
The Effect Of Lemon Oil Aromatherapy On Nausea And Vomiting In Pregnant Women (Emesis Gravidarum)

Misrawati*, Marliah

Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan, Universitas Megarezky Makassar, Indonesia

*Corresponding author: misrawati

Email: misranabila123@gmail.com

ABSTRACT

Nausea and vomiting in pregnancy (Emesis gravidarum) occur in 60-80% of primigravidas and 40-60% of multigravidas. One way to overcome nausea and vomiting during pregnancy is by using lemon aromatherapy. The purpose of this study was to determine the effect of lemon oil aromatherapy on nausea and vomiting in pregnant women (Emesis gravidarum) in the working area of the Kassi Kassi Makassar public health center in 2022. This type of research used pre-experiment with the design of the one group pre-post test design. The sampling technique in this study was purposive sampling which was conducted at the public health center Kassi Kassi Makassar on March 23 to September 23, 2022. The population in this study were all pregnant women who experienced nausea and vomiting (Emesis gravidarum). The sample in this study was 20 respondents, and the data were collected using observation sheets. The results of this study showed a decrease in the mean frequency of nausea and vomiting where mean nausea and vomiting at the pretest was 3.55 while on the post-test was 0.95. Based on the results of the Wilcoxon Signed Rank Test, the value of $p = 0,000$ was obtained. Since $p = 0,000 < \alpha = 0,05$, it can be concluded that the hypothesis is accepted. This means that there is an effect of lemon oil aromatherapy on nausea and vomiting in pregnant women.

Keywords: Lemon Aromatherapy; Nausea Vomiting ; Pregnancy

I. PENDAHULUAN

Emesis gravidarum adalah mual muntah dalam masa kehamilan yang dapat menyebabkan kekurangan cairan, penurunan berat badan atau gangguan elektrolit sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan membahayakan janin didalam kandungan. Pada umumnya terjadi pada minggu ke 6-12 masa kehamilan yang dapat berlanjut hingga minggu ke 16-20 masa kehamilan (Sarwono, 2014).

Mual dan muntah (emesis gravidarum) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gejala ini kurang lebih terjadi setelah 6 minggu dari hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% terjadi pada multigravida (Enggar, 2018).

Menurut World Health Organization (WHO) memperkirakan 830 perempuan meninggal setiap harinya akibat komplikasi kehamilan dan proses kelahiran. Sekitar 99% dari seluruh kematian ibu terjadi Di Negara berkembang seperti Indonesia, India, Timor Leste, Filipina, dan Afghanistan pada tahun 2015 adalah 239 per 100.000 kelahiran hidup berbanding 12 per 100.000 kelahiran hidup. Di Negara maju seperti Jepang, Singapura, Brunei Darusalam dan Korea Selatan pada akhir tahun 2015, kira-kira 303.000 wanita meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan, hampir semua kematian tersebut terjadi karena hal yang dapat dicegah (Kemenkes RI, 2017).

Asia Tenggara (ASEAN), menyebutkan bahwa pada tahun 2015 kematian ibu di Indonesia masih mencapai 305 per 100.000. Angka ini menempatkan Indonesia sebagai Negara dengan angka kematian tertinggi kedua di Asia Tenggara. Urutan pertama ditempatkan oleh Laos dengan angka kematian 357 per 100.000. Bila dibandingkan dengan tetangga terdekat, yaitu Singapura dan Malaysia jumlah kematian ibu melahirkan di Indonesia masih sangat besar. Singapura pada tahun 2015 memiliki angka kematian ibu melahirkan 7 per 100.000 dan Malaysia diangka 24 per 100.000 (setiowati dkk, 2019).

Survei Demografi Indonesia (SDKI) terjadi penurunan AKI di Indonesia dari 390 pada tahun 1991 menjadi 305 pada tahun 2015. Walaupun terjadi kecenderungan penurunan angka kematian ibu, namun tidak berhasil mencapai target yang harus dicapai yaitu 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015. Penyebab langsung yang berkaitan dengan kematian ibu adalah komplikasi pada kehamilan, persalinan dan nifas yang tidak tertangani dengan baik dan tepat waktu. Hasil survey demografi dan kesehatan indonesia diketahui bahwa komplikasi penyebab kematian ibu yang terbanyak adalah akibat perdarahan,

hypertensi dalam kehamilan (preeklamsia dan eklamsia), infeksi partus lama, komplikasi keguguran dan lain-lain. (Kemenkes RI, 2017).

