BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai penerapan aromaterapi lemon dan suplemen jahe untuk menurunkan HEG pada ibu hamil, dapat disimpulkan bahwa:

1. Kedua responden, Ny. Y dan Ny. H, memiliki karakteristik yang memengaruhi tingkat mual muntah, antara lain usia dalam rentang reproduktif, tingkat pendidikan yang berbeda (Ny. Y lulusan SMP dan Ny. H lulusan SMA), serta pekerjaan yang sama sebagai ibu rumah tangga. Riwayat HPHT pada Ny. Y adalah 3 April 2025, sedangkan pada Ny. H adalah 27 Maret 2025, yang memengaruhi perbedaan usia kehamilan dan fase puncak mual muntah.
2. Pemberian aromaterapi lemon terbukti efektif mengurangi gejala mual muntah melalui efek relaksasi dan stimulasi pada sistem saraf penciuman. Terapi ini membantu mengurangi frekuensi mual, memberikan rasa nyaman, dan memperbaiki suasana hati pada ibu hamil.
3. Pemberian suplemen jahe dengan kandungan gingerol dan shogaol terbukti mampu mengurangi frekuensi mual muntah melalui mekanisme penghambatan reseptor serotonin pada saluran pencernaan dan pusat muntah di otak. Terapi ini juga membantu meningkatkan nafsu makan, mencegah dehidrasi, serta menjaga keseimbangan nutrisi pada ibu hamil.
4. Kombinasi aromaterapi lemon dan suplemen jahe menunjukkan hasil yang lebih optimal. Kedua terapi ini bekerja secara sinergis dengan menurunkan skor mual muntah pada kedua responden, sehingga efektif sebagai terapi komplementer non-farmakologis dalam penanganan HEG pada ibu hamil trimester pertama.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihak terkait antara lain:

1. Bagi Ibu Hamil dan Keluarga

Disarankan untuk menggunakan aromaterapi lemon dan suplemen jahe sebagai salah satu metode nonfarmakologi untuk mengurangi keluhan mual muntah, khususnya pada kehamilan trimester pertama. Terapi ini aman, mudah dilakukan, dan dapat membantu meningkatkan kenyamanan selama kehamilan. Keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan emosional dan fisik selama proses terapi serta membantu memastikan penggunaan terapi dilakukan secara rutin dan sesuai anjuran.

2. Bagi Program Studi DIII Keperawatan

   Dapat menggunakan hasil penelitian sebagai sumber materi matakuliah keperawatan maternitas.

3. Bagi Perawat/Bidan

   Perawat dan bidan dapat mengajarkan penggunaan aromaterapi lemon serta memberikan edukasi tentang manfaat jahe sebagai suplemen untuk mengurangi mual muntah. Penerapan terapi ini dapat menjadi intervensi pendukung selain pengobatan farmakologi

4. Bagi Peneliti selanjutnya

   Diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah subyek yang lebih banyak dan periode waktu intervensi yang lebih panjang untuk melihat efektivitas jangka panjang. Peneliti selanjutnya juga dapat membandingkan aromaterapi lemon dan suplemen jahe dengan metode nonfarmakologi lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Agoesta Pralita Sari, Isnaini Novitasari, & Alfina Meila Dwi Cahyani. (2024). Kejadian emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Desa Suciharjo Kecamatan Parengan Kabupaten Tuban. *Indonesian Health Science Journal*, *3*(2), 19–25. https://doi.org/10.52298/ihsj.v3i2.41

Ali, R. N. H., Ishak, F., & Hiola, F. A. A. (2021). Study Literatur: Efektivitas pemberian permen jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil hiperemesis gravidarum. Madu : Jurnal Kesehatan, 10(1), 17. https://doi.org/10.31314/mjk.10.1.17-23.2021

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

Birkeland, E., Stokke, G., Tangvik, R. J., Torkildsen, E. A., Boateng, J., Wollen, A. L., Albrechtsen, S., Flaatten, H., & Trovik, J. (2023). Norwegian PUQE (*pregnancy-unique quantification of emesis and nausea)* identifies patients with hyperemesis gravidarum and poor nutritional intake: A prospective cohort validation study. *PLoS ONE*, *10*(4), 1–15. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0119962

Cholifah, S., & Nuriyanah, T. E. (2020). Aromaterapi lemon menurunkan mual muntah pada ibu hamil Trimester I. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Jurnal*, *4*(1), 36–43.

Christiani, N., & Andayani, A. (2019). Perbedaan kadar hormion chorionic gonadotrophine (Hcg) Pada Ibu hamil trimester i yang mengalami hiperemesis gravidarum sebelum dan setelah dilakukan hipnotherapi di Rumah Sakit Umum Ungaran Kabupaten Semarang. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, *2*(2), 100–104. https://doi.org/10.35473/ijm.v2i2.286

Diana, S., & Sumarni, S. (2024). Terapi non farmakologi terhadap mual muntah dan hiperemesis gravidarum pada ibu hamil: a Literatur Review. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 24(2), 1542. https://doi.org/10.33087/jiubj.v24i2.5457

Dinkes, K. B. 2023. (2023). Profil kesehatan kota bengkulu 2023. 19(5), 1–162.

Elly, N. U. R., Wulandari, D. W. I., & Asmawati. (2024). *Application of acupressure therapy at point p6 in mothers with*. *12*(2), 334–339.

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, Midwivery, Environment, Dentist)*, *16*(2), 388–396. https://doi.org/10.36911/pannmed.v16i2.1112

Kia, P. Y., Safajou, F., Shahnazi, M., & Nazemiyeh, H. (2014). The effect of *lemon inhalation aromatherapy on nausea and vomiting of pregnancy*: A double-blinded, randomized, controlled clinical trial. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, *16*(3). https://doi.org/10.5812/ircmj.14360

Meliala, S. B., Sinaga, K., Surbakti, I. S., & Susilawati, A. (2024). faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hiperemesis gravidarum pada ibu hamil di Puskesmas Kabanjahe Kab . Karo Tahun 2023 per 1000 kehamilan (Nisak Ana Zumrotun dan Wigati Atun , 2018). Kehamilan dengan hiperemesis gravidarum menurut World Health Orga. 1(4), 1–14.

Munisah, Sukarsih, R. I., Mudlikah, S., & Rachmawati, A. (2022). Faktor tingkat pendidikan, usia, paritas, status pekerjaan dan riwayat emesis gravidarum mempengaruhi terjadinya emesis gravidarum. *Indonesian Journal of Midwifery Today*, *1*(2), 9–25. http://journal.umg.ac.id/index.php/ijmt/article/view/4006/2392

Ningsih, D. A., Fahriani, M., Azhari, M., & Oktarina, M. (2020). DOI: http://dx.doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.320. Efektivitas pemberian seduhan jahe terhadap frekue; trimester *I*, *7*(1), 1–8. Jurnal SMART Kebidanan, 2020, 7 (1), 1-8

Novianita, D. L., Corniawati, I., & Andrianur, F. (2023). Pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan minuman jahe terhadap pengurangan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, *4*(3), 404–412. https://doi.org/10.47065/jharma.v4i3.4375

Purba, A. E. T., Sharfina Haslin, & Siregar, R. N. (2023). Pengaruh permen jahe dalam mengatasi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, *10*(1), 54–61. https://doi.org/10.35316/oksitosin.v10i1.2187

Rahma, M., & Safura, T. R. (2022). Asuhan pada ibu hamil trimester I dengan hiperemesis gravidarum tingkat I. *Midwife Journal*, *2*(02), 50–58. http://jurnal.ibijabar.org/asuhan-pada-ibu-hamil-trimester-i-dengan-hiperemesis-gravidarum-tingkat-i/

Sulistyowati, R. (2021). Literature Review: *The effect of lemon aromatherapy on emesis gravidarum*. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, *1*(9). https://doi.org/10.59188/eduvest.v1i9.74

Sya'fiatul, U. & M. (2019). *Interventions for nausea and vomiting. Sustainability (Switzerland)*, *11*(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_sistem_pembetungan_terpusat_strategi_melestari

Wijaya, Yuliana, Magdalena Agu Yosali, Noor Siti Noviani Indah Sari, Rizka Sulistyaningsih, Tety Novianty, & Eni Rizki Rahayu. (2023). The *effectiveness of warm ginger therapy in overcoming emesis gravidarum in pregnant women*. *Journal of Health (JoH)*, *10*(1). https://doi.org/10.30590/joh.v10n1.529

Yanti, R. (2022). Pembuatan permen jahe untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil di klinik bersalin bersama Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, *4*(3), 35–38. https://doi.org/10.51933/jpma.v4i3.907