

EFEKTIFITAS AROMATERAPI LEMON DALAM MENGURANGI MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I TAHUN 2023

Rut Yohana Girsang,¹

Politeknik Tiara Bunda

ABSTRACT

The incidence of nausea and vomiting in pregnancy based on data from the World Health Organization (WHO, 2019) estimates that at least 14% of all pregnant women experience nausea and vomiting. The incidence of nausea and vomiting in pregnancy in Indonesia obtained from 2,203 pregnancies that could be completely observed is 534 pregnant women experienced nausea and vomiting. Knowledge is a result of human knowledge of the combination or collaboration between an object that knows and an object that is known. All that is known about a particular object (Suasumantri in Nurroh, 2019). Aromatherapy means therapy using essential oils whose extracts and chemical elements are taken in their entirety. Aromatherapy is part of herbal science (herbalism). (Poerwadadi, 2019) The type of research that will be used is the Descriptive Analytical research method with a cross sectional approach with a questionnaire instrument. This research was carried out at PMB Lia Zahara Amd. Skm District. The sample in this study was 37 respondents from first trimester pregnant women, using primary and secondary data. The sampling technique used Total Sampling with a population of 37. Data was collected by distributing questionnaires using univariate and bivariate analysis. The results of the study showed that there were pregnant women in the first trimester with the highest age being middle age (20-30 years) with the results being 24 (64.9%) pregnant women, pregnant women with the highest knowledge being good knowledge as many as 21 (56.8%) mothers pregnant, pregnant women with the highest parity were parity with 1-2 children as many as 17 (45.9%).

This research is expected to increase mothers' knowledge and attitudes about the benefits of lemon as a non-pharmacological therapy in reducing nausea in first trimester pregnant women at PMB Lia Zahara Amd. Keb Skm in 2023

Keyword : Knowledge attitude, Lemon Aromatherapy

Pendahuluan

Aromaterapi dapat memberikan efek relaksasi untuk saraf dan otot yang tegang, selain meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis. Relaksasi adalah salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Relaksasi dapat meningkatkan kesehatan dengan keseluruhan serta dapat memperlambat proses metabolisme tubular dan menurunkan tingkat agresifitas, perilaku-prilaku buruk dari dampak stress tersebut. Serta meningkatkan harga diri dan keyakinan diri, pola pikir menjadi lebih matang dapat mempermudah dalam mengendalikan diri sehingga menghilangkan stress secara keseluruhan selain itu juga dapat meningkatkan kesejahteraan (Ochtaviany, 2019).

Angka kejadian mual muntah dalam kehamilan berdasarkan data *World Health Organization* (WHO, 2019) memperkirakan bahwa sedikitnya 14% dari semua wanita hamil yang mengalami mual muntah, angka kejadian mual muntah dalam kehamilan di Indonesia yang didapatkan dari 2.203 kehamilan yang dapat di observasi secara lengkap adalah 534 orang ibu hamil yang mengalami mual muntah. Kehamilan dengan *hyperemesis gravidarum* menurut WHO mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia dengan angka kejadian beragam yaitu mulai dari 0,3% di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Canada, 10,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan, dan 1,9% di Turki. Sedangkan

angka kejadian di Indonesia adalah mulai dari 1-3% dari seluruh kehamilan. (Masrurroh, 2020).

Data di Indonesia dari 2019-2022, perbandingan insidensi mual muntah yang mengarah pada patologis atau yang disebut *hyperemesis gravidarum* 4:1000 kehamilan. Diduga 50% sampai 80% ibu hamil mengalami mual muntah dan kira-kira 55 dari ibu hamil membutuhkan penanganan untuk penggantian cairan dan koreksi ketidakseimbangan elektrolit. (Kartikasari, 2019)