Aromaterapi merupakan teknik penggunaan minyak esensial dari tumbuhan yang digunakan secara intensif pada pencegahan atau mengobati penyakit, mengurangi stres, atau meningkatkan status kesehatan baik fisik maupun psikologis. Salah satunya adalah Lemon minyak esensial merupakan salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Menurut sebuah studi, 40% wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual dan muntah, dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah (Wiulin, 2019).

Dari data cakupan kunjungan pertama (K1) ibu hamil yang diperoleh di Kota Makassar pada tahun 2018 sebanyak 5.018 orang. Jumlah cakupan K1 di wilayah kerja Puskesmas Kassi kassi sebanyak 150 orang. Tingginya angka kejadian emesis gravidarum pada wanita hamil yaitu 50-90%, sedangkan hiperemesis gravidarum mencapai 10-15% di Puskesmas Merancang dari jumlah ibu hamil yang ada yaitu sebanyak 150 orang (Dinas Kesehatan Kota Makassar, 2014).

Berdasarkan data di Puskesmas kassi kassi makassar pada tahun 2018 sasaran ibu hamil diperoleh sebesar 109 orang dan diantaranya yang mengalami mual muntah pada kehamilan sekitar 87 orang. Kemudian pada tahun 2019 sasaran ibu hamil diperoleh sebesar 150 orang dan yang mengalami mual muntah pada kehamilan sekitar 129 orang. Data yang didapat tahun 2020 di wilayah kerja Puskesmas kassi kassi makassar sasaran ibu hamil yg diperoleh sekitar 104 orang dan yang mengalami mual muntah pada kehamilan sekitar 89 orang (Puskesmas kassi kassi 2022).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Aromatherapi Lemon Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil di Puskesmas kassi kassi makassar tahun 2022”.

II. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian Aromatherapi Lemon bertujuan untuk mual muntah ibu hamil. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre Eksperimental Design* dengan bentuk rancangan *One Group Pretest-Posttest* yaitu desain yang dilakukan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal subjek sebelum diberi perlakuan sehingga peneliti dapat mengetahui kondisi subjek sebelum dan sesudah diberi perlakuan yang hasilnya dapat

dibandingkan atau dilihat perubahannya. Pemeriksaan frekuensi mual muntah dilakukan sebelum intervensi atau pemberian Aromatherapi Lemon dan dilakukan lagi pemeriksaan frekuensi mual muntah setelah dilakukan intervensi. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Kassi Kassi Makassar. Adapun waktu intervensi selama 7 hari. Pada saat intervensi, ibu hamil menggunakan cairan esensial oil lemon dengan cara pemberian 2-3 tetes pada tisu dan dihirup selama 5 menit, namun dapat diulang kembali jika ibu masih mual merasa mual dan muntah. Kemudian kegiatan ini dilakukan 2 kali dalam sehari yaitu, pada pukul 06.00 WITA dan diulangi kembali pada pukul 18.00 WITA, metode ini digunakan selama 7 hari dan responden diminta untuk menghirup aromatherapi didalam ruangan. kemudian peneliti memposisikan responden agar merasa nyaman

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester I yang berjumlah 20 orang di Puskesmas Kassi Kassi Makassar dan jumlah sampel pada penelitian ini adalah 20 orang.

III. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan Tabel 1 hasil penelitian menunjukkan dari 20 responden, jumlah responden yang berumur 20-35 tahun terdapat 16 orang (80%) dan responden berumur lebih dari 35 tahun terdapat 4 orang (20%).

Tabel 1. Daftar distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur

Usia	Frekuensi(n)	Persentase (%)
20-35 Tahun	16	80
>35 Tahun	4	20
Jumlah	20	100

Berdasarkan Tabel 2 hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 responden jumlah responden tingkat pendidikan SD sebanyak 5 responden (25%), SMP sebanyak 5 responden (25%), SMA sebanyak 5 responden (25%),S1 sebanyak 5 responden (25%).

Tabel 2. Daftar distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Pendidikan	Frekuensi(n)	Persentase (%)
SD	5	25
SMP	5	25
SMA	5	25
S1	5	25
Jumlah	20	100

Tabel 3. Daftar distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
IRT	12	60
Honorer	5	25
Swasta	3	15
Total	20	100

Berdasarkan pendidikan responden pada Tabel 3 hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 responden, berprofesi sebagai ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 12 responden (60%), berprofesi sebagai Honorer sebanyak 5 responden (25%), berprofesi sebagai karyawan swasta sebanyak 3 responden (15%).

