

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON DALAM MENGURANGI EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1

The Effect of Giving Lemon Aromatherapy in Reducing Emesis Gravidarum in The 1st Trimester of Pregnancy

Septiwiarysi^{1*}, Ade Krisna Ginting², Fenny Melinda³

^{1,2}STIKES Bhakti Husada Cikarang

Jl.Ki Hajar Dewantara No.14 Pilar Cikarang Kab. Bekasi,Prov. Jawa Barat

³ Univerisitas Adiwangsa Jambi

Jl. Sersan Muslim No.RT 24, The Hok, Kec. Jambi Sel., Kota Jambi, Jambi

Email : ¹Septiwiarysi.midwife@gmail.com, ²adekrisna7777@gmail.com, ³fennymelinda81@gmail.com

Telepon : ¹082258661854, ²081314574742, ³082337943040

*Corresponding Author

Tanggal *Submission* : 01 November 2022, Tanggal diterima : 26 Desember 2022

Abstrak

Latar Belakang : Emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di masyarakat masih terjadi dan cara penanggulangannya sebagian besar masih menggunakan terapi farmakologis. Akan tetapi lebih baik jika ibu hamil mampu mengatasi masalah mual pada awal kehamilan dengan menggunakan terapi non farmakologis terlebih dahulu. Karena terapi non farmakologis bersifat non instruktif, non infasif, murah, sederhana, efektif, dan tanpa efek samping. Aroma terapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak *essensial* yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik. Tujuan : Diketuinya pengaruh pemberian terapi lemon dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di RSUD H. Abdul Manap Kota Jambi tahun 2020. Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimen* dengan menggunakan pendekatan *Pre-Post Test* tanpa kelompok kontrol yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi lemon dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester I, penelitian ini di lakukan di ruang Poli Kebidanan RSUD H. Abdul Manap Kota Jambi. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang yang diambil dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner PUQE dan lembar observasi, selanjutnya data yang terkumpul dianalisis secara univariat dan bivariat Hasil dan kesimpulan yaitu dari hasil T-test berpasangan nilai p-value 0,000 jika dibandingkan dengan $\alpha = 0.05$, maka nilai menunjukkan p-value < α , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Ada pengaruh pemberian terapi lemon terhadap emesis gravidarum dalam kehamilan trimester 1.

Kata Kunci: Aromaterapi, Lemon, Emesis gravidarum

Abstract

Background: *Emesis gravidarum is a common symptom during the 1st trimester of pregnancy. One of the ways to overcome it is mostly still using pharmacological therapy. However, it is better if pregnant women are able to overcome the problem of nausea in early pregnancy by using non-pharmacological therapy since it is non-instruction, non-invasive, cheap, simple, effective, and without any adverse side effects. Aroma Therapy is a therapeutic action using essential oils useful for improving physical and psychological conditions. Objective :* To know the effect of giving lemon therapy in reducing emesis gravidarum during first trimester of pregnancy. **Methods:** *This is a pre-experimental study using a pre-*

post-test approach without a control group aimed at determining the effect of lemon therapy administration in reducing gestational vomiting in pregnant women in the first trimester of pregnancy. consisted only of pregnant women in the first trimester of pregnancy. This study was conducted in the Midwifery Room, H. Abdul Manap Hospital, Jambi. 20 respondents were taken as the samples using the total sampling method. A PUQE questionnaire and observation sheets were used for data collection and were analyzed univariately and bivariately. Results and conclusions: the paired t-test shows p-value 0.000 compared to $\alpha = 0.05$, indicating a p-value $< \alpha$. Increase which means lemon therapy reduces the Emesis gravidarum in early pregnancy.

Keywords: aromatherapy, lemon, emesis gravidarum

PENDAHULUAN

Angka kejadian emesis gravidarum di antivirus, diuretik, vasodilator, penenang, dan mempengaruhi adrenal. Jenis minyak essensial yang biasa digunakan untuk mengatasi mual muntah adalah peppermint, spearmint lemon dan jahe (dua tetes) (Dwirukma, 2013). Dari berbagai jenis aroma terapi yang sering digunakan untuk mengatasi mual muntah, aroma terapi lemon merupakan salah satu metode alternatif yang memberikan rasa rileks dan menenangkan dengan menstimulasi sistim limbik otak. Aroma terapi lemon juga berperan menyegarkan pikiran, menurunkan depresi, dan menurunkan emosi (Najmuddin, 2011). Sehingga rasa mual muntah dapat menurun di karenakan adanya rasa rileks dan emosi yang stabil.