Kejadian *hyperemesis gravidarum* di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2019 sebanyak 2,9%, mual dan muntah harus segera diatasi karena dapat mempengaruhi aktifitas sosial ibu hamil. Penanganan yang sudah dilakukan sampai saat ini masih menggunakan metode farmakologi, kekurangan metode tersebut adalah biaya lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek yang kurang baik seperti sakit kepala,

dibandingkan dengan metode tersebut metode nonfarmakologi bersifat lebih murah, simple, efektif, dan tanpa efek yang merugikan. Salah satu metode nonfarmakologi untuk mengatasi mual dan muntah adalah Aromaterapi. (Puri kresna wati & dkk, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lucia Risti Indrianti (2021) yang berjudul "Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon untuk Menurunkan Frekuensi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Srumbung Magelang Jawa Tengah". Berdasarkan hasil pemberian perlakuan penggunaan aromaterapi lemon di ketahui sebagian besar ibu hamil trimester I sebelum diberi perlakuan sebanyak 9 orang (69,2%) memiliki skala mual tingkat sedang dan setelah diberi perlakuan berupa menghirup aromaterapi lemon terjadi penurunan tingkat mual yaitu menjadi kategori ringan sebanyak

10 orang (76,9%). Nilai analisis data menggunakan *Kolmogorov-smirnov test*

menunjukkan hasil dengan t hitung (7,211) dan t tabel (1,782) dengan sig

(2-tailed) 0,000 atau nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil ini berarti ada perbedaan yang signifikan skala mual sebelum menghirup aromaterapi lemon dan skala mual setelah menghirup aromaterapi lemon. Perbedaan kondisi rasa mual yang signifikan ini memberikan gambaran bahwa adanya efek dari bahan yang ada di aromaterapi lemon terhadap mual yang terjadi pada ibu hamil trimester I.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nani Y Sudarman (2020) yang berjudul "Aromaterapi Lemon untuk Menurunkan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1 di Kabupaten Serang Banten". Berdasarkan hasil penelitian skor indeks *Rhodes* mual muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon mean \pm SD 23,33 \pm 3,91, setelah diberikan aromaterapi lemon mean \pm SD 13,67 \pm 4,071 skor indeks *Rhodes* dari kategori mual muntah sedang menjadi ringan, hasil analisis *Wilcoxon sign Rank Test* terdapat penurunan secara signifikan skor indeks *Rhodes* mual muntah setelah ibu hamil menghirup aromaterapi lemon hasil P value = 0,001 $<$ $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Safajau, et al (2014) dengan hasil $P = 0,0001$ aromaterapi inhalasi lemon secara efektif dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil.

Sedangkan peran masyarakat dalam mencegah terjadinya hyperemesis gravidarum yaitu dengan mengetahui pentingnya seorang ibu hamil dalam menjalankan peran, fungsi serta tanggung jawab utama dalam meningkatkan pendidikan di awal kehamilan sebagai upaya mempersiapkan ibu agar memahami pentingnya pemeliharaan kesehatan selama hamil (Maryam,2019)

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian Deskriptif analitik yaitu penelitian yang diarahkan untuk menjelaskan suatu keadaan atau situasi. Peneliti mencoba untuk mencari hubungan variabel Hubungan Pengetahuan, Sikap Ibu Hamil Terhadap Aromaterapi Lemon Di PMB Lia Zahara Kabupaten Bekasi untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan antar variabel. (Unaradjan, 2019). Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian *cross sectional* yang merupakan penelitian observasional dimana pengambilan data variabel dependen dan variabel independen hanya dilakukan sekali pada satu waktu yang bersamaan, jadi tidak ada lagi tindak lanjut untuk kedepannya. (Nurdin, 2019).

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Univariat

a. Usia

Tabel . Distribusi frekuensi responden berdasarkan Usia

Usia	(f)	%
<20 tahun	10	27,0%
20-35 tahun	24	64,9%
>35 tahun	3	8,1%
Total	37	100%

Sumber data : Primer

Bedaakan tabel 5.3 dapat dilihat bahwa dari tabel keseluruhan sampel yaitu 37 responden, terdapat 10 responden dengan presentase (27,0%) yang berusia <20 tahun, 24 responden dengan presentase (64,9%) yang

berusia 20-35 tahun dan 3 responden dengan presentase (8,1%) yang berusia >35 tahun.

b. Pengetahuan

Tabel . Distribusi frekuensi responden berdasarkan Pengetahuan

Pengetahuan	(f)	%
Baik	21	56,8%
Cukup	9	24,3%
Kurang	7	18,9%
Total	37	100%

Sumber : Data Primer

Berdasarkan, tabel 5.2 dapat dilihat bahwa dari total keseluruhan sampel yaitu 37 responden, pengetahuan baik terdapat 21 responden dengan presentase (56,8%), pengetahuan cukup terdapat 9 responden dengan presentase (24,3%) dan pengetahuan kurang terdapat 7 responden dengan presentase (18,9%)

c. Sikap

Tabel Distribusi Frekuensi Berdasarkan Sikap

Sikap	(f)	%
Negatif	15	40,5%
Positif	22	59,5 %
Total	37	100%

Sumber data : Primer

Berdasarkan data tabel 5.1 dapat dilihat bahwa total keseluruhan sampel yaitu 37 responden, terdapat 15 responden dengan presentase (40,5%) ibu hamil yang bersikap negatif. Dan 22 responden dengan presentase (59,5%) ibu hamil yang bersikap positif.

