



EFEKTIVITAS AROMATERAPI LEMON TERHADAP PENURUNAN MUAL MUNTAH PADA KEHAMILAN

Theofani Zahra¹⁾, Hidayatul Mafrukah²⁾

^{1),2)} Akademi Kebidanan Bunga Bangsaaku,

E-mail: theofanyahra@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan adalah kondisi fisiologis yang menghasilkan perubahan fisik dan mental yang bermanfaat. Pada trimester pertama, mual dan muntah adalah kekhawatiran khas di antara wanita hamil. Masalah ini berawal dari sejumlah perubahan pada tubuh wanita. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas aromaterapi lemon terhadap penurunan mual muntah pada kehamilan. Metode: Desain penelitian ini adalah quasi eksperimen pre-post test one group. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah 30 responden. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji Chi Square. Hasil: Berdasarkan hasil uji statistik Uji t, $\alpha = 0,05$ ditunjukkan bahwa P value = 0,000 yang berarti hasil uji paired test $< 0,05$ maka H_0 ditolak. Kesimpulan: didapatkan aromaterapi lemon bermanfaat dalam mengurangi rasa mual dan muntah yang dialami oleh ibu hamil sepanjang trimester pertama kehamilannya. Di Klinik Hj. Rismala.

Kata Kunci: Mual Muntah, Emesis Gravidarum, Aromaterapi Lemon

EFFECTIVENESS OF LEMON AROMATHERAPY ON REDUCING NAUSEA AND VOMITING IN PREGNANCY

ABSTRACT

Pregnancy is a physiological condition that produces beneficial physical and mental changes. In the first trimester, nausea and vomiting are typical concerns among pregnant women. This problem stems from a number of changes in a woman's body. Objective: This study aims to determine the effectiveness of lemon aromatherapy on reducing nausea and vomiting in pregnancy. Method: The design of this study was a quasi-experimental pre-post test one group. The sampling technique used purposive sampling with a total of 30 respondents. Data analysis used was univariate analysis and bivariate analysis using the Chi Square test. Results: Based on the results of the statistical test t test, $\alpha = 0.05$ showed that P value = 0.000 which means the results of the paired test < 0.05 then H_0 is rejected. Conclusion: it was found that lemon aromatherapy is useful in reducing nausea and vomiting experienced by pregnant women throughout the first trimester of pregnancy. At the Hj. Rismala Clinic.

Keywords: Nausea Vomiting, Emesis Gravidarum, Lemon Aromatherapy

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauteri mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan (Khumaira, 2012).

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi menjadi 3 triwulan yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan ke dua dari bulan ke empat sampai 6 bulan, triwulan ketiga dari bulan ke tujuh sampai 9 bulan (Prawirohardjo, 2010)

Dua dari tiga ibu hamil mengalami mual-muntah atau biasa disebut morning sickness. Biasanya, morning sickness muncul di trimester pertama (tiga bulan) dan hilang pada minggu ke sepuluh (Koot, 2020). Namun, satu diantara 1000 kehamilan terjadi mual-muntah berat dan berkepanjangan pada ibu hamil atau disebut dengan Hyperemesis Gravidarum (Armini, 2016). Kondisi ini sering membutuhkan hospitalisasi dan 34,3% dari kehamilan dengan Hyperemesis Gravidarum dapat menyebabkan kematian pada bayi (Niebyl, 2010).

Hyperemesis Gravidarum (HG) yang berasal dari bahasa Yunani “emein” berarti muntah dan Hyper yang

berarti berlebihan, menjadi ciri khas dari penyakit ini yaitu muntah yang terus-menerus selama kehamilan. Gejala lain dari penyakit ini adalah turunnya berat badan yang signifikan (lebih dari 5% berat badan), nafsu makan menurun, kelemahan, dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit dan ansietas. Ibu hamil yang mengalami HG tidak dapat melakukan kegiatan seperti biasanya dan akan lebih berpengaruh bagi ibu hamil yang bekerja, karena pekerjaan akan terganggu keadaan mual-muntah yang berkelanjutan (Niebyl, 2010).

HG dapat dialami oleh ibu hamil dengan kehamilan pertama (primigravida), kehamilan ganda (kembar), kehamilan dengan molahidatidosa (kantong kehamilan), kurangnya vitamin B dan riwayat HG pada kehamilan sebelumnya. Penyebab HG masih belum diketahui secara pasti, namun para ahli meyakini adanya peran dari hormon hCG (human chorionic gonadotropin) yang tinggi yang menyebabkan Hyperemesis Gravidarum (Niebyl, 2010).