Indonesia pada tahun 2016 adalah 1,5-3 % dari wanita hamil (Kemenkes RI, 2016). Menurut Debbie Holmas (2011), mual dan muntah merupakan ketidaknyamanan yang umum dialami oleh 50% wanita hamil. Umumnya paling parah pada trimester pertama kehamilan, kondisi ini dapat disebabkan oleh tingginya kadar hCG sirkulasi. Mual muntah kehamilan biasanya dimulai pada usia kehamilan 9-10 minggu dengan puncak keluhan pada 11-13 minggu. Dalam 1-10% dari kehamilan, gejala dapat berlanjut setelah 20-22 minggu (Baliknova, 2014).

Mual muntah pada saat kehamilan memiliki dampak yang signifikan pada kehidupan keluarga, kemampuan untuk melakukan aktivitas biasa sehari-hari, fungsi sosial dan perkembangan situasi stres dan menyebabkan gejala lainnya seperti kelelahan pada wanita hamil, gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan, serta ketidakseimbangan elektrolit. Cara mengatasi mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan non farmakologi yang biasa disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk melakukan aromaterapi. Aromaterapi lemon memiliki kandungan yang dapat membunuh bakteri meningokokus (meningococcus), bakteri tipus, memiliki efek anti jamur dan efektif untuk menetralkan bau yang tidak menyenangkan, serta menghasilkan efek anti cemas, anti depresi, anti stres, dan untuk mengangkat dan memfokuskan pikiran. (Saridewi, 2018)

Aroma terapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak essensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik. Setiap minyak essensial memiliki efek farmakologis yang unik, seperti antibakteri antivirus, diuretik, vasodilator, penenang, dan mempengaruhi adrenal. Jenis minyak essensial yang biasa digunakan untuk mengatasi mual muntah adalah peppermint, spearmint lemon dan jahe (dua tetes) (Dwirukma, 2013).

Dari berbagai jenis aroma terapi yang sering digunakan untuk mengatasi mual muntah, aroma terapi lemon merupakan salah satu metode alternatif yang memberikan rasa rileks dan menenangkan dengan menstimulasi sistim limbik otak. Aroma terapi lemon juga berperan

menyegarkan pikiran, menurunkan depresi, dan menurunkan emosi (Najmuddin, 2011). Sehingga rasa mual muntah dapat menurun di karenakan adanya rasa rileks dan emosi yang stabil.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 07 September 2020. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester I di RSUD H. Abdul Manap Kota Jambi yang berjumlah 20 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah One Group PretestPostest Design. Dalam desain ini sebelum perlakuan diberikan, terlebih dahulu sampel diberi pretest (tes awal) dan sesudah eksperimen sampel diberi posttest (tes akhir)

Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu ingin mengetahui pengaruh aroma terapi lemon terhadap frekuensi emesis pada ibu hamil trimester I. Pretest dan Posttest dilakukan dengan menggunakan kuesioner PUQE dan lembar observasi Index Nausea Vomitting and Retching (INVR). Menilai frekuensi emesis pada ibu hamil trimester I sebelum pemberian terapi lemon menggunakan instrumen INVR dengan mengkaji intensitas mual/ muntah 12 jam sebelum diberikan terapi lemon. Peneliti menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan untuk membuat terasa yakni dengan meneteskan larutan 2-3 tetes yang telah dibuat di atas kertas tissue meletakkan tissue di dada responden. Lakukan kurang lebih 20 menit. Setiap 10 menit tissue diganti dengan tissue yang baru. Menginstruksikan responden untuk menghirup terapi lemon yang sudah diberikan. (Vitria Ningsih, 2019)

Melakukan observasi selama + 20 menit dan memastikan bahwa tidak terjadi respon negative terhadap responden. Menilai frekuensi emesis pada ibu hamil trimester I setelah pemberian terapi lemon dengan instrumen INVR saat di RSUD H. Abdul Manap Kota Jambi dan menganjurkan ibu untuk melakukan sendiri di rumah sewaktuwaktu jika ibu merasa tidak nyaman karena mual. Kemudian mengevaluasi intensitas mual/ muntah ibu dengan menggunakan instrumen INVR setelah 12 jam ibu menerapkan pemberian terapi ketika di rumah. Mencatat hasil pada lembar master sheet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel I Berdasarkan tabel 2.1 di atas diketahui rata-rata mual muntah sebelum pemberian terapi lemon adalah 9.00, dengan standar devinision 2.884 dan minum 4 maksimum. Dan diketahui rata-rata mual muntah ibu setelah diberikan terapi lemon adalah 6.20 dengan SD sebesar 2.668 maksimum I I dan minimum 2.

