



Pengaruh pemberian Air Jeruk Lemon Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Bidan Nining Karawang Tahun 2023

Renince Siregar^{1*}, Fitria Prawartining Tyas², Farida M Siamanjuntak³

¹Program Studi Kebidanan (S1) dan Pendidikan Profesi Bidan STIKes Medistra Indonesia, renin72gar@gmail.com 0813-1925-3159

² Program Studi Kebidanan (S1) dan Pendidikan Profesi Bidan STIKes Medistra Indonesia, fitriakarawang95@gmail.com, 0858-9119-1286

³ Program Studi Kebidanan (S1) dan Pendidikan Profesi Bidan STIKes Medistra Indonesia, faridams81@gmail.com, 0822-6206-8881

Abstrak

Latar Belakang : Mual muntah saat kehamilan sering terjadi karena disebabkan meningkatnya hormone estrogen dan progesterone dan juga peningkatan hormone human chorionic gonadotropin (HCG) yang menimbulkan ibu mengalami kelemahan tubuh, pucat, aktivitas sehari-hari terganggu, penurunan nafsu makan hingga ibu mengalami penurunan berat badan, kekurangan gizi bahkan ibu mengalami dehidrasi sampai terjadinya defisit nutrisi yang membahayakan kondisi ibu dan janin. Air jeruk lemon memiliki kandungan yang cukup baik dalam mengurangi *Morning Sickness* pada ibu hamil.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh air jeruk lemon terhadap mual muntah ibu hamil trimester I pasien PMB bidan Nining Kab. Karawang bulan Agustus sampai dengan September 2023.

Metodologi : Yang digunakan dalam penelitian ini berjenis *quasi experimental study* dengan menggunakan *one group prepost test design* pada 15 responden dari 20 populasi. Intervensi dilakukan selama 7 (tujuh) hari untuk menilai frekuensi mual muntah antara Pre dan Post intervensi. Data dianalisa dengan menggunakan SPSS versi 25.0 untuk uji *Paired Samples Test*

Hasil penelitian: Menunjukkan p-value sebesar 0,013 dengan tarah 95% ($\alpha = 0,05$) dan nilai korelasi sebesar 0,626.

Kesimpulan: Penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan pada konsumsi air jeruk lemon terhadap frekuensi mual muntah ($p\text{-value} < \alpha$ atau $0,013 < 0,01$) dengan korelasi sebesar 62,6%.

Kata Kunci: Air Jeruk Lemon, Frekuensi Mual Muntah, Hamil Trisemester I

Abstract

Background: Nausea-vomiting during pregnancy often occurs caused by an increase in the hormones of estrogen, progesterone and hormone human chorionic gonadotropin (HCG) which causes the pregnant women is experiencing body weakness, paleness, and the daily activity is disrupted, decreased appetite until the mother weight is loss, malnutrition the pregnant women also experiencing dehydration to the point where a nutritional deficit occurs which endangers the condition of the mother and fetus. Lemon water contains ingredients good enough in reducing *Morning Sickness* in pregnant women. This study aims to determine the effect of lemon juice on nausea and vomiting in first trimester pregnant women in PMB's midwives Nining in the District of Karawang since August to September 2023.

Methodology: The method used in this research is a quasi-experiment study using a one group pre-post test design on 15 respondents from 20 populations. The intervention was carried out for 7 (seven) days to assess the frequency of vomiting between pre and post intervention. Data were analyzed using SPSS version 25.0 for the *Paired Samples Test*.

Research results: The result shows a p-value of 0.013 with a correlation of 95% ($\alpha = 0.05$) and a correlation value of 0.626.

Conclusion: *The conclusion of this study is there any significant effect of lemon water consumption on the frequency nausea and vomiting (p -value $< \alpha$ or $0.013 < 0.01$) with a correlation of 62.6%.*

Keywords: *Lemon Water, Frequency of Nausea and Vomiting, First Trimester of Pregnancy*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu keadaan yang fisiologis dimana Rahim seorang wanita tertanam hasil konsepsi (pertemuan antara ovum dan sperma). Kehamilan Trimester pertama merupakan pembentukan mulai dari konsepsi pada minggu ke 1 hingga minggu ke 12 masa kehamilan. Mual muntah merupakan suatu gejala yang wajar dialami Ibu hamil trimester pertama dimana 50-90% ibu hamil mengalami mual muntah yang biasanya terjadi pagi hari (morning sickness) pada saat bangun tidur, tetapi kemungkinan bisa juga terjadi pada siang hari atau malam hari. Ibu hamil trimester pertama mulai mengalami mual muntah pada usia kehamilan 9-10 minggu dengan puncak keluhan pada usia kehamilan 11-13 minggu (Dewi, 2018).