Tabel 4. Data statistik frekuensi mual dan muntah Sebelum dan Setelah diberikan Intervensi aroma terapi lemon oil Pada Ibu Hamil mual muntah

Hasil	N	Mean	SD	Nilai <i>p</i>	Nilai α
Pretest	20	3,55	1,356	0,000	0,05
Posttest	20	0,95	1,820		

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa rerata intensitas muntah pada ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi lemon diperoleh nilai mean (rerata) yaitu 3,55 dan standar deviasi (simpangan baku) yaitu 1,356. sedangkan intensitas muntah pada ibu hamil setelah pemberian aromaterapi diperoleh nilai mean (rerata) yaitu 0,95 dan standar deviasi (simpangan baku) yaitu 1,820.

Berdasarkan hasil dari uji wilcoxon didapatkan nilai $p=0.000$. Karena nilai $p=0.000$ lebih kecil dari $\alpha=0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa Hipotesis diterima. Artinya ada pengaruh antara pemberian aromaterapi lemon oil terhadap mual muntah pada ibu hamil (Emesis gravidarum).

IV. PEMBAHASAN

Sesuai dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 responden dijadikan sampel menggambarkan kecenderungan penurunan skor dari sebelum pemberian dan sesudah pemberian aromaterapi lemon. Rerata skor mengalami penurunan sebesar 2,6 poin yaitu sebesar 3,55 dengan standar deviasi 1,356 sebelum perlakuan dan 0,95 dengan standar deviasi 1,820 setelah perlakuan. Hasil analisis statistik berdasarkan *uji wilcoxon* menunjukkan sejumlah 19 responden (19,8%) yang mengalami penurunan dengan nilai $p=0,000$. Karena nilai $p=0,000$ lebih kecil dari $\alpha=0,05$, maka hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh

yang signifikan pada pemberian aromaterapi lemon untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil.

Aromaterapi lemon dapat mencegah mual dan muntah karena mengandung senyawa kimia seperti geranil asetat, nerol dan linalil asetat yang memiliki fungsi sebagai antidepresi, antiseptik, antispasmodik, penambah gairah seksual dan obat penenang ringan. Ketika ibu hamil yang mual muntah menghirup aromaterapi lemon kemudian tubuh memberikan respon memancarkan bimolekul sel pada hidung untuk mengirim impuls langsung kepenciuman di otak. Daerah ini terkait erat dengan sistem lain yang mengontrol memori, emosi, hormon, seks dan detak jantung. Segera impuls merangsang untuk melepaskan hormon yang mampu menenangkan dan menimbulkan perasaan tenang serta mempengaruhi perubahan fisik dan mental seseorang sehingga bisa mengurangi mual dan muntah.

Tinjauan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh . Menunjukkan bahwa Pada penelitian ini didapatkan hasil dari 15 responden ibu hamil yang mengalami mual muntah di BPS Lia Maria Sukarame Bandar Lampung Tahun 2017 setelah dilakukan pemberian inhalasi lemon terdapat penurunan penurunan mual muntah yang signifikan. Hal ini dapat dilihat bahwa rerata skor frekuensi mual muntah sebelum pemberian inhalasi lemon adalah 24,67 kemudian diperoleh rerata skor frekuensi mual muntah sesudah pemberian inhalasi lemon adalah 17,87, dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$. Nilai $p\text{-value} = (0,000) < \text{Nilai } \alpha(0,05)$ yang berarti H_0 ditolak. Hasil ini menunjukkan bahwa rerata skor frekuensi mual muntah 15 responden sebelum dan sesudah pemberian inhalasi lemon memiliki perbedaan yang signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian inhalasi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara rerata frekuensi mual muntah sebelum dan setelah diberikan inhalasi aromaterapi lemon pada ibu hamil yang mengalami hiperemesis gravidarum dengan nilai $p\text{ value}=0,0000$. Setelah pemberian inhalasi aromaterapi lemon responden menyatakan merasa lebih tenang dan nyaman serta sensasi mual yang dirasakan ibu tidak lagi seperti sebelum pemberian aromaterapi lemon. Setelah pemberian aromaterapi lemon responden juga menyatakan bahwa frekuensi mual muntah mulai berkurang, dimana ibu mengalami mual muntah terutama pada pagi hari tidak seperti biasanya dan pada waktu-waktu berikutnya yaitu siang dan malam hari frekuensi mual muntah yang dialami ibu sudah semakin sedikit, Kondisi ini mengindikasikan bahwa dengan pemberian inhalasi aromaterapi

lemon dapat menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil yang mengalami *Emesis gravidarum*.

