Dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lemon pada dosis 0.2 dan 0.3 efektif dalam mengatasi <i>emesis gravidarum</i> .
6 (Amzajerdi, 2019)	Effect of mint aroma on nausea, vomiting and anxiety in pregnant women.	Untuk mengetahui pengaruh dari aromaterapi mint pada mual, muntah dan rasa gelisah pada wanita hamil	Desain: <i>quasy-experimental design</i> Sampel: Sebanyak 66 orang ibu hamil. Teknik Pengambilan sampel: <i>Purposive Sampling</i> . Alat pengumpul data: Menggunakan kuesioner <i>indeks Rhodes</i> dan skala STAI (State anxiety inventory scale)	Hasil dari penelitian ini dianalisis meng-gunakan uji <i>in-dependent sample t-test</i> untuk mengetahui perbedaan antara kelompok intervensi dan kontrol, dan didapatkan hasil: Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi mint pada kelompok intervensi. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa setelah 7 hari pemberian aromaterapi mint, mual dan muntah pada kelompok intervensi mengalami penurunan yang signifikan dari kelompok kontrol.
7 (Joulaeerad, 2018)	Effect of aromatherapy with peppermint oil on the severity of nausea and vomiting in pregnancy: A single blind, randomized, placebo-controlled	Untuk mengetahui pengaruh dari minyak aromaterapi peppermint untuk menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil.	Desain: Single-blind randomized placebo controlled clinical trial Sampel: 56 orang ibu hamil di pusat kesehatan Shahid Beheshti, Tehran. Teknik Pengambilan sampel: <i>Purposive Sampling</i> . Alat pengumpul data: Menggunakan 3 kuesioner, yaitu	Hasil dari penelitian ini dianalisis menggunakan uji uji mann-whitney dan uji anova, di dapatkan hasil: Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberikan aromaterapi peppermint dan kelompok placebo,

trial	kuesioner demografi dan obstetri, ini terjadi karena kuesioner <i>PUQE</i> dan final pengaruh psikologi dari kuesioner. intervensi pada ibu hamil tersebut.
-------	---

PEMBAHASAN *LITERATURE REVIEW*

Berdasarkan hasil dari tujuh artikel yang telah dilakukan *literature review* didapatkan hasil bahwa aromaterapi lemon dan *peppermint* sama-sama efektif dalam menurunkan mual dan muntah dalam kehamilan.

1. Pemberian aromaterapi lemon untuk menurunkan mual dan muntah pada kehamilan trimester pertama

Aromaterapi lemon mengandung limonen, citral, linalyl, linalool, dan terpineol yang dapat menstabilkan sistem syaraf dan memberikan efek menenangkan. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maternity (2016), Kustriyanti (2018) dan Rofi'ah (2019).

Perbedaan dari ketiga jurnal ini adalah pada penelitian yang dilakukan oleh Maternity (2016) dalam mengukur mual muntah pada ibu hamil ia menggunakan kuesioner *indeks rhodes*, jumlah sampel 28 orang ibu hamil yang mengalami *morning sickness*.

Peneliti melakukan kunjungan langsung kerumah responden dan menjelaskan cara menghirup inhalasi aromaterapi lemon yaitu dengan meneteskan 2-3 tetes minyak essensial aromaterapi lemon pada satu buah bola kapas, dihirup sebanyak 3 kali pernapasan dan dapat diulangi kembali 5 menit kemudian apabila mual muntah masih dirasakan oleh responden. Pada hari ke-6 peneliti melakukan *post-test* kepada responden dan didapatkan hasil yaitu terjadi

penurunan mual muntah setelah diberikan inhalasi aromaterapi lemon.

Aromaterapi lemon bekerja melalui indera penciuman dimana bau akan dihantarkan oleh hidung ke sistem limbik dan sampai ke hipotalamus. Bau yang menimbulkan rasa tenang akan merangsang daerah di otak yang disebut *nucleus rafe* dimana akan memproduksi serotonin yang berfungsi dalam menurunkan mual dan muntah.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Kustriyanti (2018), responden berjumlah 30 orang responden yang dibagi kedalam 3 kelompok yaitu minyak esensial jahe, minyak esensial lemon dan placebo dengan minyak almond. Screening mual muntah kehamilan awal dilakukan menggunakan *PUQE-24*. Intervensi dilakukan selama 7 hari. Penurunan mual muntah terlihat efektif sejak hari ke 4 sampai ke 7. Hal ini dikarenakan pada hari ke 1-3 ibu hamil hanya diajarkan pola makan yang baik selama kehamilan.

Akan tetapi, dalam pemberian aromaterapi peneliti tidak memperhitungkan mengenai konsentrasi berapakah yang cocok untuk diberikan pada responden, karena tiap ibu hamil memiliki tingkat kesensitifan yang berbeda-beda, sehingga hal ini malah memicu stress tersendiri pada ibu hamil. Rasa stress inilah yang makin memperburuk mual muntah pada ibu hamil. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa aromaterapi jahe dan lemon lebih efektif dibandingkan

placebo untuk menurunkan mual muntah ibu hamil.

Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Rofi'ah (2019), responden berjumlah 55 orang responden. Peneliti menentukan kandungan aromaterapi lemon yang tepat sesuai dengan keinginan dan kepekaan ibu terhadap rangsangan bau aromaterapi dengan cara membaui jenis aromaterapi 0,1 ml/ 0,2 ml/ 0,3 ml dan menjelaskan cara melakukan intervensi yaitu dengan menghirup tisu yang telah diteteskan 5 tetes aromaterapi selama 5 menit, setelah 12 jam kemudian baru diukur derajat mual muntah ibu hamil. Hasil dari penelitian ini di dapatkan bahwa aromaterapi lemon dengan kandungan 0.2 ml dan 0.3 ml lebih efektif dalam menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil.

2. Pemberian aromaterapi *peppermint* untuk menurunkan mual dan muntah pada kehamilan trimester pertama

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).

Perbedaan dari keempat jurnal ini adalah pada penelitian yang dilakukan oleh Andriani (2017), penelitian dilakukan di Puskesmas Mlati II, responden yang berjumlah 15 orang dilakukan *pre-test* terlebih dahulu dengan mengukur tingkat mual muntah menggunakan kuesioner *INVR* dan *skala likert*, setelah itu peneliti memberikan inhalasi aromaterapi

peppermint kepada responden dan melakukan kembali pengukuran tingkat mual muntah.

Pada saat *pre-test* didapatkan hasil 9 orang ibu hamil kategori berat dan 6 orang kategori sedang, setelah diberikan aromaterapi *peppermint* terjadi penurunan yaitu 8 orang ibu hamil kategori ringan dan 7 orang kategori sedang.

Kelebihan penelitian ini adalah ia telah mencantumkan karakteristik- karakteristik responden seperti pekerjaan, usia dan paritas sehingga diketahui karakteristik ini dapat mempengaruhi tingkat mual muntah yang dirasakan responden. Penurunan mual muntah setelah diberikan dapat terjadi dikarenakan aromaterapi *peppermint* mengandung minyak atsiri menthol yang berkerja langsung di usus halus pada saluran pencernaan sehingga mampu mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Rochkmana (2018), penelitian dilakukan pada 30 orang ibu hamil trimester pertama di Kesesi 1 *Public Health Center*. Responden dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok yang diberi rebusan jahe dan rebusan daun mint sebanyak 2 kali dalam sehari kemudian peneliti akan membandingkan hasil dari pemberian kedua rebusan ini. Penelitian dilakukan selama 15 hari, dan dilakukan pengkajian mual muntah sebelum dan sesudah responden diberikan rebusan. Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan mual muntah setelah diberikan rebusan mint dan jahe.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Amzajerdi (2019), penelitian dilakukan pada 66 orang ibu hamil selama 7 hari. Peneliti

membagi sampel menjadi dua kelompok. Pada kelompok intervensi peneliti memberikan minyak aromaterapi mint dicampur dengan minyak wijen sedangkan pada kelompok placebo hanya diberikan minyak wijen. Setelah 7 hari di dapatkan hasil terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Kelebihan dari penelitian ini peneliti menjelaskan kepada responden mengenai aromaterapi mint dan bagaimana cara kerjanya didalam tubuh.

Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Joulaeerad (2018), penelitian dilakukan pada 56 orang ibu hamil di pusat kesehatan Shahid Beheshti, Tehran. Sampel dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok intervensi diberikan minyak aromaterapi peppermint dengan konsentrasi 10% sedangkan pada kelompok placebo diberikan minyak almond. Responden diminta untuk meneteskan 5 tetes aromaterapi pada bola kapas, diletakkan 1 cm dari hidung, dihirup dengan 3 kali pernafasan dalam dan dilakukan 4 kali sehari. Pada penelitian yang dilakukan oleh Joulaeerad ini, tidak terlalu terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan inhalasi aromaterapi *peppermint*, hanya terjadi sedikit penurunan mual dan muntah setelah hari ketiga pemberian aromaterapi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari tujuh artikel yang telah dilakukan *review* artikel didapatkan bahwa pemberian aromaterapi lemon dan *peppermint* untuk menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama menunjukkan

keefektifannya. Penerapan pemberian aromaterapi lemon untuk mendapatkan hasil terbaik diberikan dengan dosis 0.2 ml atau 0.3 ml sedangkan pada aromaterapi *peppermint* lebih efektif dalam bentuk aromaterapi dibandingkan rebusan.