Mual muntah saat kehamilan sering terjadi karena disebabkan meningkatnya hormone esterogen dan progesterone dan juga peningkatan hormone human chorionic gonadotropin (HCG) yang menimbulkan ibu mengalami kelemahan tubuh, pucat, aktivitas sehari-hari terganggu, penurunan nafsu makan hingga ibu mengalami penurunan berat badan, kekurangan gizi bahkan ibu mengalami dehidrasi sampai terjadinya defisit nutrisi yang membahayakan kondisi ibu dan janin. Jika kondisi seperti ini di biarkan akan memberikan dampak yang sangat berpengaruh pada janin seperti terjadinya abortus, bayi lahir rendah, premature serta kelainan pada pada bayi baru lahir (Erika & Hasibuan, 2022)

Keluhan mual muntah pada masa kehamilan dapat berkurang dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi Farmakologi dilakukan dengan pemberian anti mual seperti suplemen vitamin B6, sedangkan terapi non farmakologi dilakukan dengan perubahan pola makan, pola gaya hidup, pemberian minuman jahe hangat, pemberian air jeruk lemon, aroma terapi, dan akupresur. Jeruk lemon merupakan buah bercita rasa asam yang banyak mengandung magnesium, dan

vitamin C, meningkatkan energi dan keseimbangan hormon (Aswan, 2018).

Mual Muntah (Morning Sickness) adalah gejala yang wajar atau sering terdapat pada kehamilan terdapat pada kehamilan trimester pertama di pagi hari. Mual biasanya terjadi pada pagi hari. Gejala-gejala ini biasanya terjadi enam minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung kurang lebih 10 minggu (Wiknjotosastro, 2016).

Mual Muntah (Morning Sickness) adalah keluhan umum yang di sampaikan pada kehamilan muda. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormone estrogen, progesterone, dan di keluarkannya hormone chorionic gonadotropin plasenta. hormone-hormone inilah yang diduga menyebabkan Mual Muntah (Morning Sickness) (Ananda, 2016).

Penyebab Mual Muntah (Morning Sickness) Sickness menurut (Suririnah, 2016), adalah:

- a. Penyebab tidak diketahui, tetapi diduga disebabkan oleh peningkatan hormone kehamilan yang diproduksi selama hamil.
- b. Dipastikan karena kepekaan terhadap hormone kehamilan. Tetapi, akan berlebihan jika calon ibu terlalu cemas atau mengalami tekanan emosional. Mual di pagi hari lebih umum daripada di saat yang lain, karena perut mengandung kumpulan asam gastrik yang diendapkan semalaman.
- c. Perubahan hormone yang akan mengakibatkan pengeluaran asam lambung yang berlebihan, terutama di pagi hari.
- d. Perasaan mual dan muntah pada ibu hamil disebabkan karena selama hamil muda pergerakan usus menjadi lambat, karena pengaruh hormone hipofise.
- e. Penyebab yang pasti masih belum diketahui diduga karena pengaruh perubahan psikologis dan adanya pengaruh perubahan hormonal selama kehamilan.

Seorang wanita hamil disebut Mual Muntah (*Morning Sickness*) jika dia merasakan beberapa tanda berikut ini:

- a. Mual terus-menerus
- b. Muntah-muntah lebih dari 3-4 kali sehari
- c. Pusing
- d. Berat badan berkurang karena terlalu sering muntah
- e. Mengalami dehidrasi akibat sering muntah
- f. Jarang buang air kecil
- g. Lemas
- h. Tekanan darah menurun
- i. Kulit pucat dan teraba dingin
- j. Pingsan

Faktor-faktor yang mempengaruhi mual muntah (*Morning Sickness*) (Ananda, 2016), adalah sebagai berikut:

- a. Hormonal Mual dan Muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam system endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar HCG (human chorionic gonadotrophin), khususnya karena periode mual atau muntah gestasional yang paling umum adalah pada 12-16 minggu pertama, yang pada saat itu, HCG mencapai kadar tingginya. HCG sama dengan LH (lutening hormone) dan disekresikan oleh sel-sel trofoblas blastosit. HCG melewati kontrol ovarium di hipofisis dan menyebabkan korpus luteum terus memproduksi estrogen dan progesterone, suatu fungsi yang nantinya diambil alih oleh lapisan korionik plasenta. HCG dapat dideteksi dalam darah wanita dari sekitar tiga minggu gestasi (yaitu satu minggu setelah fertilisasi), suatu fakta yang menjadi dasar bagi sebagian besar tes kehamilan.
- b. Faktor Psikososial Masalah psikologis dapat memprediksi beberapa wanita untuk mengalami mual dan muntah dalam kehamilan, atau memperburuk gejala yang sudah ada atau mengurangi kemampuan untuk mengatasi gejala "normal". Kehamilan yang tidak direncanakan, tidak nyaman atau tidak diinginkan, atau karena beban pekerjaan atau finansial akan menyebabkan penderitaan batin, ambivalensi, dan konflik. Kecemasan berdasarkan pengalaman melahirkan sebelumnya, terutama kecemasan akan datangnya hiperemesis gravidarum atau pre

eklamsia. Wanita yang mengalami kesulitan dalam membina hubungan, rentan terhadap masalah dengan distress emosional menambah ketidaknyamanan fisik, Syok dan adaptasi yang di butuhkan jika kehamilan di temukan kembar, atau kehamilan terjadi dalam waktu berdekatan, juga dekat menjadi factor emosional yang membuat mual dan muntah menjad lebih berat.

- c. Perjalanan ke tempat kerja yang mungkin terburu-buru di pagi hari tanpa waktu yang cukup untuk sarapan dapat menyebabkan mual dan muntah. Tergantung pada sifat kerjaan wanita, aroma, zat kimia, atau lingkungan dapat menambahkan rasa mual wanita dan menyebabkan mereka muntah. Merokok terbukti memperburuk gejala mual dan muntah, tetapi tidak jelas apakah ini disebabkan oleh olfaktorius (penciuman) atau efek nutrisi, atau apakah data di buat asumsi mengenai hubungan antara kebiasaan praktik dan distress psikoemosional. Tentu saja banyak wanita yang mengalami mual dan muntah akan membenci bau asap rokok dan tembakau.
- d. Paritas Pada Morning Sickness menunjukkan kurangnya pengetahuan, informasi dan komunikasi yang buruk antara wanita dan pemberi asuhannya turut mempengaruhi persepsi wanita tentang gejala mual dan muntah. Pada multigravida dan grandemultigravida sudah mempunyai pengalaman, informasi dan pengetahuan tentang gejala Morning Sickness sehingga mampu mengatasi gejalanya.

Klasifikasi Mual Muntah Pada Ibu Hamil

a. Ringan

Mual ringan (dan kadang-kadang muntah) dialami oleh 45% wanita hamil dan merupakan bentuk yang paling umum. Mual biasanya terjadi pada pagi hari tetapi dapat diprovokasi oleh bepergian atau stress emosional setiap saat. Biasanya frekuensi mual muntah 1-3 kali perhari, tidak mengganggu aktifitas dan produksi air liur dirasakan normal oleh ibu. Biasanya frekuensi mual muntah 1-2 kali perhari. Ibu akan merasakan mual < 1 jam sedangkan jumlah yang dikeluarkan lambung setiap muntah sedikit (kurang dari segelas).

b. Sedang

Mual sedang dialami oleh 5% wanita hamil atau 10% dari semua wanita yang menderita mual. Gejala dapat terjadi setiap waktu, siang maupun malam hari. Pasien merasa tersiksa dan mungkin mengalami dehidrasi ringan. Frekuensi mual muntah 4-6 kali sehari dan mengganggu aktifitas sehingga ibu hamil sering beristirahat. Mual pada derajat sedang ini muncul karena mencium aroma yang memicu mual, sehingga produksi air liur juga meningkat saat mual muncul. Setiap ibu mual terjadi selama 2-5 jam. Jumlah yang dikeluarkan lambung setiap muntah sebanyak 1-2 gelas.

c. Berat

Mual bentuk ini tidak umum dialami oleh 1 dalam 1000 wanita hamil. Mual berlangsung terus menerus dan sering muntah. Wanita ini cepat mengalami kali atau lebih setiap hari sehingga sangat mengganggu aktifitas, membutuhkan banyak waktu untuk beristirahat. Mual pada skala berat ini muncul secara tiba-tiba tanpa faktor pemicu. Mual muntah terus-menerus 7-10 kali lambung setiap muntah 2-3 gelas.

