

# PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP PENURUNAN FREKUENSI EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I

## LEMON AROMATHERAPY PROVISION ON THE REDUCTION OF GRAVIDARUM FREQUENCY IN TRIMESTER PREGNANT MOTHER I

Aszrul AB<sup>1</sup>, Andi Suswani<sup>2\*</sup>, Wiwi Qur'ani Fatimah<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> *Departement Community and Family Nursing, Stikes Panrita Husada Bulukumba*

<sup>3</sup> *Stikes Panrita Husada Bulukumba*

Corresponding Author : [suswaniandi0@gmail.com](mailto:suswaniandi0@gmail.com)

### ABSTRAK

Aromaterapi merupakan terapi modalitas atau pengobatan alternative dengan menggunakan sari tumbuhan aromaterapi murni berupa bahan cairan tanaman yang mudah menguap dan senyawa aroma terapi lain dari tumbuhan. Mual muntah (Emesis gravidarum) keluhan paling sering terjadi pada ibu hamil sebesar 50-90%, sebesar 2% berakhir menjadi mual muntah berlebihan (hiperemesis gravidarum) yang bisa membahayakan ibu maupun janin. Salah satu terapi non farmakologi yang aman untuk diberikan pada ibu mual muntah selama kehamilan adalah aromaterapi lemon. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk membuktikan pengaruh aromaterapi lemon dalam menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I. Mengetahui Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Desa Bontonyeleng Kab. Bulukumba. Metode yang digunakan pre eksperimental dengan desain One Group Pre-Post Test Design. Data dianalisis dengan menggunakan Wilcoxon Sign Rank Test dengan  $\alpha = 0,05$ . Kesimpulan dari penelitian ini adalah aromaterapi lemon secara bermakna mempunyai pengaruh dalam menurunkan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

**Kata Kunci:** Aromaterapi Lemon, Emesis Gravidarum

### ABSTRACT

Aromatherapy is a modality therapy or alternative treatment using pure aromatherapy plant extracts in the form of volatile plant liquid ingredients and other therapeutic aroma compounds from plants. Nausea vomiting (Emesis gravidarum) complaints most often occur in pregnant women by 50-90%, amounting to 2% ends up becoming nausea excessive vomiting (hyperemesis gravidarum) which can harm the mother or fetus. One non-pharmacological therapy that is safe to give to nausea and vomiting during pregnancy is lemon aromatherapy. The aim of this research is to prove the effect of lemon aromatherapy in reducing nausea and vomiting in first trimester pregnant women. Knowing the Effectiveness of Lemon Aromatherapy on Reducing the Frequency of Emesis Gravidarum in Trimester I Pregnant Women at Desa Bontonyeleng Kab. Bulukumba. The method used is pre-experimental with the One Group Pre-Post Test Design. Data were analyzed using the Wilcoxon Sign Rank Test with  $\alpha = 0.05$ . The conclusion of this study is that lemon aromatherapy has a significant effect in reducing emesis gravidarum in first trimester pregnant women.

**Keywords:** Lemon Aromatherapy, Emesis Gravidarum

## PENDAHULUAN

Emesis terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida. Seratus dari seribu kehamilan, gejala ini menjadi lebih berat. Perasaan mual ini disebabkan oleh karena meningkatnya kadar hormon estrogen dan hCG dalam serum. Pengaruh fisiologik kenaikan hormon ini belum jelas, mungkin karena sistem saraf pusat atau pengosongan lambung yang berkurang, sehingga menyebabkan mual muntah pada ibu hamil (Santi, 2019).

Emesis pada ibu hamil trimester pertama di masyarakat masih terjadi dan cara penanggulangannya sebagian besar masih menggunakan terapi farmakologis. Penatalaksanaan emesis pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Pengobatan dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun nonfarmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian antiemetik, antihistamin, anti kolinergik, dan kortikosteroid, namun ibu hamil akan lebih baik jika mampu mengatasi masalah mual pada awal kehamilan dengan menggunakan terapi pelengkap nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologis bersifat noninstruktif, noninfasif, murah, sederhana, efektif, dan tanpa efek samping yang merugikan. Terapi nonfarmakologi dapat dilakukan dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional, akupunktur, dan pemberian aroma terapi (Wiknjastro, 2017).