Berdasarkan cara kerja aromaterapi lemon yang bekerja melalui sistem neurologi dan *peppermint* yang bekerja melalui sistem pencernaan, apabila kedua aromaterapi ini dikombinasikan dapat menimbulkan sinergi dan efek yang lebih baik dalam menurunkan intensitas mual dan muntah yang dialami oleh ibu hamil trimester pertama.

Saran

Hasil dari *literatur review* ini diharapkan tidak hanya menjadi *evidence based* bagi peneliti selanjutnya tetapi hasil *literature review* ini diterapkan oleh ibu hamil yang mengalami mual dan muntah, bagi peneliti selanjutnya dapat mencoba beragam variasi aromaterapi lainnya atau dapat mengkombinasikan dua aromaterapi yang sama-sama efektif dalam menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama sehingga di dapatkan hasil yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amzajerdi, A. et al. (2019). Effect of Minta Aroma in Nausea, Vomiting, and Anxiety in Pregnant Women. *J Family Med Prim Care*.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6753788/>. Diakses pada tanggal 11 Agustus 2020.
- Andriani, A. W. (2017). Pengaruh aromaterapi *peppermint* terhadap kejadian mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta. http://digilib.unisayogya.ac.id/3898/1/NA_SKAH%20PUBLIKASI%20AGNES%20WIDDYA%20ANDRIANI.pdf. Diakses pada tanggal 07 Oktober 2019.

- Faizah, U. (2018). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Inhalasi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/4459/2/Naskah%20Publikasi.pdf>. Diakses pada tanggal 30 Januari 2020.
- Handayani, S.& Indah, E. R. (2019). Efektifitas Pemberian Minuman Jahe Ekstrak Terhadap Hiperemesis Gravidarum Ringan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 3(2), 97–104. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v3i2.154>. Diakses pada tanggal 2 November 2019.
- Indrayani, I. M., Burhan, R., & Widiyanti, D. (2017). Trimester I Di Kabupaten Bengkulu Utara Tahun 2017.
- Joulaeerad, N. et al. (2018). Effect of Aromatherapy with Peppermint Oil on the Severity of Nausea and Vomiting in Pregnancy: A Single-blind, Randomized, Placebo-controlled trial. *J Reprod Infertil*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5960050/>. Diakses pada tanggal 11 agustus 2020.
- Kia, P. et al. 2014. The Effectn Of Lemon Inhalation On Nausea And Vomiting Of Pregnancy : A Double-Blinded, Randomized,Controlled Clinical Trial. *Iran Red Crescent Med J*. DOI: 10.5812/ircmj.14360. Diakses pada tanggal 20 Januari 2020.
- Kustriyanti, D. (2018). Ginger and lemon essensial oil aromatherapy to relieve nausea and vomiting in pregnancy. <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/download/868/464/>. Diakses pada tanggal 06 Juni 2020
- Maternity, D., Sari, D., Manjorang, M. (2016). Pengaruh inhalasi aromaterapi lemon terhadap *morning sickness* pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2016. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/581/515>. Diakses pada tanggal 16 September 2019.
- Medforth, J. et al. (2013). *Kebidanan Oxford dari Bidan untuk Bidan*. Jakarta: EGC
- Ningsih, D. A. (2015). *Difference of Hyperemesis Gravidarum Before and After Comsumtion Ginger Drink, II(2)*, 111-118
- Ningsih, D. A. (2018). Perbedaan Hiperemesis Gravidarum Sebelum dan Sesudah Mengkonsumsi Minuman Jahe, 4 (1), 11-14.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika
- Putri, A. D., & Andiani, D. (2017). Efektifitas pemberian jahe hangat dalam mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester i. *Prosiding Seminar Nasional*, 978–979. <http://eprints.uad.ac.id/5407/1/14>. Diakses pada tanggal 5 November 2019.
- Rahayu, R.D., & Sugita. (2018). Efektivitas pemberian aromaterapi lavender dan jahe terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*. (Vol. 3, no.1). <http://jurnal.poltekkesolo.ac.id/index.php/JKK/article/view/371>. Diakses pada tanggal 2 November 2019.
- Rochkmana, M. J., Widyawati, M. N. (2018). The effectiveness of ginger and mint leaves decoction toward the frequency of emesis gravidarum. <http://ejournal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/kia/article/download/144/219/>. Diakses pada tanggal 08 Juni 2020
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., Sukini, T. (2019). Efektivitas aromaterapi lemon untuk mengatasi *emesis gravidarum*. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/article/download/3814/1107>. Diakses pada tanggal 30 Januari 2020.
- Tiran, D. (2014). *Mengatasi mual dan gangguan kehamilan lainnya*. Yogyakarta: Diglossia Media.