Lemon adalah semua tumbuhan berbunga anggota marga Citrus dari suku Rutaceae (suku jeruk-jerukan). Anggotanya berbentuk pohon dengan buah yang berdaging dengan rasa asam yang segar, meskipun banyak di antaranya yang memiliki rasa manis. Rasa asam berasal dari kandungan asam sitrat yang memang terkandung pada semua anggotanya (Marwanto, 2014).

Jeruk lemon adalah sejenis jeruk yang buahnya biasa dipakai sebagai penyedap dan penyegar dalam banyak seni boga dunia. Pohon jeruk sitrun berukuran sedang (dapat mencapai 6 m) tumbuh di daerah beriklim tropis dan sub-tropis serta tidak tahan akan cuaca dingin. Sitrun dibudidayakan di Spanyol, Portugal, Argentina, Brasil, Amerika Serikat dan negara-negara lainnya di sekitar Laut Tengah. Tumbuhan ini cocok untuk daerah beriklim kering dengan musim dingin yang relatif hangat. Suhu ideal untuk sitrun agar dapat tumbuh dengan baik adalah antara 15-30 °C (60-85°F). Jeruk lemon dapat tumbuh baik di dataran rendah hingga ketinggian 800 meter di atas permukaan (Ananda, 2016).

Buah lemon mengandung asam-asam yang berperan pada pembentukan rasa

asam buah. Buah lemon merupakan salah satu sumber vitamin C dan antioksidan yang berkhasiat bagi kesehatan manusia, serta sering dipakai sebagai bahan untuk penambah rasa masakan serta menghilangkan bau amis. Di dalam buah lemon dikenal sebagai sumber vitamin C, tetapi sebenarnya buah ini juga mengandung zat gizi esensial lainnya, meliputi karbohidrat (zat gula dan serat makanan), potasium, folat, kalsium, thiamin, niacin, vitamin B6, fosfor, magnesium, tembaga, riboflavin, asam pantotenat, dan senyawa fitokimia. Karbohidrat dalam jeruk merupakan karbohidrat sederhana, yaitu fruktosa, glukosa, dan sukrosa. Karbohidrat kompleksnya berupa polisakarida non-pati (secara umum dikenal sebagai serat makanan) yang baik untuk kesehatan. Pada buah lemon selain kaya akan vitamin C, lemon juga mengandung bioflavonoid, asam, dan minyak-minyak volatil pada kulitnya seperti *limonen* (± 7), α -terpinen, α -pinen, β -pinen dan citrat, juga mengandung kumarin. Kandungan asam sitrat dalam sari buah lemon adalah 48,6 g/Kg.

Manfaat Jeruk Lemon Bagi Ibu Hamil :

- a. Meredakan *morning sickness*
Morning sickness adalah hal yang sangat wajar dialami oleh ibu hamil. Gejala yang ditandai mual dan muntah ini faktanya dialami oleh sekitar 85% ibu hamil, dan biasanya berawal saat usia kehamilan memasuki 6 minggu. Faktanya, dengan mengonsumsi air lemon ampuh untuk menghilangkan mual dan muntah yang menyiksa, demikian menurut penelitian *American Pregnancy Association*. Buah berwarna kuning ini akan mencegah dahak yang dapat menghalangi saluran pencernaan serta efektif menyegarkan mulut (Ananda, 2016).
- b. Memperbaiki sistem pencernaan
Air lemon juga akan menjaga tubuh tetap terhidrasi, serta membantu mengurangi masalah yang berhubungan dengan pencernaan seperti sembelit. Sonali Ruder dalam bukunya yang berjudul "*Natural Pregnancy Cookbook*" mengatakan sembelit selama kehamilan bisa dihindari dengan mengonsumsi segelas air lemon setiap hari sehingga buang air besar lebih lancar (Ananda, 2016)
- c. Perkembangan janin

Kalsium dan magnesium efektif untuk meningkatkan kesehatan tulang, sehingga mendorong perkembangan janin dalam kandungan. Selain itu, air lemon juga akan mengalirkan mineral pada janin yang baik untuk perkembangan organnya (Ananda, 2016).

