

Efektifitas Aromaterapi Lemon Dalam Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I

Yulianti¹, Wintarsih²

^{1,2} Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta, Jl. Swadaya Kubah Putih No.7 RT 001/014 Jatibening, Pondok Gede, Bekasi, 17412 Indonesia
Email: yuli379anti@gmail.com¹, wint0669@gmail.com²

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. Keluhan mual muntah yang terjadi pada ibu hamil merupakan adaptasi fisiologis yang artinya merupakan hal yang sangat wajar terjadi, namun hal ini perlu segera diatasi. Jika tidak segera diatasi, situasi ini bisa berubah menjadi situasi yang berbahaya. Untuk mengetahui efektifitas aromaterapi lemon dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil Trimester Pertama di Desa Karangmulya, Kabupaten Karawang Barat. 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*. 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. Hasil analisis diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,00 < \alpha = 0,05$. Aromaterapi lemon bermanfaat dalam mengurangi rasa mual dan muntah yang dialami oleh ibu hamil sepanjang trimester pertama kehamilannya.

Kata Kunci : Aromaterapi lemon, mual, muntah, ibu hamil, trimester 1

The Effectiveness of Lemon Aromatherapy in Reducing Nausea and Vomiting on Pregnant Women in Trimester I

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. Complaints of nausea and vomiting that occur in pregnant women is a physiological adaptation which means it is a very natural thing to happen, but this needs to be addressed immediately. If not addressed immediately, this situation can turn into a dangerous situation. To determine the effectiveness of lemon aromatherapy in reducing nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester in Karangmulya Village, Telukjambe District, West Karawang Regency. 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. The data analysis used is univariate analysis and bivariate analysis using Chi Square test. The highest degree of nausea was severe as many as 16 respondents (53.3 percent) with a frequency of 11-15 times pain before being given lemon aromatherapy. Meanwhile, vomiting before being given lemon aromatherapy mostly occurred at level 15 respondents (50 percent) with a frequency of 4-6 times. The results of the analysis obtained that $p\text{-value} = 0.00 < = 0.05$. Lemon aromatherapy is useful in reducing nausea and vomiting experienced by pregnant women during the first trimester of pregnancy

Keywords: lemon aromatherapy, nauseous, vomit, pregnant mother, 1st trimester

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah kondisi fisiologis yang mengakibatkan perubahan fisik dan psikologis. Salah satu perubahan tersebut adalah mual dan muntah selama kehamilan. Pada trimester pertama, mual dan muntah adalah kekhawatiran khas di antara wanita hamil. Masalah ini berawal dari sejumlah perubahan pada tubuh wanita. Keluhan mual muntah yang terjadi pada ibu hamil merupakan adaptasi fisiologis yang artinya merupakan hal yang sangat wajar terjadi, namun hal ini perlu segera diatasi. Jika tidak segera diatasi, situasi ini bisa berubah menjadi situasi yang berbahaya. Cairan tubuh akan berkurang akibat banyaknya cairan yang keluar dari muntahan. (Kemenkes RI, 2017 dalam Wulandari dkk (2019).

Ketidaknyamanan yang dirasakan oleh setiap ibu hamil berbeda-beda pada tiap trimester kehamilan. Salah satu keluhan yang sering dirasakan dalam periode kehamilan adalah mual muntah atau bisa disebut juga dengan *morning sickness*. Rangsangan yang terjadinya morning sickness yaitu perubahan dalam metabolisme karbohidrat dan lipid menyebabkan hipoglikemia terutama pada saat bangun tidur (Madjunkova et al., 2013). Perubahan saluran cerna dan peningkatan kadar *Human Chorionic Gonadotropin* (hCG) dalam darah menimbulkan beberapa keluhan yang membuat ibu merasa tidak nyaman saat kehamilan. Emesis gravidarum ini menyebabkan penurunan nafsu makan sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh (Parwitasari dkk, 2014 dalam Ursula Orcena Mau Soa et.al, 2018).