d. Aromaterapi

Tabel distribusi Frekuensi Berdasarkan Aromaterapi

Aromaterapi	(f)	%
Menggunakan	22	40,5%
Tidak menggunakan	15	59,5 %
Total	37	100%

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan pengetahuan ibu Hamil Trimester I Tentang Aromaterapi Lemon

Pengetahuan Positif Negatif Jumlah

	N	(%)	N	(%)	N	(%)
Positif	8	21,6%	21	56,7%	21	56,7%
Negatif	7	18,9%	1	2,7%	16	44,3%
Total	15	40,5%	22	59,4%	37	100%

Uji Chi-Square pValue = 0,00 < 0,05

Sumber data :

Berdasarkan tabel 5.5 didapatkan bahwa dari total keseluruhan sampel yaitu 37 responden. Tertinggi yaitu bersikap positif yang mempunyai pengetahuan negatif dengan sikap negatif sebanyak (44,3%), dan yang terendah adalah ibu hamil yang memiliki pengetahuan dengan sikap positif sebanyak (56,7%).

Dari hasil uji statistik terdapat nilai $p = 0,00 < a = 0,05$ sehingga H_a diterima, kesimpulannya ada hubungan antara pengetahuan ibu hamil terhadap aromaterapi Lemon Dengan Sikap Ibu hamil Trimester I tentang aromaterapi Lemon di PMB Lia Zahara, Kabupaten Bekasi Tahun 2023.

b. Hubungan Sikap ibu Hamil Trimester I Tentang Aromaterapi Lavender

Sikap Positif Negatif Jumlah

	N	(%)	N	(%)	N	(%)
Positif	8	21,6%	21	56,7%	21	56,7%
Negatif	7	18,9%	1	2,7%	16	44,3%
Total	15	40,5%	22	59,4%	37	100%

Uji Chi-Square pValue = 0,00 < 0,05

Sumber data :

Berdasarkan tabel 5.5 didapatkan bahwa dari total keseluruhan sampel yaitu 37 responden. Tertinggi yaitu bersikap positif yang mempunyai pengetahuan negatif dengan sikap negatif sebanyak (44,3%), dan yang terendah adalah ibu hamil yang memiliki pengetahuan dengan sikap positif sebanyak (56,7%). Dari hasil uji statistik terdapat nilai $p = 0,00 < a = 0,05$ sehingga H_a diterima, kesimpulannya ada hubungan antara pengetahuan ibu hamil terhadap aromaterapi Lemon Dengan Sikap Ibu hamil Trimester I tentang aromaterapi Lemon di PMB Lia Zahara, Kabupaten Bekasi Tahun 2023.

Pembahasan

1. Hubungan Pengetahuan ibu hamil trimester I tentang aromaterapi Lemon

Berdasarkan tabel 5.5 didapatkan bahwa dari total keseluruhan sampel yaitu 37 responden terdapat ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik yang bersikap negatif sebanyak 1 (2,7%) responden.

Ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik yang bersikap negatif sebanyak 21 (56,7) responden.

Dari hasil uji statistik terdapat nilai $p = 0,00$, $a = 0,05$ sehingga H_a diterima, kesimpulannya ada hubungan antara pengetahuan ibu tentang aromaterapi lemon dengan sikap ibu hamil trimester I di PMB Lia Zahara Tarumajaya Kabupaten Bekasi Tahun 2023.

Pengetahuan adalah hasil dari persepsi manusia, atau hasil dari seseorang yang mengamati objek melalui persepsi mereka seperti (mata, hidung, telinga dll). Oleh karena itu, ilmu pengetahuan merupakan berbagai hal yang diperoleh manusia melalui panca indera (Yuliana, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yuseva yang dilakukan di bidan praktik mandiri di wilayah Kabupaten Malang (2017) bahwa hasil uji statistik diketahui bahwa nilai $p = 0,962 < \alpha 0,05$ maka hipotesis H_a diterima. artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu dengan sikap.