Tabel 2.1 rata-rata mual dan muntah ibu hamil Trimester I sebelum dan sesudah pemberian terapi lemon.

	N	SD	Mean	Min	Max
Pre – lemon	20	2.884	9.00	4	14
Post – lemon	20	2.668	6.20	2	11

Berdasarkan tabel 2.1 di atas didapat bahwa 20 responden ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah sebelum diberikan aroma terapi yaitu mual muntah ringan 7 orang (35%), mual muntah sedang 10 orang (50%), mual muntah berat 3 orang (15%). Diketahui rata-rata mual muntah sebelum pemberian terapi lemon adalah 9.00, dengan standar devinision 2.884 dan minum 4 maksimum 14.

Tabel 2.2
Pengaruh terapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1

	N	SD	Mean	P-Value
Pre- Test Mual Muntah	20	1.322	2.800	0.000
Post test Mual Muntah				

Berdasarkan table 2.2 diketahui responden yang mengalami penurunan mual penurunan mual muntah yaitu 20 responden. Hasil T-test berpasangan nilai p-value 0.000 jika dibandingkan dengan $\alpha = 0.05$, maka nilai menunjukkan p-value $< \alpha$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Ada pengaruh pemberian terapi lemon terhadap emesis gravidarum dalam kehamilan trimester I.

Berdasarkan Asumsi peneliti hasil yang di dapat dari 20 responden ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah ada 20 responden di mana 20 responden tersebut mengalami mual sedang dan berat tujuan penelitian ini untuk melihat rata-rata nilai sebelum diberikannya perlakuan yaitu aroma terapi lemon. Pada penelitian ini peneliti ingin melihat apakah aroma terapi lemon efektif untuk menurunkan mual muntah pada ibu hamil. Dengan mendapat nilai mual maksimal sebesar 14 dan minimal 4 diharapkan setelah pemberian perlakuan terdapat penurunan tingkat mulai pada ibu hamil trimester I tersebut.

Pada dasarnya mual muntah adalah hal yang normal dialami pada awal kehamilan namun jika mual muntah yang dialami berlebihan maka akan terjadi hiperemesis gravidarum yang mengakibatkan ibu mengalami dehidrasi dan lemas maka dari itu peneliti tertarik untuk memberikan terapi lemon untuk mengurangi mual muntah yang dialami ibu hamil. Rasa mual muntah membuat seorang wanita hamil lebih sulit makan meskipun sudah tersedia makanan favoritnya. Mual dan muntah disebabkan oleh adanya perumahan hormon yang terjadi pada ibu hamil. Berikut ini adalah penyebab mual munta Hormon esterogen dan progesterin, Human chorionic gonadotrophin (HEG), Makanan (Mochtar, 2011)

Faktor fisiologis yang menyebabkan mual muntah yaitu situasi korpus luteum sisi kanan menyebabkan kadar hormon steroid di dalam sistem portal hepatic, perubahan karbohidra dan metabolisme lemak, dampak pada kemampuan mencium dan melihat, faktor genetik, hormone HCG, faktor imunologis, hoemon esterogen dan progesterin. Selain itu terdapat faktor predisposisi mual dan muntah pada kehamilan dapat dikaitkan dengan prilaku, dukungan keletihan, mual dan muntah dikehamilan sebelumnya, merokok, masalah sosial ekonomi, psikologis (Ningrum, 2012).

Mual muntah padaa saat kehamilan memiliki dampak yg signifikan pada kehidupan keluarga, kemampuan untuk melakukan aktifitas biasa sehari-hari, fungsi sosial dan

perkembangan situasi stress menyebabkan gejala lainnya seperti kelelahan pada wanita hamil, gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan, serta ketidak seimbangan elektrolit. Cara mengatasi mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun nonfarmakologi. Tindakan farmakologi yang biasa disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk melakukan terapi.