Dari hasil penelitian tersebut diatas dari 20 responden yang diberikan aromaterapi lemon terdapat 1 orang yang tidak mengalami penurunan mual muntah dan terdapat 3 orang yang mengalami penurunan mual muntah tetapi tidak signifikan. Peneliti berasumsi bahwa hal ini disebabkan oleh jumlah paritas dan pekerjaan dimana ke 3 responden yang tidak mengalami penurunan secara signifikan merupakan ibu hamil primigravida dan sebagai wanita karir.

Pada ibu hamil primigravida cenderung lebih rentan mengalami mual muntah karena faktor psikologis yang terjadi pada ibu yang baru pertamakali hamil. Dimana pada saat kehamilannya yang pertama ini, kurangnya informasi dan pengetahuan tentang kehamilan, beberapa ibu takut terhadap tanggung jawabnya sebagai ibu apabila tidak sanggup mengurus anaknya, takut akan perubahan yang terjadi pada dirinya, ibu belum beradaptasi dengan hormon kehamilan dan cenderung manja apabila terjadi hal yang tidak biasa terhadap dirinya dan kehamilannya. Hal tersebut menyebabkan konflik mental yang dapat merangsang terjadinya mual muntah.

Berkaitan dengan kondisi emesis gravidarum pada wanita yang bekerja, dimana pada wanita yang bekerja memiliki tingkat stress akibat beban kerja lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Jika beban pikiran ibu selama hamil cukup berat maka akan berpengaruh terhadap keseimbangan pengeluaran hormon tersebut sehingga mengganggu fungsi neuromuskular dari sistem gastrointestinal yang mengakibatkan terjadinya mual muntah

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Aromaterapi Lemon Oil Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kassi Kassi Makassar Tahun 2022. maka peneliti dapat menarik kesimpulan yaitu Ada penurunan frekuensi mual dan muntah Pada Ibu Hamil sebelum dan setelah pemakaian Aromaterapi Oil selama 7 hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Andina Vita Susanto, Yuni Fitriana. (2016). *Asuhan Pada Kehamilan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- ASEAN. Kertas Kajian SRHR dan agenda 2030 memposisikan SRHR diseluruh bidang pembangunan berkelanjutan. *WPF Indonesia*. (2017).
- Astriana, Ratna Dewi Putri, Herlina Aprilia. (2015). Pengaruh Lemon Inhalasi Aromatherapy Terhadap Mual Pada Kehamilan Di Bps Varia Mega Lestari S.St.,M.Kes Batupuru

Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015. *Jurnal Kebidanan Volume 1, Nomor 3, Oktober 2015.*

Dainty Maternity, Putri Ariska, Dewi Yulia Sari. (2017). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu di BPS Lia Maria SST Sukarame Bandar Lampung Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Bidan, Vol.II, No.3, 2017.*

Dinas Kesehatan Kota Makassar. Profil Dinas Kesehatan Kota Makassar Tahun 2021. *Riskesmas. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013.* Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2014.

Enggar, Aniek Setyo Rini, Anna V Pont. Buku Ajar Asuhan kehamilan. Bogor : In Media. 2019.

Indiarti. Panduan Terbaik Kehamilan, Persalinan dan Perawatan Bayi Update dan Terlengkap. Yogyakarta : Penerbit Indoliterasi Manuaba, Ida Bagus Gede. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC; 2015.

Kemendes RI. Kesehatan dalam Kerangka Sustainable Development Goals (SDGs). Jakarta. (2017). www.kemdes.go.id/article/view/18091700006/profil-kesehatan-indonesia-tahun-2017.html. Diakses tanggal 28 November 2019.

Puskesmas Kassi Kassi Makassar . Profil Puskesmas Kassi Kassi Makassar. 2022.

Poerwadi, R. Aroma terapi sahabat calon ibu. Jakarta: Dian Rakyat. Maryam, siti. Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Dalam Kehamilan di Puskesmas Mutilan. Naskah Publikasi. 2016.

Saridewi W dan Safitri Y. Pengaruh Aromatherapy Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiawati Kota Cimahi Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol. 17 Nomor 3, 2018.*

Sugiyono . (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D.* Edisi ke-19. Bandung: Alfabeta.

Wiulin Setiowati, Nor Aida Arianti. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon (Citrus Lemon) Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Batulicin 1 Karang Bintang, Tanah Bumbu Tahun 2019. *Jurnal Darul Azhar Vol 7, No.1 Februari 2019 – Juli 2019 : 77 – 82.*

World Health Organization. Sustainable Development Global solutions Network (SDGs). United Nation : Jakarta. *Dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs310/en> (2016).* Diakses pada tanggal 10 Desember 2019.

Young, G. (2011). *Essential Oil Pocket Reference 5 Th Ed.* Amazon : Life Science Publishing.