Aroma terapi lemon adalah minyak essensial yang dihasilkan dari ekstrak kulit jeruk (Citrus Lemon) yang sering digunakan dalam aroma terapi. Aroma terapi lemon adalah jenis aroma terapi yang aman untuk

kehamilan dan melahirkan (Medforth et al., 2020). Aroma terapi lemon memiliki kandungan yang dapat membunuh bakteri meningococcus (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).

Komplikasi kehamilan berdampak sangat besar terhadap kesehatan ibu hamil, bahkan jika komplikasi kehamilan tidak dideteksi secara dini maka dapat mengakibatkan kematian ibu dan janin. Dampak komplikasi yang biasa atau umum terjadi misalnya preeklampsia. Preeklampsia dapat menyebabkan bayi BBLR. Preeklampsia adalah penyakit dengan tanda – tanda hipertensi, edema dan proteinuria yang timbul karena kehamilan. (Amiruddin, 2020).

Minyak esensial Lemon merupakan minyak herbal yang paling banyak digunakan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Aromaterapi lemon terbukti memiliki efek menguntungkan pada emesis gravidarum.

Menurut penelitian Kia (2019) skor rata- rata emesis gravidarum menurun selama empat hari menggunakan aromaterapi lemon inhalasi. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Erick et al dengan melakukan pengamatan penggunaan perawatan nonfarmakologis pada wanita untuk menghilangkan emesis gravidarum.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 40% wanita menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual muntah, dan lebih dari setengah dari mereka yang pernah menggunakannya mengatakan cara tersebut efektif.

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada bulan akhir November 2019 di BPM Indra Iswari, SST, SKM, MM pada 5 ibu hamil trimester I yang melakukan pemeriksaan kehamilan didapatkan data bahwa sebanyak 4 orang (80%) mengalami emesis dan satu orang (20%) tidak mengalami emesis. Data hasil wawancara pada 10 ibu hamil yang mengalami mual muntah didapatkan sebanyak 4 ibu hamil telah melakukan penanganan mual muntah menggunakan aroma terapi yaitu minyak kayu putih dan 6 ibu hamil mengatakan tidak menggunakan aromaterapi.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Frekuensi emesis gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di BPM ”

Manfaat penelitian ini, diharapkan dapat memberikan informasi serta dapat menambah pengetahuan serta wawasan keilmuan dan penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta dapat menambah pengetahuan serta wawasan keilmuan belajar mahasiswa tentang pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di BPM .

## METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Bontonyeleng Kab. Bulukumba. Bentuk kegiatan dengan memberikan Terapi tentang bagaimana cara mengatasi mual muntah pada ibu hamil.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat melakukan persiapan yang terdiri dari Kriteria Sampel:

- Ibu hamil Trimester I
- Ibu hamil yang mengalami Mual Muntah
- Ibu Hamil yang bersedia menjadi responden

Sebelum pelaksanaan pemberian aromaterapi lemon dilakukan, pasien mampu mempersiapkan dirinya dalam melakukan tindakan yang akan diberikan. Selanjutnya melakukan kegiatan pemberian aromaterapi kepada pasien dengan memotong arau membelah dua lemon/jeruk nipis tersebut, lalu menjelaskan tujuan dan manfaat dari aromaterapi yang diberikan kepada pasien. Setelah itu, pasien di anjurkan menghirup atau mencium bau dari aromaterapi lemon tersebut. Kemudian memberikan kesempatan kepada pasien untuk bertanya dan menjawab pertanyaan dari pasien tersebut atau menjelaskan kembali dari apa yang diajukan oleh pasien.