Menurut Helper (2008) bahwa sebagian besar ibu hamil 70-80% mengalami morning sickness dan sebanyak 1-2% dari semua ibu hamil mengalami morning sickness yang ekstrim. Sedikitnya 18.000 ibu meninggal di Indonesia karena komplikasi kehamilan. Hal ini berarti setiap setengah jam seorang perempuan meninggal karena komplikasi kehamilan. Sebagian besar penyebab kematian ibu adalah perdarahan (25,2%), infeksi (11,1%), sepsis (15%), hipertensi dalam kehamilan (12%), komplikasi aborsi tidak aman (13%), sebab lain (8%), misalnya jantung, diabetes, anemia, malaria dan termasuk juga hiperemesis gravidarum

Mual dan muntah dialami pada 60-80% primipara dan 40-60% pada multigravida. Sebagian besar belum diketahui penyebab dari mual dan muntah (emesis gravidarum), tetapi diduga karena multifaktorial oleh elemen genetik pada etiologinya (Gadsby R, 2021). Namun, Sensasi mual terjadi karena peningkatan kadar hormone serum, estrogen dan HCG. Efek fisiologis dari peningkatan hormon ini belum diketahui dengan jelas, kemungkinan karena penurunan sistem saraf pusat atau pengosongan lambung berkurang yang mngakibatkan mual & muntah pada ibu hamil (Putri Y, Situmorang RB, 2020).

Pada trimester pertama, sekitar 66 persen ibu hamil mengalami mual dan 44 persen mengalami muntah. Mual dan muntah tidak hanya dapat mengancam nyawa ibu hamil, tetapi juga kesehatan janin. Kemungkinan hasil termasuk aborsi, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), dan cacat bawaan. Pada trimester pertama, antara 50 dan 90 persen ibu hamil mengalami mual dan muntah. Emesis gravidarum atau morning sickness adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan mual dan muntah selama kehamilan, meskipun keluhan ini bisa muncul kapan saja, tidak hanya di pagi hari. Keluhan terbanyak antara minggu ke-6 sampai minggu ke-12 (Afriyanti, 2017). Kondisi ini biasanya bertahan dan mencapai puncak pada usia kehamilan 9 minggu. Namun demikian, sekitar 20% kasus mual muntah akan berlanjut sampai kelahiran (Yulia, 2016). Salah satu cara farmakologis untuk mengatasi mual dan muntah ringan atau berat adalah dengan memberikan orang tersebut vitamin B6 dan antiemetik. Tetapi menggunakan obat-obatan farmakologis bisa berdampak buruk bagi ibu, kehamilan, dan bayinya. Jadi, pengobatan nonfarmakologis adalah salah satu cara non-obat untuk menghentikan rasa sakit dan muntah sehingga mengurangi rasa sakit dan menghentikan dari muntah (Kia, et al., 2014).

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 mellkan Penelitian yang komprehensif. Penelitian ini bertujuan untuk meengetahui Efektifitas Aromaterapi Lemon Dalam Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. dengan desain penelitian quasi eksperimen *pre-post test one group*. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester Pertama di Desa Karangmulya, Kabupaten Karawang Barat. Konsentrasi pemberian aromaterapi lemon didasarkan pada penelitian Kaviani et al (2014). Kemudian ibu menghirup aromaterapi lemon yang ditaruh dalam kapas dengan jarak kurang lebih 2 cm dari hidung sambil bernafas panjang selama +5 menit danbisa diulang jika masih merasa mual muntah. Teknik sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah 30 responden. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji *Chi Square*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Frekuensi Mual dan 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 dan Muntah Setelah 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		V-Value
	sebelum	sesudah	
Mual			
Ringan	5	27	.00
Sedang	9	3	
Berat	16	0	
Muntah			
Ringan	7	28	.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 ($p < 0,05$). Hal ini menandakan bahwa aromaterapi lemon bermanfaat dalam mengurangi rasa mual dan muntah yang dialami oleh ibu hamil sepanjang trimester pertama kehamilannya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di dilakukan oleh Wiulin Setiowati & Nor Aida Arianti (2019). Ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon (citrus lemon) terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I. Penelitian lain juga mengemukakan bahwa Ada pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap *morning sickness* pada ibu hamil (Dainty Maternity et.al, 2017).

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)

Menurut Buckle (2014), terapi nonfarmakologis dapat dimanfaatkan untuk meredakan mual dan muntah terkait kehamilan. Inhalasi aromaterapi lemon, teknik non-farmasi, digunakan dalam penelitian ini. Tiga puluh ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual dan muntah mengikuti penelitian ini. Mual muntah dapat ditangani secara farmakologi dengan diberikan obat-obatan untuk mengurangi mual muntah seperti Obat anti emetik/ vitamin B6, akan tetapi dari obat-obatan tersebut

mempunyai efek sampingantara lain seperti ;sakit kepala, diare dan mengantuk Pengobatan lain yang bisa diberikanadalah secara non farmakologi atau terapi komplementer yang mempunyai kelebihan lebih murah dan tidak mempunyai efek farmakologi, salah terapi yangaman dan bisa diberikanpada ibu hamil yang mengalami mual muntahdengan memberikan aromaterapi lemon (Kia, et. al. 2013).

Stimulasi otak menyebabkan mual dan muntah. 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).

SIMPULAN

- 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

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terbukti bahwa aromaterapi lemon bermanfaat menurunkan rasa mual dan muntah bagi ibu hamil, dengan hasil penelitian ini ibu hamil dapat mengurangi perasaan mual dan muntah saat kehamilan dengan menggunakan aromateraphy lemon, sehingga ibu dapat mengurangi perasaan tersebut, dengan berkurangnya perasaan mual dan muntah ibu hamil secara relative akan lebih menikmati masa kehamilannya dengan lebih senang dan bahagia. Bau lemon yang muncul mampu mengurangi produksi HCG lambung, sementara molekul usus memengaruhi progesteron. Steroid menyebabkan mual dan muntah dengan cara mengurangi pengosongan lambung dan mengembalikan motilitas usus

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta, kepada responden yang berkenan meluangkan waktunya dalam mengikuti setiap tahapan penelitian serta kepada pengurus Desa Karangmulya, Kabupaten Karawang yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Buckle, J., Ryan, K., Chin, B. Koren (2014). *Clinical Aromatherapy for Pregnancy, Labor and Postpartum. International Journal of Childbirth Education*. 4(29).
- Cunningham F.Gary et al., (2012). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kehamilan Obstetri Williams. (ed 23). Jakarta: EGC.
- Cunningham F.Gary et al., (2012). Obstetri Williams. (ed 21) vol.1. Jakarta:EGC.
- Dainty Maternity, Putri Ariska, Dewi Yulia Sari. (2017). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada ibu Hamil. Jurnal ilmiah bidan. Vol. 11 no. 3

- Gadsby R, Ivanova D, Trevelyan E, Hutton JL, Johnson S. (2021). The onset of nausea and vomiting of pregnancy: a prospective cohort study. *BMC Pregnancy Childbirth*. 21(1):1–7. 4.
- Kaviani, M., Azima, S., Alavi, N. & Tabaei, M. (2014). The effect of lavender aromatherapy on pain perception and intrapartum outcome in primiparous women. *British Journal Of Midwifery*.
- Kia, P.Y., Safajou, F., Shahnazi, M. & Nazemiyeh, H. (2013) The effect of Lemon Inhalation Aromatherapy on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blinded, Randomized Controlled Clinical Trial. *Iranian Red Crescent Medical Journal*. 2014 March 16 (3) :e14360.
- Putri Y, Situmorang RB. (2020) Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Bpm Indra Iswari, Sst, Skm, Mm Kota Bengkulu. *J Midwifery*. 8(1):44–50
- Madjunkova, S., Maltepe, C., Koren, G. J. O. & International, G. 2013. The leading concerns of American women with nausea and vomiting of pregnancy calling Motherisk NVP Helpline. *Obstetrics gynecology international Journal*.
- Namazi, M., Akbari, A.S., Mojab, F., Talebi, A., Majd, H.A. & Jannesari, S. (2014). Aromatherapy With Citrus aurantium Oil and Anxiety during the First Stage of Labor. *Iranian Journal Of Pharmaceutical Research*.
- Pratami, Evi. 2016. *Evidence Base dalam Kebidanan: Kehamilan, Persalinan & Nifas*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Sati. 2017. *Buku Pintar Kehamilan*. Yogyakarta: Brilliant Books
- Ursula Orcena Mau Soa, Rizky Amelia, Dhita Aulia Octaviani (2018). Perbandingan Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe Merah Dan Daun Mint Dengan Jeruk Nipis Dan Madu Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Waepana, Ngada, Ntt. *Jurnal Kebidanan Vol. 8 No. 2 October 2018*
- Wiulin Setiowati, Nor Aida Arianti (2019). The Influence Of Lemon Aromatherapy (Citrus Lemon) On Nausea Vomiting In Trimester I Of Pregnant Women. *Jurnal Darul Azhar Vol 7, No.1 Februari 2019 – Juli 2019 : 77 – 82*
- Yulia Fauziyah. (2016) *Obtetri Patologi*. Nuha Medika, Jakarta.