Dampak mual muntah apabila tidak ditangani dengan baik maka akan menimbulkan gejala mual muntah yang berat serta persisten yang terjadi pada awal kehamilan sehingga mengakibatkan dehidrasi, gangguan elektrolit atau defisiensi nutrien yang dikenal sebagai hiperemesis gravidarum. Mual pada kehamilan merupakan spektrum yang normal, sedangkan hiperemesis gravidarum merupakan keadaan yang lebih ekstrim (Yantina, 2016).

Menuju Namazi (2013) Aroma terapi memiliki fungsi jika di hirup akan memicu perubahan dalam sistem limbik, bagi otak yang terkait dengan memori dan emosi. Ini dapat merangsang respon fisiologis dari sistem saraf, endokrin atau kekebalan tubuh, mempengaruhi detak jantung, tekanan darah, pernafasan, aktivitas gelombang otak dan pelepasan sebagian hormon ke seluruh tubuh, efeknya pada otak bisa menenangkan atau merangsang sistem saraf, serta membantu menormalkan sekresi hormon. Menghirup minyak esensial dapat meredakan gagal pernafasan, sementara aplikasi minyak encer yang dilokasikan dapat membuat kondisi lokal tertentu. Serta dapat menghilangkan rasa sakit dan kekutan otot yang kengang dan mengurangi mual muntah.

Berbagai aroma terapi yang sering digunakan untuk mengatasi mual muntah, aroma terapi lemon merupakan salah satu metode alternatif yang memberikan rasa rileks dan menenangkan dengan menstimulasi sistem limbik otak. Aroma terapi lemon juga berperan menyegarkan pikiran, menurunkan depresi, dan menurunkan emosi (Najmuddin, 2011). Sehingga rasa mual dapat menurun dikarenakan adanya rasa rileks dan emosi yang stabil. Bau dapat memberi pengaruh negatif atau positif pada mood atau alam bawah sadar dan sensasi kesejahteraan, dan aroma minyak esensial tertentu terbukti dapat mempengaruhi fungsi neurologi (Tiran, 2010). mual muntah masih dikatakan fisiologis apabila frekuensi kurang atau sama dengan 10 kali dalam satu hari, tidak mengganggu aktifitas atau ibu hamil masih dapat melakukan aktifitas yang wajar (tidak tirah baring), masih dapat makan atau minum meskipun pada beberapa ibu hamil nafsu makannya cenderung menurun (Sulistiyawati, 2012).

Penelitian ini telah pernah dilakukan oleh Vitria Ningsih, 2019 dengan judul pengaruh aroma terapi lemon untuk mengurangi hiper emesis gravidarum dengan hasil penelitian didapatkan rata-rata skor mual muntah sebelum pemberian aroma terapi lemon berdasarkan Indeks Rhodes pada Ibu Hamil dengan emesis gravidarum yaitu 22,1 dan terjadi penurunan skor setelah pemberian terapi lemon menjadi 19,8. Ada pengaruh pemberian terapi lemon dengan pengurangan mual muntah pada ibu hamil (p-value = 0.017).

Asumsi penelitian pada penelitian ini telah kita dapatkan hasil yaitu didapat hasil dari 20 responden nilai maksimum mual pada ibu trimester I setelah di berikan perlakuan terapi lemon hasil T-test berpasangan nilai pvalue 0,000 jika dibandingkan dengan $\alpha = 0.05$, maka nilai menunjukkan p-value < α , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Ada pengaruh pemberian terapi lemon dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

Ternyata memang terjadi penurunan tingkat mual pada ibu hamil pada trimester I yang sudah diberikan perlakuan terapi lemon. Hal ini sejalan dengan teori yang ada dimana bagian lemon yang sering dimanfaatkan adalah kulit buah, bunga, daun, air perasan dan minyak esensialnya yang aman dan biasa digunakan wanita Australia ketika merasa mual karena memiliki

aroma yang dapat menyegarkan dan menghilangkan stress. Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual. Aromaterapi minyak esensial dapat mengatasi keluhan fisik dan psikis. Yang paling sederhana adalah melalui indra penciuman dengan mencium aroma dari minyak esensial. Salah satu aromaterapi yang mengurangi mual adalah aromaterapi lemon. Penelitian lain yang mendukung menggunakan minyak aromaterapi sebagai intervensi yang efektif untuk mual, aromaterapi lemon juga diakui sebagai pengobatan herbal yang efektif untuk mual. Aromaterapi papermint juga dikelam sebagai salah satu cara efektif dalam terapi (Saridewi, 2018)