- d. Mengurangi tekanan darah
Masalah lain yang kerap dialami ibu hamil yaitu tekanan darah, yang jika disepelekan akan berpengaruh terhadap kesehatan bayi. Hal ini bisa Bunda atasi dengan minum air lemon. Kandungan flavonoid yang ada dalam lemon juga bisa menjaga kadar gula darah tetap stabil selama kehamilan dan juga bisa meredakan kolesterol (Ananda, 2016).
- e. Meminimalkan pembekuan kaki
Saat tengah mengandung, Bunda akan mengalami perubahan tubuh yang signifikan. Misalnya, area kaki yang membengkak. Untuk mengatasinya, Bunda bisa memanfaatkan lemon. Lemon merupakan sumber utama antioksidan dan vitamin sehingga akan mengurangi pembengkakan kaki (Ananda, 2016).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimental. Metode eksperimen diartikan sebagai metode dengan bentuk yang sistematis dengan tujuan untuk mencari pengaruh variabel satu dengan variabel yang lain dengan memberikan perlakuan khusus dan pengendalian yang ketat dalam suatu kondisi. Desain penelitian yang digunakan adalah desain pre-eksperiment one group pre-test-posttest. Desain ini melibatkan satu kelompok yang diberi pre-test (O), diberi treatment (X) dan diberi post-test. Keberhasilan treatment ditentukan dengan membandingkan nilai pre-test dan nilai post-test. Penelitian ini dilaksanakan Di PMB Bidan Nining Karawang pada bulan Agustus 2023 sampai dengan September 2023.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I pasien PMB Bidan Nining dari bulan Agustus sampai dengan September 2023 sebanyak 20 orang. Dengan total sampel penelitian adalah 15 responden, yang telah masuk dalam kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yang merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang

telah dibuat oleh peneliti, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Adiputra dkk., 2021). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar kuesioner.

Variabel penelitian ini yaitu mual muntah pada ibu hamil trimester I dan air jeruk lemon. Data yang digunakan berupa data primer, yang diperoleh dari hasil observasi langsung pada ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual muntah Di PMB Bidan Nining Tahun 2023.

Analisis dilakukan untuk mengetahui pengaruh mual muntah antara variabel sebelum dan variabel sesudah diberikan terapi air jeruk lemon. Analisa Univariat yang dilakukan terhadap tiap variabel dan hasil penelitian. Pada umumnya hasil analisis ini menghasilkan distribusi dan presentasi dari tiap variable (Notoatmodjo, 2018:210). Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang diolah menggunakan aplikasi *statistical program for social science versi 25.0* dengan tujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi kelompok usia responden, distribusi kelompok Pendidikan responden, distribusi kelompok Gravidita pasien, distribusi penggunaan air jeruk lemon untuk mengurangi mual muntah.

Berdasarkan rekapitulasi data questioner yang di peroleh dari para responden dan selanjutnya di oleh menggunakan SPSS versi 25.0

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Trimester I di PMB Bidan Nining Tahun 2023

Karakteristik	Frekuensi	Presentasi
Usia		
<20 Tahun	5	33,3
20-25 Tahun	9	60,0
>35 Tahun	1	6,7
Pendidikan		
SLTA/ Sederajat	14	93,3
>SLTA	1	6,7
Gravidita		
1	5	33,3
2	9	60,0
>2	1	6,7
Total	15	100

Sumber : Kuesioner Fitria P, November 2023
Berdasarkan Tabel 1 di atas, dapat diketahui bahwa karakteristik responden terbanyak adalah usia 20-35 tahun 9 orang (60%), Pendidikan SLTA/ Sederajat 14 orang

(93,3%) dengan gravida 2 9 orang (60%)

1. Distribusi Frekuensi Mual Muntah
Tabel 2. Distribusi frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah diberikan AIR Jeruk Lemon

Mual Muntah	Frekuensi	Persentase
Sebelum		
≥7 ^x / hari	9	60,0
4-6 ^x / hari	6	40,0
Sesudah		
≥7 ^x / hari	4	26,7
4-6 ^x / hari	2	13,3
1-3 ^x / hari	9	60,0
Total	15	100

Berdasarkan **Tabel 3** diketahui bahwa terjadi peningkatan nilai mean sebelum diberikan air jeruk lemon 1,4000 menjadi 2,333 pada saat sesudah diberikan air jeruk lemon.

Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara air jeruk lemon terhadap frekuensi mual muntah maka dilakukan Uji *Paired Samples Correlation* sebagai berikut:

Tabel 4 Paired Samples Correlation Air Jeruk Lemon Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Bidan Nining

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre-Test & Post-Test	15	,626	,013

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa nilai sig. sebesar 0,013 dan nilai korelasi antara air jeruk lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I sebesar 0,626

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Karakter responden pada penelitian ini di bagi menjadi 3 (tiga) kelompok, yaitu kelompok usia, pendidikan, dan Gravidita dalam penggunaan air jeruk lemon dalam mengurangi frekuensi mual muntah.

a. Kelompok Usia

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka kelompok usia di bagi menjadi 3 (tiga) yaitu kelompok usia kurang dari 20 tahun, kelompok usia 20 sampai dengan 35 tahun, dan kelompok usia lebih dari 35 tahun. Untuk kelompok usia kurang dari 20 tahun sebanyak 5 responden terdiri dari 1 responden tidak menggunakan air

2. Analisa Bivariat

Tabel 3 pengaruh Pemberian Air Jeruk Lemon Terhadap Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pre-Test	1,4000	15	,50709	,13093
Post-Test	2,3333	15	,89974	,23231

jeruk lemon, 2 responden menggunakan air jeruk lemon tetapi tidak secara teratur, dan 2 responden menggunakan air jeruk lemon secara teratur dalam mengurangi frekuensi mual muntahnya.

Untuk kelompok usia 20 tahun sampai dengan 35 tahun sebanyak 9 responden terdiri dari 3 responden tidak menggunakan air jeruk lemon, 1 responden menggunakan air jeruk lemon tetapi tidak secara teratur, dan 5 responden menggunakan air jeruk lemon secara teratur dalam upaya mengurangi frekuensi mual muntahnya. Sedangkan untuk kelompok usia lebih dari 35 tahun sebanyak 1 responden menggunakan air jeruk lemon tetapi secara tidak teratur dalam upaya mengurangi frekuensi mual muntahnya.

b. Kelompok Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka kelompok pendidikan terbagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok Pendidikan SLTA/Sederajat dan kelompok Pendidikan di atas SLTA/Sederajat. Untuk kelompok Pendidikan SLTA/Sederajat sebanyak 14 responden terdiri dari 4 responden tidak menggunakan air jeruk lemon, 3 responden menggunakan air jeruk lemon tetapi tidak secara teratur, dan 7 responden menggunakan air jeruk lemon secara teratur dalam upaya mengurangi frekuensi mual muntahnya. Sedangkan untuk kelompok Pendidikan di atas SLTA/Sederajat sebanyak 1 responden menggunakan air jeruk lemon tetapi secara tidak teratur dalam upaya mengurangi frekuensi mual muntahnya.

c. Kelompok Gravida

Berdasarkan hasil penelitian di atas, kelompok Gravida terdiri dari 3 kelompok, yaitu kelompok Gravida pertama, kelompok Gravida kedua dan kelompok Gravida lebih dari dua. Untuk kelompok Gravida pertama sebanyak 5 responden terdiri dari 1 responden tidak menggunakan air jeruk lemon, 1 responden menggunakan air jeruk lemon tetapi tidak secara teratur dan 3 responden menggunakan air jeruk lemon secara teratur dalam upaya mengurangi frekuensi mual muntahnya.

Untuk kelompok Gravida kedua sebanyak 9 responden terdiri dari 2 responden tidak menggunakan air jeruk lemon, 3 responden menggunakan air jeruk lemon tetapi tidak secara teratur dan 4 responden menggunakan air jeruk lemon secara teratur dalam upaya mengurangi frekuensi mual muntahnya. Sedangkan kelompok Gravida lebih dari 2 sebanyak 1 responden tidak menggunakan air jeruk lemon dalam upaya mengurangi frekuensi mual muntahnya.

2. Frekuensi Penggunaan Air Jeruk Lemon

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat diketahui bahwa dari 15 responden terdiri dari 3 kelompok, yaitu kelompok tidak menggunakan air jeruk lemon, kelompok menggunakan air jeruk lemon tetapi tidak secara teratur, dan kelompok menggunakan air jeruk lemon secara teratur.

