

EFFECTIVENESS OF LEMON AROMATHERAPY IN REDUCE NAUSEA AND VOMITING IN FIRST TRIMESTER PREGNANT WOMEN

Rut Yohana Girsang
Politeknik Tiara Bunda
email: ruthyohanagirsang@gmail.com

Keywords:

*Nausea Vomiting,
Lemon
Aromatherapy*

ABSTRACT

Pregnancy usually accompanied by discomfort often experienced pregnant mother especially on first trimester pregnancy is nausea and vomiting. One therapy safety and can be give to pregnant women who experienced nauseous vomit by giving lemonaromatherapy. The aim of this research is to know the effectiveness of lemon aromatherapy in reducing nauseous vomit to pregnant women First trimester at the Poli Kebidanan Rumah Sakit Umum Panyabungan Tahun 2021. This research using research design Quasi Experiment in one group (one group pretest posttest). Sampling technique using total sampling by number of samples 16 pregnant women and data collection done using observation sheet. The Research result shows that most of the frequency of nausea and vomiting before intervention is weight (50%) and mostly frequency of nausea and vomiting after intervention is mild (75%), p value = 0.003 ($p < 0.05$). Based on statistical results can be concluded that there is effectiveness lemon aromatherapy in reducing nauseous vomit to pregnant women First trimester at the Poli Kebidanan RSUD Depok Tahun 2022. The Recommended to pregnant women who experienced nauseous vomit consuming lemon aromatherapy to lower frequency of nausea and vomiting.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan hal yang fisiologis dari kehidupan seorang wanita. Proses ini menyebabkan perubahan fisik, mental, dan sosial yang dipengaruhi beberapa faktor fisik, psikologis, lingkungan, sosial budaya, serta ekonomi. Kehamilan biasanya disertai dengan rasa ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil terutama pada trimester pertama kehamilan adalah mual dan muntah.

Penyebab terjadinya mual dan muntah bermacam-macam antara lain adanya perubahan hormon dalam tubuh seperti peningkatan hormone estrogen dan HcG. Pola makan yang buruk sebelum maupun minggu-minggu awal kehamilan, kurang istirahat, dan stress dapat memperberat mual dan muntah (Manuaba, 2012).

Mual dan muntah pada kehamilan memiliki dampak yang signifikan bagi tubuh dimana ibu menjadi sangat lemah, muka pucat dan frekuensi buangair kecil

menurun drastis sehingga cairan tubuh semakin berkurang dan darah menjadi kental. Keadaan ini dapat memperlambat peredaran darah sehingga suplay oksigen dan makanan ke jaringan juga ikut berkurang hal ini dapat menimbulkan kerusakan jaringan yang membahayakan kesehatan ibu dan janin (Rofiah, 2019).

WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2013 menyatakan mual dan muntah kehamilan adalah kondisi medis paling umum pada wanita hamil, biasanya terjadi antara 5 hingga 18 minggu kehamilan. Mual dan muntah merupakan gangguan paling sering terjadi pada kehamilan muda oleh 50% dari wanita yang hamil, kehamilan ganda, dan molahidatidosa. Mual di pagi hari mempengaruhi sekitar 70 – 80% dari semua wanita hamil. Sekitar 60% wanita mengalami muntah. Mual dan muntah adalah salah satu masalah umum pada paruh pertama kehamilan, 50 – 90% wanita mengalami mual dan muntah selama trimester pertama kehamilan, disebut hiperemesis gravidarum (HG), terjadi pada 0,5 – 3% dari kehamilan dan digambarkan sebagai muntah keras terkait dengan penurunan berat badan lebih dari 5% dari berat badan sebelum kehamilan (Baliknova, 2014).

Aroma terapi lemon adalah minyak esensial 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, 2013). Aroma terapi lemon memiliki kandungan yang dapat membunuh bakteri *meningococcus*, bakteri tipus, memiliki efek anti jamur dan efektif untuk menetralkan bau yang tidak menyenangkan, serta menghasilkan efek anti cemas, anti depresi, anti stress, dan untuk mengangkat dan memfokuskan pikiran (Saridewi, 2018). Minyak esensial lemon merupakan minyak herbal yang paling banyak digunakan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan.

Aroma terapi lemon terbukti

memiliki efek menguntungkan pada emesis gravidarum. Menurut penelitian Kia (2014) skor rata-rata emesis gravidarum menurun selama 4 hari menggunakan aroma terapi lemon inhalasi. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Erick dengan melakukan pengamatan penggunaan perawatan non farmakologis 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.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan wawancara terhadap 10 ibu hamil, terdapat 6 ibu hamil memberikan aroma terapi seperti minyak kayu putih, dan 4 ibu hamil memilih untuk meminum obat mual dan muntah. Berdasarkan beberapa teori dan data tersebut diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Aromaterapi Lemon dalam Mengurangi Mual Muntah pada Ibu hamil Trimester I di Poli Kebidanan RSUD Depok tahun 2022”.

