

**PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI LEMON DAN VITAMIN B6
TERHADAP PENURUNAN MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL
TRIMESTER I DI PUSKESMAS SIMPANG EMPAT
KABUPATEN SAMBAS**

INTISARI

Ketut Ari Dewi Mardetta¹ Tri Sunarsih²

Email: dewimardetta@gmail.com

Latar Belakang: Mual dan muntah biasanya disebabkan dari perubahan hormon didalam sistem endokrin yang terjadi pada kehamilan trimester 1, terutama dipengaruhi oleh peningkatan hormon HCG. Dengan dosis yang tepat vitamin B6 dapat mengurangi morning sickness. Akan jauh lebih baik jika dikombinasikan dengan menggunakan terapi nonfarmakologi. Aromaterapi Lemon terkandung *Limonene* yang akan menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa sakit termasuk mual muntah. Kombinasi aromaterapi lemon dan Vitamin B6 dapat mengatasi mual muntah.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh pemberian kombinasi aromaterapi lemon dan vitamin B6 terhadap penurunan mual muntah ibu hamil trimester I di Puskesmas Simpang Empat.

Metode Penelitian: Menggunakan quasy eksperimen dengan pretest posttest design. Sampel penelitian ini ibu Hamil Trimester I yang mengalami mual muntah. Teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling. Analisis data menggunakan uji *Independent Sample T-Test*.

Hasil Penelitian: Menunjukkan kombinasi aromaterapi lemon dan Vitamin B6 lebih berpengaruh dalam menurunkan mual muntah dibanding dengan dengan P Value 0,001. Kejadian mual muntah setelah diberikan kombinasi Aromaterapi lemon 5 tetes dan Vitamin B6 10 mg di Puskesmas Simpang Empat yaitu pada kelompok intervensi yang mengalami mual muntah ringan 53,3% dan sedang 46,7%, sedangkan pada kelompok kontrol yang mengalami mual muntah ringan sebesar 13,3%, sedang 86,7%.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh dari kombinasi aromaterapi lemon dan vitamin B6 terhadap mual muntah di Puskesmas Simpang Empat Kabupaten Sambas hal ini dibuktikan dengan uji statistik nilai P Value < 0,05.

Kata Kunci: Aromaterapi lemon, Mual Muntah, Vitamin B6

¹Mahasiswa Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

**THE EFFECT OF THE COMBINATION OF LEMON AROMATHERAPY
AND VITAMIN B6 ON REDUCING NAUSEA AND VOMITING IN FIRST
TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT THE SIMPANG EMPAT
COMMUNITY HEALTH CENTER, SAMBAS REGENCY**

ABSTRACT

Ketut Ari Dewi Mardetta³ Tri Sunarsih⁴
Email: dewimardetta@gmail.com

Background: Nausea and vomiting are usually caused by hormonal changes in the endocrine system that occur in the first trimester of pregnancy, especially influenced by an increase in the HCG hormone. With the right dose, vitamin B6 can reduce morning sickness. It would be much better if combined with non-pharmacological therapy. Lemon Aromatherapy contains Limonene which inhibits the work of prostaglandins so that it can reduce pain including nausea and vomiting. The combination of lemon aromatherapy and Vitamin B6 can overcome nausea and vomiting.

Research Objective: To determine the effect of giving a combination of lemon aromatherapy and vitamin B6 on reducing nausea and vomiting in first trimester pregnant women at the Simpang Empat Community Health Center.

Research Method: Using quasy experiments with pretest posttest design. The research sample was pregnant women in the first trimester who experienced nausea and vomiting. The sampling technique was purposive sampling. Data analysis used the Independent Sample T-Test.

Research Results: Shows that the combination of lemon aromatherapy and Vitamin B6 is more influential in reducing nausea and vomiting compared to the P Value of 0.001. The incidence of nausea and vomiting after being given a combination of 5 drops of lemon aromatherapy and 10 mg Vitamin B6 at the Simpang Empat Community Health Center was in the intervention group which experienced mild nausea and vomiting 53.3% and moderate 46.7%, while in the control group which experienced mild nausea and vomiting was 13.3%, medium 86.7%.

Conclusion: There is an effect of the combination of lemon aromatherapy and vitamin B6 on nausea and vomiting at the Simpang Empat Community Health Center, Sambas Regency, this is proven by the statistical test with a P value of <0.05.

Keywords: Lemon Aromatherapy, Nausea and Vomiting, Vitamin B6

³A Student of Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

⁴A Lecturer of Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta