



PEMBERIAN AROMA TERAPI LEMON UNTUK MENGURANGI MUAL DAN MUNTAH KEPADA IBU HAMIL TRIMESTER I



PRODI SARJANA KEBIDANAN FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS AISYIYAH SURAKARTA

DISUSUN OLEH :
VIONA RASYD

PEMBIMBING :
RITA RIYANTI KUSUMADEWI, S.ST., M.KES

Prakata

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena dengan rahmat dankarunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul "Pemberian Aroma Terapi Lemon untuk Mengurangi Mul dan Muntah Kepada Ibu Hamil Trimester 1 Dengan Media Booklet" sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Adapun karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi syarat guna mencapai gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta

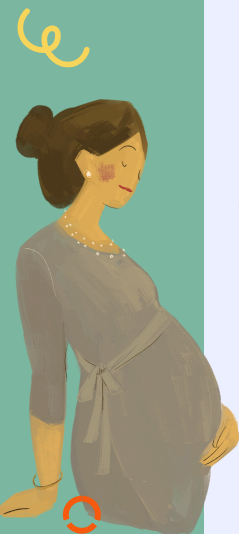
Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, membimbing dan mengarahkan sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan baik, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Riyani Wulandari, S.Kep., M.Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
 2. Sri Kustiayati, SST., M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta dan selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan masukan dan arahan sehingga penulisan proposal skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
 3. Dr. Sri Handayani, SSiT., M.Keb selaku Ketua Program Studi Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
 4. Kamidah, S.SiT., MPH selaku penguji 2 yang telah memberikan masukan dan arahan sehingga penulisan proposal skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
 5. Rita Riyanti, SST., M.Kes selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pengetahuan, pengarahan, serta koreksi selamapenyusunan karya tulis ilmiah.
 6. Semua dosen dan karyawan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
 7. Buyahan dan ibunda yang selalu mendoakan saya, yang telah memberikan dukungan dan semangat. Terimakasih atas kasih sayang tulus kalian dan berkat kalian putrimu bisa sampai di titik ini
 8. Keluarga yang tulus memberikan dukungan fisik, materi, mental dan spiritual.
 9. Rekan-rekan seperjuangan angkatan 2023 yang selalu mendukung dan membantu dalam menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah ini.
 10. Semua pihak yang terkait yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
- Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan pada karya tulis ilmiah ini, untuk itu penulis mengharapkan kritik yang membangun dan saran dari pembaca. Penulis berharap laporan tugas akhir ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan referensi bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Daftar Isi

• Prakata	01	• Definisi Esensial Lemon	05
• Daftar Isi	02	• Kandungan Esensial Lemon	06
• Definisi Mual dan Muntah	03	• Persiapan Bahan	07
• Faktor-faktor yang mempengaruhi Mual dan Muntah	04	• Cara Penggunaan	08



Definisi Mual dan Muntah

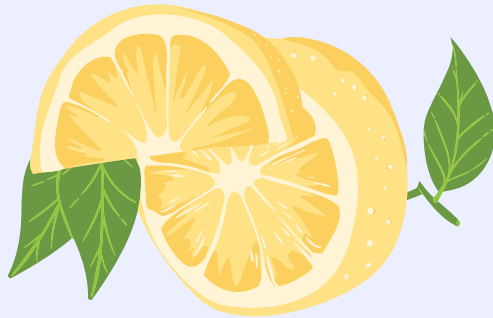
Mual (nausea) dan muntah atau dalam istilah medis dikenal dengan emesis gravidarum adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester pertama. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat pada malam hari. Mual dan muntah pada kehamilan dapat berdampak serius bagi ibu dan bayi. Mual dan muntah yang parah dan peristen dapat berkembang menjadi hyperemesis gravidarum, terutama jika ibu tidak dapat mempertahankan hidrasi yang adekuat, keseimbangan cairan, elektrolit dan nutrisi



Faktor-faktor yang mempengaruhi Mual dan Muntah

1. Mual dan muntah ibu hamil biasanya disebabkan karena perut kosong atau porsi makan yang tidak mencukupi
2. Adanya peningkatan hormon hCG





Definisi Esensial Lemon

Lemon minyak esensial (Citrus lemon) adalah salahsatu minyak herbal yang paling banyak digunakan dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Satu atau dua tetes minyak esensial lemon dalam kompor minyak atau diffuser di kamar tidur membantu untuk menenangkan dan meredakan mual dan muntah serta dapat menggunakan media tissue (Wardani, et. al 2020)



Kandungan Esensial Lemon

A

LEMONENE

Senyawa yang memberikan aroma segar pada lemon dan memiliki sifat anti mual yang dapat membantu meredakan mual.

B

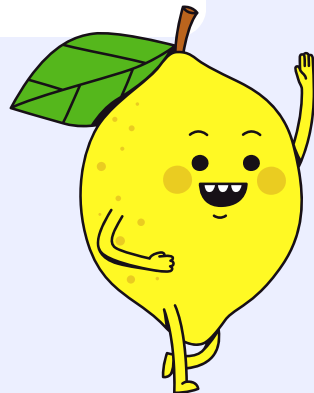
LINALOOL

Senyawa ini memiliki efek menenangkan dan dapat membantu mengurangi rasa mual

C

GERANIOL

Memiliki sifat anti-mual dan dapat mengurangi ketegangan pada sistem pencernaan



Persiapan Bahan

A

Esensial oil dan air

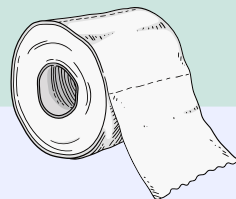


B

Sendok makan

C

Tissue



Cara Penggunaan

- Siapkan bahan yang diperlukan yaitu essensial oil, beberapa lembar tissue, sendok dan air
- Kemudian campurkan kurang lebih 5 tetes essensial lemon dengan satu sendok makan air
- Kemudian aplikasikan diatas tissue yang telah disediakan, hirup tissue selama 5 menit saat mengalami mual dan muntah



Daftar Pustaka

Afriyanti, D. & Rahendza, N. H. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon Elektrik Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1. 2(1).

Cholifah, Siti, and Titin Eka Nuriyanah. 2019. "Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I." Jurnal Kebidanan Midwiferia 4(1):36.

Fajrin, S. (2019). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester Menggunakan Aromaterapi Peppermint Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Di Pmb Ernawati S.SiT Ungaran Timur Kabupaten Semarang

Hidayati, R. & Hasibuan, E. R. (2020). 2020. "Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Dengan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Payung Sekaki."

Lubis, Basyariah, Latifah Hanim, Srimelda Br Bangun, and Ronny Ajartha. 2021. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Wilayah Puskesmas Tanjung Pasir 2020." Jurnal Kesmas Dan Gizi (Jkg) 3(2):123-30.



Maternity, Dainty, Putri Ariska, and Dewi Yulia Sari. 2017. "Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu." *Jurnal Kebidanan* 2(3):115–20.

Nurulicha, and Siti Aisyah. 2019. "The Influence of Lemon Inhalation on Reduction Of." *Jurnal Kesehatan Indra Husada* 8(1):157–65.

Retnowati, Y. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum pada Kehamilan Trimester I di Puskesmas Pantai Amal. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(1), 40–56

Sarwinanti, & Istiqomah, N. A. (2019). Perbedaan Aromatherapi Lavender Dan Lemon Untuk Menurunkan Mual Muntah Ibu Hamil. 15(2), 185–195

Zainiyah, Zakkiyatus. 2019. "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)." *Jurnal Ilmiah Obsgin* 11(2).

