

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik dan klinis dalam tingkatan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah pemberian inhalasi aromaterapi lemon.

1. Tingkat mual muntah ibu hamil trimester I sebelum intervensi inhalasi aromaterapi lemon di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Barat, Kota Denpasar Tahun 2025 bahwa mayoritas responden mengalami tingkatan mual muntah sedang dengan rata-rata skor mual muntah 7,65 (kategori sedang-berat)
2. Tingkat mual muntah ibu hamil trimester I setelah intervensi inhalasi aromaterapi lemon di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Barat, Kota Denpasar Tahun 2025 bahwa mayoritas responden mengalami tingkatan mual muntah ringan
3. Terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkatan mual muntah sebelum dan setelah intervensi inhalasi aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Barat, Kota Denpasar Tahun 2025.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, sejumlah rekomendasi dapat diajukan:

1. Bagi Tenaga dan Institusi Kesehatan:
 - a. Aromaterapi lemon sebaiknya diintegrasikan dalam protokol pelayanan antenatal sebagai terapi komplementer, khususnya pada trimester I. Studi yang dilakukan di Puskesmas Weleri dan Surabaya menunjukkan bahwa terapi ini mudah diaplikasikan dan memberikan dampak positif terhadap kenyamanan pasien. Integrasi ini tidak hanya akan meningkatkan kualitas

layanan kesehatan, tetapi juga memberikan alternatif yang aman bagi ibu hamil untuk mengatasi gejala mual dan muntah.

b. Tenaga kesehatan, terutama bidan, perlu memberikan edukasi kepada ibu hamil mengenai teknik inhalasi yang tepat serta manfaat aromaterapi lemon dalam mengurangi gejala mual dan muntah. Pendidikan ini penting untuk memastikan bahwa ibu hamil dapat memanfaatkan terapi ini secara efektif, sehingga meningkatkan keberhasilan intervensi dan mengurangi ketidaknyamanan yang mereka alami.

c. Puskesmas dan rumah sakit disarankan untuk menyediakan aromaterapi lemon sebagai bagian dari paket layanan untuk ibu hamil. Ini tidak hanya akan memperkaya pilihan terapi yang tersedia, tetapi juga menunjukkan komitmen institusi terhadap pendekatan yang lebih humanis dan berbasis bukti dalam pelayanan kesehatan ibu hamil. Dengan demikian, institusi kesehatan dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup ibu hamil dan kesehatan maternal secara keseluruhan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya:

a. Diperlukan penelitian lanjutan dengan desain *randomized controlled trial* (RCT) dan sampel yang lebih besar untuk memvalidasi temuan ini pada populasi yang lebih beragam. Validasi ini penting untuk memastikan bahwa efektivitas aromaterapi lemon tidak hanya berlaku pada kelompok tertentu, tetapi juga dapat diterapkan secara luas di berbagai setting.

b. Eksplorasi kombinasi aromaterapi lemon dengan intervensi lain, seperti akupresur, dapat dilakukan untuk mengoptimalkan hasil pengelolaan gejala. Dengan menggabungkan intervensi ini dapat memberikan pendekatan yang lebih holistik dan komprehensif dalam manajemen mual muntah, yang berpotensi meningkatkan efisiensi terapi.

3. Bagi Ibu Hamil:

a. Aromaterapi lemon dapat dijadikan pilihan mandiri untuk mengelola gejala mual dan muntah di rumah, mengingat keamanannya dan minimnya efek samping. Penelitian di Karawang

menunjukkan bahwa 90% responden mengalami penurunan gejala ke tingkat ringan setelah terapi. Dengan demikian, ibu hamil didorong untuk mengadopsi terapi ini sebagai bagian dari strategi mereka dalam menghadapi mual dan muntah, sehingga meningkatkan keterlibatan mereka dalam proses pengelolaan kesehatan.