## HASIL

Pemberian aromaterapi lemon diberikan pada ibu hamil. Berikut gambar pelaksanaan pemberian aromaterapi tersebut:



Kegiatan ini agar kiranya saling bertukar informasi tentang apa itu hiperemesis gravidarum dan bagaimana cara mengatasi mual muntah terkait kondisi yang dialami oleh pasien ibu hamil. Kegiatan ini berlangsung kurang lebih 20 menit dan terlaksana dengan lancar serta mendapat antusias yang baik dari pasien.

Adapun hasil kegiatan menunjukkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi frekuensi tingkat mual muntah sebelum pemberian aromaterapi lemon di Desa Bontonyeleng

Tingkat Mual & Muntah	Frekuensi (f)	(%)
Ringan	2	18,1
Sedang	6	54,5
Berat	3	27,2
Jumlah	11	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan tingkat mual dan muntah sebelum diberikan aroma terapi perasan lemon/jeruk pada ibu trimester I sebagian besar adalah kategori sedang sebanyak 6 orang (54,5%)

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat mual muntah sesudah pemberian aromaterapi lemon di Desa Bontonyeleng

Tingkat Mual & Muntah	Frekuensi (f)	(%)
Ringan	8	72,7
Sedang	3	27,2
Berat	0	0
Jumlah	11	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan tingkat mual dan muntah sesudah diberikan aroma terapi perasan lemon/jeruk pada ibu trimester I sebagian besar adalah kategori ringan sebanyak 8 orang (72,7%)

## PEMBAHASAN

Dalam kegiatan pemberian aroma terapi salah satu tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak esensial yang mempunyai manfaat dalam meningkatkan kondisi keadaan fisik dan psikologis yang lebih baik, pada pemberian minyak esensial mempunyai efek dan dampak farmakologis, seperti antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, dan merangsang adrenal. Pada waktu minyak esensial dihisap, maka molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak, sistem limbik adalah area yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon dan pernapasan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Dwi Rukma Santi pada tahun (2013) menyatakan bahwa pemberian aromaterapi blended peppermint efektif untuk menurunkan rasa mual pada ibu hamil trimester satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban dengan besar sampel 41 orang, dan menggunakan uji statistik Wilcoxon Sing Rank Test, dengan nilai rata-rata sebelum perlakuan 3,41 dan nilai rata-rata setelah perlakuan 1,37

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang didapatkan tentang efektivitas pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Desa Bontonyeleng, Kab. Bulukumba

1. Tingkat mual muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester I mengalami tingkat keparahan atau mual muntahnya berat.
2. Tingkat mual muntah setelah diberikan aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester I mengalami penurunan mual muntah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amiruddin. (2020). Hubungan Paritas dan Umur Ibu dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum di RSUD Adjidarmo Rangkasbitung 2011. *Jurnal Kebidanan*
- Hidayat, A. A. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisa Data*, In: Medica, S, (Ed). Jakarta Selatan
- Medforth et al., (2020). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Di Puskesmas Tomposo Kabupaten Minahasa. *Jurnal Kebidanan*. 2 (2). 30.
- Nursalam (2015) *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*, Edited by P.P. Lestary. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Santi, R.D (2019). Pengaruh Aromaterapi Peppermint dan Ginger Oil terhadap Rasa Mual pada Ibu Hamil Trimester Satu di Puskesmas Rengel Kabupaten
- Saridewi, (2018). Hubungan Antara Karakteristik Ibu Hamil dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum di RSUD Ujungberung Pada Periode 2010-2020
- Sugiyono, S., 2017. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, Ke-9. Ed. Alfabeta Bandung
- Tharpe, N. L., Farley, L. C., & Jordan, R. G. (2014). *Clinical Practice Guidelines for Midwifery & Women's Health*. Burlington: Kevin Sullivan
- Wiknjosastro, H. (2017). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Yantina, Y. (2016). Pengaruh Pemberian Esensial Oil Peppermint Terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Desa Way Harong Timur Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran, *Jurnal Kebidanan* 2 (4).194- 199