

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian ini membahas perbandingan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 di BPM Amirul Cholifah sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon, dapat disimpulkan bahwa

1. Hasil penilaian pada *pretest* didapatkan data bahwa sebagian besar ibu hamil trimester 1 BPM Amirul Cholifah yang mengalami mual muntah berada pada tingkat berat yakni dengan skor 13 – 15.
2. Hasil penilaian pada *posttest* didapatkan hasil bahwa ada pengaruh penurunan frekuensi emesis gravidarum setelah dilakukan pemberian aromaterapi lemon terhadap pada ibu hamil trimester 1 di BPM Amirul Cholifah, rata rata ibu hamil berada pada tingkat mual muntah sedang yakni dengan skor 7 – 12.
3. Pada penelitian ini ditemukan bahwa penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil rata rata mulai terjadi pada hari ke 4 dan ke 5 setelah pemberian aromaterapi lemon dilakukan. Kombinasi senyawa kimia yang berbeda dalam aromaterapi dapat berinteraksi dengan jalur neurotransmitter yang berbeda sehingga menghasilkan berbagai efek terapeutik. Selain itu, molekul bau juga dapat berinteraksi dengan reseptor penciuman untuk memicu transmisi sinyal bau dan, dengan demikian, meningkatkan efek positif pada suasana hati. Ketika semua

impuls aromaterapi mencapai sistem limbik, impuls tersebut memblokir serotonin (rasa ingin muntah) sehingga mual dapat ditekan. Aromaterapi lemon juga memiliki kandungan D-Limonene yang bekerja dengan cara menghambat kerja prostaglandin dan meningkatkan mucus, kandungan Monoterpen, Linalool dan Linalin Asetat yang memberikan efek sedative yang mengakibatkan mual muntah dapat diminimalkan.

5.2 Saran

1. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan ibu hamil menggunakan aromaterapi lemon sebagai salah satu terapi non farmakologi yang dapat menurunkan frekuensi mual muntah pada kehamilan. Untuk penghirupan aromaterapi lemon yang ditujukan untuk mengurangi mual dan muntah selama kehamilan, ibu dapat menggunakan aromaterapi lemon merek apapun dengan standar *therapeutic grade* yang tidak mengandung alkohol sehingga ibu tidak pusing saat langsung menghirupnya.

2. Bagi Instansi Kesehatan

Diharapkan kedepannya tenaga kesehatan dapat memberikan Pendidikan Kesehatan dengan pemberian media edukasi seperti leaflet, pamflet atau video edukasi yang berisi tentang penanggulangan mual dan muntah selama kehamilan dengan terapi non farmakologi dengan bahan yang lebih terjangkau.

3. Bagi Peneliti Berikutnya

Diharapkan peneliti berikutnya dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam tentang efektifitas pemberian aromaterapi lemon terhadap frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil tidak terikat pada usia kehamilan ibu, dan membekali check list terhadap observer sebagai bukti dokumentasi penghiduan aromaterapi lemon pada ibu hamil.