Berdasarkan asumsi peneliti didapatkan bahwa ibu hamil yang semakin tinggi pengetahuan responden, semakin baik pula minat responden tersebut. karena, memiliki pengetahuan tentang aromaterapi kulit jeruk purut manfaatnya dan cara bagaimana penggunaan aromaterapi dengan baik dan sebagainya.

2. Hubungan Sikap ibu hamil trimester I tentang aromaterapi Lemon

Didapatkan bahwa dari total keseluruhan sampel yaitu 37 responden terdapat ibu hamil yang memiliki sikap positif dengan resiko rendah sebanyak 8 (21,6%) responden, ibu hamil yang memiliki sikap positif dengan resiko tinggi sebanyak 21 (56,7%) responden, ibu hamil yang memiliki sikap negatif dengan resiko rendah sebanyak 7 (18,9%) responden dan ibu hamil yang memiliki sikap negatif serta mengalami resiko tinggi sebanyak 16 (44,3%) responden.

Dari hasil uji statistik terdapat nilai $P\text{Value} = 0.005 < \alpha = 0,000$ Sehingga H_a diterima, kesimpulannya ada hubungan antara sikap ibu hamil terhadap resiko tinggi kehamilan di PMB L kabupaten Bekasi Tahun 2023.

C. Keterbatasan Peneliti

Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti menyadari beberapa keterbatasan yang dimiliki yang mungkin dapat mempengaruhi hasil penelitian, diantaranya :

1. Adanya keterbatasan tempat, waktu penelitian, tenaga dan kemampuan peneliti dalam melakukan penelitian.
2. Terdapat responden yang tidak berkenan menjadi subjek penelitian
3. Terdapat variabel lain yang tidak diteliti yang mungkin dapat mempengaruhi hasil penelitian.

Pembahasan

1. Analisis Univariat
1. Umur

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat diketahui sebagian besar responden berusia 20 - 35 tahun yaitu sejumlah 28 responden (85 %).

Umur sangat menentukan status kesehatan ibu. Ibu hamil dikatakan beresiko tinggi apabila ibu hamil berusia dibawah 20 tahun atau lebih dari 35 tahun. Perbedaan perkembangan akan mempengaruhi respon terhadap nyeri. Perkembangan tersebut yaitu secara fisik dan organ-organ pada umur kurang dari 20 tahun belum siap untuk melaksanakan tugas reproduksi dan belum matang secara psikis. Umur muda atau kurang dari 20 tahun akan sulit mengendalikan nyeri (Rafika, 2018).

Menurut peneliti umur reproduksi yaitu 20 – 35 tahun merupakan umur produktif yang cukup matang untuk bagi pasangan suami istri untuk hamil, karena secara fisik dan psikologis sudah siap. Tapi, dalam kenyataannya hasil penelitian menunjukkan usia 20-35 tahun mengakami ketidaknyamanan nyeri punggung, hal ini di karenakan karena faktor hormonal, faktor aktifitas fisik, pola hidup, dan nutrisi. menyebabkan ibu mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung.

2. Pendidikan

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat diketahui sebagian besar responden dengan tingkat pendidikan rata-rata SMA yaitu sejumlah 24 responden (73 %).

Menurut (Prof. Dr. Soekidjo Notoatmodjo. S.K.M. M.Com H, 2018) seseorang dengan tingkat pendidikan yang semakin tinggi makasemakin baik pulatingkat pengetahuannya di bandingkan dengan seseorang yang tingkat pendidikannya rendah. karena dengan pendidikan yang rendah akan mengakibatkan kurangnya pengetahuan dalam menghadapi dan menyelesaikan suatu masalah.

Menurut peneliti seseorang dengan pendidikan rendah (SD dan SMP), maka akan menganggap prenatal yoga sesuatu yang tabu dan merupakan kegiatan yang susah untuk di lakukan dan beranggapan hanya buang waktu percuma. Karena kurangnya ilmu pengetahuan baru dan pola pikir yang sempit serta menganggap prenatal yoga merupakan sesatu yang ngga peting.

3. Pekerjaan

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat diketahui sebagian besar responden tidak bekerja yaitu sejumlah 21 responden (64 %).