Hormon hCG dapat menstimulus ovarium memproduksi hormon estrogen. Tingginya hormon estrogen diketahui berkorelasi dengan munculnya mual-muntah pada wanita, sehingga semakin tinggi kadar hCG, semakin besar kemungkinan terjadi mual muntah pada

ibu hamil. Hal ini juga menjelaskan faktor plasenta (karena plasenta mengandung banyak hCG), terutama pada kehamilan kembar dan molahidatidosa yang memiliki plasenta lebih banyak daripada kehamilan pada umumnya sehingga meningkatkan terjadinya kejadian Hyperemesis Gravidarum. Selain itu defisit atau kekurangan vitamin B juga diyakini sebagai faktor penyebab HG walau tidak signifikan, karena vitamin B dapat mencegah dan mengobati mual-muntah (Niebyl, 2010).

Data awal yang diperoleh peneliti dari Klinik Hj. Rismala sebanyak 10 orang ibu hamil Trimester 1 yang mengalami Mual muntah 1 bulan terakhir tahun 2022 rata-rata Ibu hamil mengalami mual muntah dimana masing-masing orang mengalami mual muntah dengan frekuensi yang berbeda.

Cara mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil pada dasarnya cukup mudah (terutama pada morning sickness). Salah satunya adalah dengan mengurangi makanan mengandung lemak seperti makanan-makanan yang digoreng, menghindari makanan yang pedas, mengandung kafein, menghindari perut kosong dengan cara makan dengan porsi kecil tapi sering, mengkonsumsi vitamin B yang bisa didapatkan di apotik, dan mengkonsumsi minuman

jahe dapat mengurangi rasa mual pada ibu hamil (Niebyl, 2010).

Salah satu metode yang tidak melibatkan obat-obatan adalah dengan menggunakan lemon. Menurut penelitian yang dilakukan di Inggris pada tahun 2000, memasukkan satu atau dua tetes minyak esensial lemon ke dalam kompor minyak atau menggunakannya atau menyebarkannya di sekitar kamar tidur membantu wanita hamil merasa lebih tenang dan tidak sakit. Lemon merupakan buah yang berpotensi menenangkan lingkungan, memberikan rasa, dan mengendurkan saraf tanpa menyebabkan ketidaksadaran. Dalam Penelitian Widiastuti Ira (2011), peneliti menggunakan aromaterapi inhalasi lemon. Untuk menunjukkan khasiat asli aromaterapi lemon dalam mengurangi mual dan muntah pada trimester pertama kehamilan, para spesialis ingin melIkan Penelitian yang komprehensif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektifitas Aromaterapi Lemon Dalam Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektifitas Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1 di Puskesmas cahyamaju”.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian Quasi Eksperiment Design With Pre-Post Test One Group dengan metode pendekatan Pretest-Posttest untuk melakukan percobaan atau perlakuan terhadap variabel independennya, kemudian mengukur akibat atau pengaruh dari percobaan tersebut pada dependen variabel.

Pada penelitian ini menggunakan lembar observasi, dan menggunakan skala ukur terdiri dari 1 skala ukur dengan menggunakan skala VAS. Untuk nilai 0 dikatakan tidak Mual muntah, untuk 1-5 kategori ringan, 6-10 yaitu kategori sedang, 11-15 yaitu kategori berat. Populasi dalam penelitian adalah Ibu hamil Trimester I yang mengalami mual muntah di Klinik Hj. Rismala. Sampel merupakan bagian dari populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sample dalam penelitian ini adalah semua populasi yang memenuhi Criteria dijadikan sample. Adapun pengambilan sampel menggunakan Teknik sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah 30 responden. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji Chi Square. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 12 Oktober

sampai dengan 13 Desember tahun 2021 yang dilakukan di Klinik Hj. Rismala.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini meneliti tentang Efektifitas Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1 di Puskesmas Cahyamaju Tahun 2024, dimana dalam penelitian ini akan dibahas data univariat dan juga data bivariat sebagai tabel dibawah ini :

Analisa Univariat

Tabel 1. Frekuensi Mual Muntah sebelum Intervensi

Variabel	Mual		Muntah	
	F	%	F	%
Ringan	5	35,5	6	20
Sedang	9	48,4	15	50
Berat	16	16,1	9	30

Berdasarkan tabel 1, jenis mual yang paling umum dialami sebelum tes adalah mual berat, tetapi derajat muntah yang paling dominan pada sebagian besar pra-tes adalah sedang

Tabel 2. Frekuensi Mual Muntah sebelum Intervensi

Variabel	Mual		Muntah	
	F	%	F	%
Ringan	27	90	28	93,3
Sedang	3	10	2	6,7
Berat	0	0	0	0

Berdasarkan tabel 2, bahwa mual pada post test paling dominan adalah

mual tingkat ringan, sedangkan muntah paling dominan pada tingkat ringan.