Selain itu, memberikan efek meningkatkan tenaga, kewaspadaan, perasaan gembira, kehangatan, rasa percaya diri, keterbukaan, relaksasi, rasa nyaman dan tenang. Mengurangi depresi, kesulitan tidur, rasa tegang, stress saat menstruasi, lemah seksual, perasaan frustrasi, rasa labil dan rasa bersalah (Luthfatul, 2017) Hal ini dapat kita lihat dari hasil penelitian menurunnya mual muntah ibu hamil trimester I setelah diberikan terapi kulit lemon jadi, Metode ini adalah metode yang efektif untuk menurunkan mual muntah.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, Rata-rata mual muntah sebelum pemberian terapi lemon adalah 9.00, dengan standar devinision 2.884 dan minum 4 maksimum 14. Rata-rata mual muntah ibu setelah diberikan terapi lemon adalah 6.20 dengan SD sebesar 2.668 maksimum 11 dan minimum 2. Hasil T-test berpasangan nilai p-value 0,000 jika dibandingkan dengan $\alpha = 0.05$, maka nilai menunjukkan p-value < α , sehingga dapat disimpulkan bahawa H_a diterima dan H_0 ditolak. Ada pengaruh pemberian terapi lemon terhadap emesis gravidarum dalam kehamilan trimester I.

SARAN

Agar dapat menjadi acuan untuk memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu kebidanan serta merupakan masukan informasi yang berharga bagi profesi bidan dalam menyusun program pemberian pendidikan kesehatan. Penelitian ini dapat digunakan sebagai penilaian dan pemikiran pada pelayanan yang telah diberikan terutama dalam proses Asuhan Sayang Ibu dalam pemberian Asuhan Kebidanan kepada ibu hamil. Dan dapat menjadi referensi atau pedoman serta untuk memberikan pengetahuan yang lebih pada ibu hamil bagaimana cara mengurangi mual muntah dan memberi efek rileks dalam kehamilan tanpa menggunakan obat-obatan yang memiliki efek samping tertentu.

DAFTAR PUSTAKA

- Astriana, Ratna Dewi Putri, and Herlina Aprilia, 'Pengaruh Lemon Inhalasi Aromatherapy Terhadap Mual Pada Kehamilan Di BPS Varia Mega Lestari Batupuru, Natar, Lampung Selatan 2015', *Jurnal Kebidanan*, 1.3 (2015), 37–42
- Azuri Judia Herty, Oktasha Tri Setiowati, and Syarifah Haryanti, 'Pengaruh Inhalasi Lemon Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama', *Zona Kebidanan*, 11.3 (2021), 1–9
- Balíková, Marie, and Radka Bužgová, 'Quality of Women's Life with Nausea and Vomiting during Pregnancy', *Osetrovatelstvi a Porodni Asistence*, 5.1 (2014), 29–35

<https://cejnm.osu.cz/en/artkey/cjn-201401-0006_kvalita-zivota-zen-s-nauzeou-a-zvracenim-v-tehotenstvi.php>

Kesehatan, Kementerian, and Republik Indonesia, 'Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2011', 2011

Luthfatul latifah, nina Setiawati, Eti Dwi hapsari, 'Evektifitas Self Management Module Dalam Mengatasi Morning Sickness.', 5.April (2017)

Medforth, J.et al, kebidanan Oxford dari bidan untuk bidan, 2013

Notoadmojo soekidjo, metodologi penelitian kesehatan" penerbit PT Rineka Cipta Jakarta, 2010

Pantikawati, Ika dan saryono. Asuhan kebidanan kehamilan.2010

Prawirahardjo S. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirahardjo, 2014

Tiran D Mual dan muntah kehamilan. Jakarta.EGC., 2009

Saridewi, Wisdyana, Erni Yulia Safitri, Program Studi, Kebidanan Stikes, Jenderal Achmad, and Yani Cimahi, 'Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati Kota Cimahi', 17 (2016), 4-8