Menurut (Manyozo et al., 2019). menyebutkan bahwa seseorang pekerja, pengetahuannya lebih luas karena memiliki akses yang lebih luas untuk mendapatkan informasi dan salah

satunya tentang dunia kesehatan, termasuk tentang prenatal yoga yang merupakan ilmu terbaru dalam ruang lingkup kesehatan.

Menurut peneliti seorang ibu rumah tangga atau tidak bekerja maka lebih banyak memiliki tanggung jawab dalam mengurus keluarga dan banyak aktivitas fisik dalam mengerjakan pekerjaan rumah, sehingga akses untuk mendapatkan informasi tentang kesehatan sedikit, dan rasa ingin tahu tentang ilmu baru sangat kurang.

4. Paritas

Berdasarkan tabel 4.4 diatas dapat diketahui sebagian besar responden adalah multipara atau kehamilan ≥ 2 yaitu sejumlah 23 responden (70 %).

Wanita dengan riwayat mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung pada kehamilan sebelumnya cenderung akan beruhalang pada kehamilan berikutnya. Akibat peregangan otot-otot tersebut melemah sehingga kurang menopang uterus yang semakin lama semakin membesar, ini sering terjadi pada kehamilan multigravida, dan masalah ini akan memburuk pada ibu hamil grandemultipara yang tidak pernah melakukan pelatihan. Hal tersebut akibat setiap kehamilan yang disertai persalinan akan menyebabkan kelainan pada uterus, dalam hal ini terjadi kerusakan pada pembuluh darah dinding uterus yang mempengaruhi sirkulasi nutrisi kejanin, sehingga dapat menurunkan fungsi otot-otot dan organ reproduksi (Salam, 2016). Menurut peneliti wanita melahirkan lebih dari 1 kali atau multigravida beresiko mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung akibat otot-otot dasar panggul dan otot rahim mengalami penurunan fungsi akibat riwayat kehamilan sebelumnya. Sehingga dalam menopang pembesaran uterus selama kehamilan kurang maksimal.

5. Pernah mengangkat beban berat

Berdasarkan tabel 4.5 dan 4.6 diatas dapat diketahui sebagian besar responden tidak pernah mengangkat beban berat yaitu sejumlah 19 responden (58 %). dan sebagian besar pernah membungkuk yang berlebihan. Mekanisme tubuh yang kurang baik saat mengangkat barang dan mengambil barang merupakan salah satu faktor penyebab kelelahan yang sering kali di alami oleh ibu hamil (Carvalho et al., 2017).

Menurut penuliti kebiasaan sehari-hari yang sering di lakukan oleh ibu hamil tanpa sadar

dapat menyebabkan ketidaknyamanan nyeri punggung seperti angkat beban berat dan membungkuk yang berlebihan tanpa di sadari dan dengan cara yang kurang tepat. Karena pada dasarnya ada teknik yang tepat cara membungkuk supaya tidak menyebabkan nyeri pada punggung.

6. Pernah mendapat informasi tentang prenatal yoga

Berdasarkan tabel 4.7 diatas dapat diketahui sebagian besar responden sudah pernah mendapat informasi tentang prenatal yoga yaitu sejumlah 32 responden (97 %).

Di era modern ditandai dengan penggunaan saluran komunikasi yang kian beragam, sehingga memudahkan masyarakat semua kalangan untuk mendapat informasi yang di inginkan, seperti informasi tentang kesehatan (Zulkarnain hamson, 2021).

Menurut peneliti informasi tentang kesehatan sangat penting untuk menunjang pengetahuan, sehingga dapat membantu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah. seperti informasi tentang prenatal yoga dengan mudah dapat di akses di internet dan media sosial.

Berdasarkan tabel 4.8 diatas dapat diketahui sebagian besar responden mendapat sumber informasi tentang prenatal yoga dari media sosial yaitu sejumlah 29 responden (88 %).

Sesuai dengan teori dan hasil penelitian bahwa sumber informasi yang di dapat sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan seseorang, seperti internet sebagai media untuk mengakses informasi salah satunya tentang kesehatan (Zulkarnain hamson, 2021).

Menurut peneliti masyarakat sangat cerdas seiring dengan perkembangan teknologi, dengan mudah dapat mengakses informasi kesehatan yang di inginkan seperti informasi kesehatan tentang prenatal yoga. dengan adanya informasi yang di dapat maka dengan mudah memahami dan mampu melakukan tindakan yang seharusnya di lakukan dan tindakan yang harus di hindari.