Tabel 3 Frekuensi Mual dan Muntah sebelum dan setelah intervensi

Variabel	Frekuensi		P value
	Sebelum	Setelah	
Mual			
Ringan	5	27	0,00
Sedang	9	3	
Berat	16	0	
Muntah			
Ringan	7	28	0,00
Sedang	9	2	
Berat	15	0	

Setelah menerima aromaterapi lemon, terjadi penurunan yang signifikan dalam jumlah episode mual dan muntah, seperti yang ditunjukkan pada Tabel 3 ($p < 0,05$)

PEMBAHASAN

Mual dan muntah biasanya timbul sejak usia gestasi 5 minggu, yang dihitung berdasarkan hari 60 pertama haid terakhir (HPHT), dan mencapai puncak pada usia gestasi 8 hingga 12 minggu serta berakhir pada usia gestasi 16 hingga 18 minggu (Pratami, 2016). Mual biasa terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari (Sati, 2017).

Kadar hCG yang tinggi dapat menyebabkan mual dan muntah. Peningkatan hCG selama kehamilan menyebabkan mual dan muntah dengan bekerja pada medula, pusat muntah di

otak. Produksi Ini dimulai sekitar implantasi. Setelah itu, kadar hCG ibu meningkat tajam (Cunningham, Gary et al., 2012). Perut ibu hamil berubah. Progesteron mengganggu keseimbangan cairan. Meningkatkan kolesterol. Air liur juga terbentuk. Keasaman lambung meningkatkan asam lambung. Motilitas lambung yang tidak normal mendorong isi lambung keluar dari lambung, menyebabkan muntah. Serat aferen GI mengontrol muntah (Price, Wilson, 2005 dalam Sari, 2014). Aromaterapi lemon mengurangi mual dan muntah pada trimester pertama. Aromaterapi menggunakan minyak esensial untuk mengobati mual dan muntah, menurut Buckle (2014). Menghirup aromaterapi lemon dengan cepat mengangkut senyawa yang diserap ke atap hidung, di mana sel reseptor menghasilkan silia halus. Sinyal elektrokimia dikirim ke organ perut ketika bahan kimia mengikat rambut. Molekul di usus mempengaruhi progesteron dan steroid, yang menghambat pengosongan lambung dan mengontrol motilitas usus (Koensoemardiyah, 2009, Kia et al, 2014). Senyawa kimia seperti geranil asetat, nerol, linalil asetat, memiliki efek antidepresi, antiseptik, antispasmodik, penambah gairah seksual dan obat penenang ringan (Namazi, M., Akbari, A.S., Mojab, F., Talebi, A., Majd, H.A. & Jannesari, 2014)

PENUTUP

Derajat mual terbanyak adalah berat sebanyak 16 responden (53,3 persen) dengan frekuensi sakit 11-15 kali sebelum diberikan aromaterapi lemon. Sedangkan muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon paling banyak terjadi pada responden level 15 (50 persen) dengan frekuensi 4-6 kali. Tingkat mual ringan terbanyak 27 responden (90 persen) dengan frekuensi mual 1-5 kali adalah setelah diberikan aromaterapi lemon. Saat diberikan aromaterapi lemon, gejala yang paling umum adalah muntah sedang dengan frekuensi 1-3 kali. Pada trimester pertama kehamilan, aromaterapi lemon bermanfaat dalam menurunkan mual dan muntah Masyarakat hendaknya mencoba pengobatan alami dengan memanfaatkan tanaman disekitar rumah untuk mengobati keluhan tanpa harus minum obat kimia terlebih dahulu.

DAFTAR PUSTAKA

- Metodologi Penelitian Kesehatan.
Jakarta : Rineka Cipta
Nugroho T, & Utama B.(2014).
Konsep Dan Metodologi
Penelitian Ilmu Keperawatan.
Jakarta: Salemba Medika.
Potter, & Perry. (2005). Buku Ajar
Keperawatan: Konsep, Proses
Dan Praktik. Jakarta: EGC.
Prawirohardjo, S. (2006). Ilmu
Keperawatan. Jakarta: Yayasan
Bina Pustaka Sarwono
Prawirohardjo. Sarwono,

- Sarlito Wirawan, 2007. Psikologi
Wiknjastro, Hanifa 1999. Ilmu
Kandungan. Jakarta . Yayasan
Bina Pustaka
Dainty Maternity, Putri Ariska, Dewi
Yulia Sari. (2017). Inhalasi
Lemon Mengurangi Mual
Muntah Pada ibu Hamil. Jurnal
ilmiah bidan. Vol. 11 no. 3
Armini, dkk. 2016. Buku Ajar
Keperawatan Maternitas 2.
Surabaya : Fakultas
Keperawatan Universitas
Airlangga.