Untuk kelompok yang tidak menggunakan air jeruk lemon sebanyak 4 responden atau sekitar 26,7%, untuk kelompok menggunakan air jeruk tetapi tidak secara teratur sebanyak 4 responden atau sekitar 26,7%, dan kelompok menggunakan air jeruk secara teratur sebanyak 7 responden atau sekitar 46,7%.

3. Pengaruh Air Jeruk Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I

Frekuensi mual muntah menurut Rhodes dan Mc Daniel (2004), pengukuran mual muntah ibu hamil trimester I di bedakan menjadi 3 tingkat, yaitu tingkat ringan dengan frekuensi mual muntah 1-3 kali sehari, tingkat sedang dengan frekuensi mual muntah 4-6 kali sehari dan tingkat berat dengan frekuensi 7-10 atau lebih kali sehari.

Berdasarkan dari teori di atas, maka pengaruh air jeruk lemon terhadap frekuensi mual muntah ibu hamil trisemester I dilakukan pengujian *Paired Samples Test* yang di uraikan di bawah ini;

a. Pengujian *Paired Samples Statistics* antara Frekuensi Mual Muntah *Pre-Test* dengan *Post-Test*

Berdasarkan hasil penelitian **BAB V** di atas, maka dapat di ketahui hasil pengujian *Paired Samples Statistics* diperoleh rata-rata frekuensi mual muntah sebelum diberikan air jeruk lemon sebanyak 1,4000 setiap hari, sedangkan rata-rata mual muntah setelah diberikan air jeruk lemon sebanyak 2,3333 setiap hari. Hal ini menggambarkan bahwa rata-rata setelah pemberian air jeruk lemon lebih besar dari pada sebelum pemberian air jeruk lemon ($2,3333 > 1,4000$).

Dari uraian di atas dapat di ketahui bahwa terdapat perbedaan rata-rata setelah pemberian air jeruk lemon sehingga dapat dipastikan ada hubungan antara penggunaan air jeruk lemon terhadap frekuensi mual muntah ibu hamil trisemester I.

b. Pengujian *Paired Samples Correlations* antara Frekuensi Mual Muntah *Pre-Test* dengan *Post-Test*.

Berdasarkan hasil penelitian **BAB V** diatas, maka dapat diketahui hasil pengujian *Paired Samples Correlations* antara frekuensi mual muntah sebelum di berikan air jeruk lemon (*Pre-Test*) dengan frekuensi mual muntah setelah di berikan air jeruk lemon (*Post-Test*) dengan nilai *p-value (sig.)* sebesar 0,013 dan nilai *correlation* sebesar 0,626.

Dari uraian di atas dapat di ketahui jika nilai *p-value* lebih kecil di banding nilai probabilitas yaitu $0,013 < 0,05$, sehingga dapat di tarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya jeruk lemon berpengaruh secara signifikan terhadap frekuensi mual muntah ibu hamil trisemester I. Selain itu, uraian di atas juga memperlihatkan bahwa nilai korelasi sebesar 0,626, sehingga dapat di artikan bahwa air jeruk lemon mempengaruhi frekuensi mual muntah sebesar 62,6%.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Febrian Ananda (2020) yang berjudul “Pengaruh Pemberian Jus Lemon (*Citrus Lemon*) Terhadap Mual Muntah (*Morning Sickness*) Pada Ibu Primigravida Trimester I di PMB Ny. Sri Sulami A.Md Keb Kota Malang” dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa sebelum diberikan Jus Lemon (*Citrus Lemon*) pada ibu hamil trimester I didapatkan hasil dari 15 responden sebagian besar (100%) mengalami mual muntah berat. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan $p=0,000$ ($p < 0.05$), artinya ada pengaruh pemberian jus lemon (*Citrus Lemon*) Terhadap Ibu Primigravida Trimester I untuk mengonsusmis Jus Lemon (*Citrus Lemon*).

Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari masih banyak terdapat kekurangan dalam penelitian ini, hal ini disebabkan karena keterbatasan dari penelitian yang diantaranya sebagai berikut:

1. Keterbatasan peneliti untuk memantau atau mengontrol responden dalam penggunaan air jeruk lemon yang diberikan karena kendala jarak dan lokasi responden yang berbeda-beda.
2. Dalam proses pengambilan data, informasi yang diberikan responden melalui kuesioner terkadang tidak menunjukkan pendapat responden yang sebenarnya, hal ini terjadi karena kadang perbedaan pemikiran, anggapan dan pemahaman yang berbeda tiap responden, juga faktor lain seperti faktor kejujuran dalam pengisian pendapat responden dalam kuesionernya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Ananda, F. (2016). *Pengaruh Pemberian Jus Lemon (Citrus Lemon) Terhadap Mual Muntah (Morning Sickness) Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester I Di Pmb Ny. Sri Sulami A.Md. Keb. Kota Malang*. 1–23.
- [2]. Anita latifah. (2023). *metodologi penelitian kesehatan*. Rizmedia
- [3]. Aswan. (2018). *Pengaruh Pemberian Air Jeruk Molon Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Di Kab. Trenggalek Jawa Timur. Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pe ngertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- [4]. Dewi. (2018a). *Konsep Dasar Kehamilan. Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- [5]. Dewi. (2018b). *Pengaruh Jeruk Lemon Terhadap Morning Sickness*.
- [6]. Dwi Febriati, L., & Zakiyah, Z. (2022). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Hamil. Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 23–31. <https://doi.org/10.36419/jki.v13i1.561>
- [7]. Hillary. (2019). *Efektivitas Air Jeruk Lemon Lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum. Jurnal Kebidanan*, 9(1), 9–16. <https://doi.org/10.31983/jkb.v9i1.3814>
- [8]. Ilham K, et a. (2022). *metodologi penelitian kesehatan masyarakat* (R. M. S. Mila Sari, Ed.). get press.
- [9]. Marwanto. (2014). *Manfaat dan Khasiat Jeruk Lemon. Jurnal Kebidanan Midwifera*, 4(1), 36. <https://doi.org/10.21070/mid.v4i1.1844>
- [10]. Mutiah. (2021). *Pengaruh Pemberian Air Jeruk Lemon Terhadap Mual Muntah (Emesis Gravidarum) Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Literature Review*. 1–123.
- [11]. Prawirohardjo. (2016). *Perubahan Pada Wanita Hamil*. 7(1), 1–5.
- [12]. Sawitri. (2022). *Manfaat Jeruk Lemon*. 12, 2023.
- [13]. Ananda, F. (2016). *Pengaruh Pemberian Jus Lemon (Citrus Lemon) Terhadap Mual Muntah (Morning Sickness) Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester I Di Pmb Ny. Sri Sulami A.Md. Keb. Kota Malang*. 1–23.
- [14]. Anita latifah. (2023). *metodologi penelitian kesehatan*. Rizmedia
- [15]. Aswan. (2018). *Pengaruh Pemberian Air Jeruk Molon Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Di Kab. Trenggalek Jawa Timur. Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pe ngertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- [16]. Dewi. (2018a). *Konsep Dasar Kehamilan. Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- [17]. Dewi. (2018b). *Pengaruh Jeruk Lemon Terhadap Morning Sickness*.
- [18]. Dwi Febriati, L., & Zakiyah, Z. (2022). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Hamil. Jurnal Kebidanan Indonesia*,

- 13(1), 23–31.
<https://doi.org/10.36419/jki.v13i1.561>
- [19]. Hillary. (2019). Efektivitas Air Jeruk Lemon Lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 9–16.
<https://doi.org/10.31983/jkb.v9i1.3814>
- [20]. Ilham K, et a. (2022). metodologi penelitian kesehatan masyarakat (R. M. S. Mila Sari, Ed.). get press.
- [21]. Marwanto. (2014). Manfaat dan Khasiat Jeruk Lemon. *Jurnal Kebidanan Midwifera*, 4(1), 36.
<https://doi.org/10.21070/mid.v4i1.1844>
- [22]. Mutiah. (2021). Pengaruh Pemberian Air Jeruk Lemon Terhadap Mual Muntah (Emesis Gravidarum) Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Literature Review. 1–123.
- [23]. Prawirohardjo. (2016). Perubahan Pada Wanita Hamil. 7(1), 1–5.
- [24]. Sawitri. (2022). Manfaat Jeruk Lemon. 12, 2023.
- [25]. Sofian. (2016). Anatomi dan Fisiologi Kehamilan Trisemester I. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 22–29.
<https://doi.org/10.47560/kep.v11i2.376>
- [26]. Sulistyawati. (2018). Patologi Kehamilan Trimester III. *Riskesdas 2018*, 3, 103–111.