7. Pernah melakukan prenatal yoga

Berdasarkan tabel 4.9 diatas dapat diketahui sebagian besar responden belum pernah melakukan prenatal yoga yaitu sejumlah 33 responden (100%).

Tujuannya prenatal yoga adalah sebagai bentuk dukungan kepada ibu hamil dalam persiapan lahir batin, fisik, mental, dan spiritual, sehingga dapat memberikan

kenyamanan, keamanan, dan kelancaran selama menjalani masa periode kehamilan dan persalinan. Prenatal yoga dilakukan dengan menyesuaikan kondisi ibu hamil (Apriliyanti Mafikasari, 2014).

Menurut hasil penelitian sebagian besar responden belum pernah mengikuti prenatal yoga karena masalah waktu dan menganggap prenatal yoga bukan merupakan sesuatu yang penting dan harus dilakukan, hal ini dikarenakan karena faktor kesibukan dalam mengurus rumah tangga dan rutinitas yang membuat ibu hamil enggan melakukan prenatal yoga.

8. Ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga

Berdasarkan tabel 4.10 diatas dapat diketahui bahwa dari 33 responden, menunjukkan terdapat penurunan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum melakukan prenatal yoga dan sesudah melakukan prenatal yoga. sebelum melakukan prenatal yoga mengalami keluhan ketidaknyamanan nyeri punggung dengan skala 4 (nyeri berat) yaitu sejumlah 19 responden (57,6 %), nyeri tidak terkontrol 9 responden 27,3%, nyeri ringan 3 responden 9,1%, dan nyeri sedang 2 responden 6,1% dan sesudah melakukan prenatal yoga mengalami penurunan keluhan ketidaknyamanan nyeri punggung dengan skala 2 (nyeri ringan) yaitu sejumlah 28 responden (84,8 %), nyeri sedang 4 responden 12,1%, nyeri berat 1 responden 3,0%. Prenatal yoga berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Karena dalam prenatal yoga banyak melakukan teknik relaksasi, pernafasan dan sikap tubuh secara fisik, mental, dan spiritual dengan memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligamen, otot dasar panggul, hal ini dapat mengurangi keluhan ketidaknyamanan ibu selama masa kehamilan (Suananda, 2018)

Menurut peneliti adanya pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, dikarenakan disiplin dan kepatuhan ibu hamil dalam melakukan prenatal yoga sesuai dengan prosedur yang ajarkan oleh instruktur bidan. Latihan prenatal yoga ini dilakukan setiap 1x seminggu dengan durasi waktu 60 menit selama 8 minggu. Prenatal yoga dengan

gerakan yang ringan dan lembut membuat ibu hamil mudah untuk menghafal dan melakukan prenatal yoga. Kegiatan ini membuat ibu merasa nyaman dan aman sehingga ibu dapat merasakan manfaat prenatal yoga. manfaat lain yang dirasakan oleh ibu selain mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung ibu juga merasa lebih nyaman saat istirahat, dan lebih bugar.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat ini digunakan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok. dengan jumlah responden 33 ibu hamil trimester III dan mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung. Berdasarkan uji Wilcoxon dengan bantuan spss 25 dilakukan perhitungan di peroleh nilai Sig. adalah 0,000 sehingga nilai Sig. < nilai $\alpha = 0,05$ artinya terdapat perbedaan tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga. Hal tersebut menunjukkan terdapat pengaruh penurunan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hal ini sesuai dengan teori yang dinyatakan oleh (Suananda, 2018) yaitu untuk mendapatkan kehamilan sehat disarankan untuk berlatih prenatal yoga secara rutin minimal seminggu sekali, frekuensi pelatihan prenatal yoga juga sangat berpengaruh pada penurunan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil terutama pada trimester III. Postur Catcow atau merangkak di lengkungkan ke dalam dan dibungkukan keatas di gunakan untuk menguatkan otot – otot panggul bawah serta melepaskan ketegangan pada punggung. Rileksasi (savasana) adalah berakn cat pose kemudian perut dada di turunkan sejajar dengan lantai, kemudian tangan di rentangkan ke depan dan bokong bertumpu pada kedua mata kaki. hal ini sangat bermanfaat untuk meragangkan otot panggul, punggung, perut sehingga ibu hamil bisa merasa lebih rileks.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Candra Resmi et al., 2017) tentang pengaruh yoga antenatal terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di puskesmas kali kajar I kabupaten wonosobo dengan hasil p-value = 0,000 dimana nilai $p < 0,05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara yoga antenatal terhadap nyeri punggung pada ibu hamil.

Hal ini di perkuat oleh hasil penelitian dari (Rejeki, 2019) dengan hasil nilai $p = 0,005$ yang berarti terjadi penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III setelah melakukan prenatal yoga secara rutin. Menurut peneliti adanya pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, di karenakan disiplin dan kepatuhan ibu hamil dalam melakukan prenatal yoga sesuai dengan prosedur yang ajarkan oleh instruktur bidan. Latihan prenatal yoga ini di dilakukan setiap 1x seminggu dengan durasi waktu 60 menit selama 8 minggu. Prenatal yoga dengan gerakan yang ringan dan lembut membuat ibu hamil mudah untuk menghafal dan melakukan prenatal yoga. Kegiatan ini membuat ibu merasa nyaman dan aman sehingga ibu dapat merasakan manfaat prenatal yoga. manfaat lain yang di rasakan oleh ibu selain mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung ibu juga merasa lebih nyaman saat istirahat, dan lebih bugar.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan penlitiansesuai dengan hubungan pengetahuan dengan sikap ibu tentang aromaterapi lemon untuk mengurangi rasa mual pada ibu hamil trimester, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rata – rata pengetahuan responden paling banyak kategori pengetahuan baik 21 responden (56,8%).
2. Rata – rata sikap responden yang paling banyak kategori sikap positif 22 responden (68,3%).
3. Ada Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap ibu hamil dengan penggunaan aromaterapi lavender di PMB Bidan L kabupaten bekasi tahun 2023. Dengan nilai P value = 0,004.

Daftar Pustaka

Apriliyanti Mafikasari, R. I. K. (2014). Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester Iii Apriliyanti Mafikasari*, Ratih Indah Kartikasari**. *Surya*, 07(02), No. 02. Hal.26.

Aziza, N. (2017). Metode Penelitian Metode Penelitian. In *Metode Penelitian Kualitatif* (Issue 17). Kencana.

Cabang Ikatan Bidan Indonesia Kota Tasikmalaya, P., Nur Amalina Leandra, M., Tajmiati, A., Nurvita, N., Kebidanan, D., Kesehatan Tasikmalaya, P., & Barat, J. (2021). Journal Of Midwifery Information (Jomi) Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Journal Of Midwifery Information (Jomi)*, 1(2).

Candra Resmi, D., Hadi Saputro, S., & Iii Kebidanan, P. D. (2017). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.

Carvalho, M. E. C. C., Lima, L. C., De Lira Terceiro, C. A., Pinto, D. R. L., Silva, M. N., Cozer, G. A., & Couceiro, T. C. De M. (2017). Low Back Pain During Pregnancy. *Brazilian Journal Of Anesthesiology*, 67(3), 266–270. <https://doi.org/10.1016/J.Bjan.2016.03.002>

Casagrande, D., Gugala, Z., Clark, S. M., & Lindsey, R. W. (2015). Low Back Pain And Pelvic Girdle Pain In Pregnancy. *Journal Of The American Academy Of Orthopaedic Surgeons*, 23(9), 539–549. <https://doi.org/10.5435/Jaaos-D-14-00248>

Depkes. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia* (Vol. 42, Issue 4, Pp. 97–119). <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2019.pdf>

Dinkes Kota Depok. (2020). Profil Kesehatan Kota Depok 2019. *Profil Dinas Kesehatan Kota Depok*, 1–116. <http://dinkes.depok.go.id/>

F. Gary Cunningham, Et Al. (2012). *Obstetri Williams, Ed.23, Vol.1*. Buku Kedokteran Egc.

Fauziah, N. A., Sanjaya, R., & Novianasari, R. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri. *Jurnal Maternitas Universitas Aisyah Pringsewu*, 1(2), 134–140.

Fitriana. (2017). *Upaya Pemenuhan Rasa Nyaman Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Nyeri Punggung*.

- Fitriana, L. (2019). Efektifitas Senam Dan Yoga. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Gustina, G. (2020). Pengaruh Prenatal Care Yoga Terhadap Pengurangan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 240-245.
- Irianti, S., & Nurjanah, S. (2020). Changes In Levels Of Back Pain In Third Trimester Of Pregnant Women Who Do Yoga Exercises. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1581–1587. <https://doi.org/10.30994/Sjik.V9i2.501>
- Kusumawati, Titik Tri, & Sulastri, Sri Mintarsih. (2019). Pemberian Kompres Jahe Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii Pada Asuhan Keperawatan Maternitas. In *Jurnal Publikasi*.
- Luthfiyah, F. (2015). Metode Penelitian Kualitatif (Sistematika Penelitian Kualitatif). In *Bandung: Rosda Karya* (Vol. 57). Pt Alfabeta. http://www.academia.edu/download/35360663/Method_Penelitian_Kualitatif.Docx
- Ma'arij, R. (2020). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Low Back Pain Pada Wanita Hamil Di Nadya Prenatal Yoga Malang*. <http://eprints.umm.ac.id/64845/>
- Manyozo, S. D., Nesto, T., Bonongwe, P., & Muula, A. S. (2019). Low Back Pain During Pregnancy: Prevalence, Risk Factors And Association With Daily Activities Among Pregnant Women In Urban Blantyre, Malawi. In *Malawi Medical Journal* (Malawi, Vol. 31, Issue 1). Malawi Medical Journal. <https://doi.org/10.4314/mmj.v31i1.12>
- Merlyna, S. (2018). *Pengaruh Sebam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Puskesmas Bangkalan*.
- Mualimah, M. (2021). The Effect Of Prenatal Yoga On Back Pain In Third Trimester Of Pregnant Women. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12–16. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v10i1.183>
- Nandini & Gupta, G. (2015). Prevalence Of Low Back Pain In Non Working Rural Housewives Of Kanpur, India. *International Journal Of Occupational Medicine And Environmental Health*. 28 (2), 313-320.
- Octavia, A. M. (2018). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Avinta Mega Octavia*.
- Pratiknyo, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil Plus Postnatal Yoga*.
- Prawiroharjo, S. (2011). *Ilmu Kebidanan*. Pt Bina Pustaka.
- Prof. Dr. Soekidjo Notoatmodjo. S.K.M. M.Com H. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Putu Dyah Pramesti Cahyani. (2019). Perbedaan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii Sebelum Dengan Sesudah Melakukan Prenatal Yoga Di Klinik Bunda Setia. *Skripsi*.
- Rafika. (2018). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kesehatan, Volume 9(1), Pp 86-92*.
- Rejeki, S. T. (2019). Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Bunda Setia. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 3(2), 67–72.
- Salam, B. (2016). Hubungan Paritas Dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah Di Poliklinik Saraf RSUDza. *Universitas Syiah Kuala Darussalam Aceh*.
- Setiawan, A., & Saryono. (2011). *Metodologi Penelitian Kebidanan Diii, Div, S1 Dan S2* (Cetakan Ke). Nuha Medika.
- Suananda, Y. (2018). *Prenatal Dan Postnatal Yoga*. Kompas.
- Sudoyo, A. (2014). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid I. Vi*. Internapublishing.
- Sugiyono. (2012). Memahami Penelitian Kualitatif. In *Metode Penelitian Kualitatif R&D, Alfabeta, Bandung*. Alfabeta.
- Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suryani, E. (2018). Pengaruh Teknik Akupressure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten. In *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional* (Vol. 3, Issue 1). <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i1.61>
- Supriatin, S., & Aminah, S. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. In *Jurnal Kesehatan* (Vol. 8, Issue 2). Skripsi. <https://doi.org/10.38165/jk.v8i2.110>
- Suryanti, Y., Lilis, D. N., & Harpikriati, H. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil

- Trimester Iii Di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 22. <https://doi.org/10.36565/Jab.V10i1.264>
- Tyastuti, S. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Kemenkes RI.
- Ulfah, M. (2014). Hubungan Diastasis Recti Abdominis Dengan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(2), 60–66.
- Yusuf, A. M. (2017). *Metode Penelitian*. Kencana.
- Zulkarnain Hamson. (2021). *Informasi Teknologi Di Dunia Ilmu Kesehatan* (Risnawati (Ed.)). Cv. Media Sains Indonesia.