METODE

Jenis Penelitian ini yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian Quasi Eksperimen dalam satu kelompok (*onegroup pre test post test*). Untuk mengukur intensitas mual dan muntah sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi lemon. Sebelum diberikan aromaterapi lemon pada kelompok akan dilakukan pengukuran mual dan muntah (*pre-test*), kemudian mual dan muntah diukur Kembali sesudah diberikan intervensi (*post-test*).

Penelitian ini terdiri dari satu kelompok yaitu kelompok intervensi yang diberi intervensi aromaterapi lemon. Penelitian diawali dengan *pre-test* untuk

mengidentifikasi frekuensi mual dan muntah ibu pada ibu hamil trimester pertama sebelum diberikan intervensi. *Pre-test* dilakukan dengan menggunakan kuesioner.

Kemudian kelompok intervensi diberikan intervensi aromaterapi lemon. Setelah itu dilakukan kembali *post-test* pada kelompok intervensi dengan menggunakan kuesioner. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I yang mengalami mual dan muntah di Poli Kebidanan RSUD Depok tahun 2021 yaitu sebanyak 16 ibu hamil dengan Teknik pengambilan sampel secara total sampling.

Diketahui bahwa sebagian besar frekuensi mual muntah sebelum intervensi adalah berat dengan frekuensi mual muntah 6-10 kali yaitu sebanyak 8 orang (50%).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1) Distribusi Frekuensi Mual Muntah Sebelum Intervensi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Mual Muntah Sebelum Intervensi Aromaterapi Lemon pada Ibu Hamil Trimester I Di Poli Kebidanan RSUD Depok Tahun 2021

| Mual Muntah | n | % |
|---------------|-----------|------------|
| 6-10 Berat | 8 | 50 |
| 4-5 Sedang | 5 | 31,3 |
| 1-3 Ringan | 3 | 18,7 |
| Jumlah | 16 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar frekuensi mual muntah sebelum intervensi adalah berat dengan frekuensi mual muntah 6-10 kali yaitu sebanyak 8 orang (50%).

2) Distribusi Frekuensi Mual Muntah Sesudah Intervensi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Mual Muntah Setelah Intervensi Aromaterapi Lemon pada Ibu Hamil Trimester I Di Poli Kebidanan RSUD Depok Tahun 2021

| Mual Muntah | n | % |
|---------------|-----------|------------|
| 6-10 Berat | 1 | 6,25 |
| 4-5 Sedang | 3 | 18,7 |
| 1-3 Ringan | 12 | 75 |
| Jumlah | 16 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar frekuensi mual muntah setelah intervensi adalah yaitu ringan dengan frekuensi mual muntah 1-3 kali sebanyak 12 orang (75%).

Hasil Analisis Bivariat Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel yaitu untuk melihat sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji statistik normalitas yang dapat digunakan salah satunya dengan uji Shapiro-Wilk. Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.

| Variabel | Mean | Selisih Mean | sig |
|-----------------------|------|--------------|-------|
| Mual muntah pre-test | 5,88 | 3,13 | 0,296 |
| Mual muntah post-test | 2,75 | | 0,141 |

Dari hasil uji normalitas data dengan uji Shapiro-wilk diperoleh angka signifikansi mual muntah pre-test adalah 0,296 ($\text{sig} > 0,05$) dan angka signifikansi mual muntah post-test adalah 0,141 ($\text{sig} > 0,05$). Dari hasil uji normalitas diperoleh data mual muntah pre-test dan data mual muntah *post-test* berdistribusi normal sehingga dilakukan analisis bivariat dengan uji parametrik (*t-test*).

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Sebagian besar frekuensi mual muntah responden sebelum diberikan aromaterapi lemon adalah mual muntah tingkat berat dengan frekuensi mual muntah 6-10 kali sebanyak 8 responden (50%).
2. Sebagian besar frekuensi mual muntah responden sesudah diberikan aromaterapi lemon adalah mual muntah tingkat ringan dengan frekuensi mual muntah 1-3 kali sebanyak 12 responden (75%).
3. Aromaterapi lemon efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama dengan nilai p-value = 0,000 (p-value < 0,05).

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan Syukur penulis panjangkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada berbagai pihak dan keluarga yang sudah memberi dukungan dan doa.

DAFTAR PUSTAKA

- Balikova. 2014. *Quality of Women'S Life with Nausea And Vomiting During Pregnancy*. Central European Journal of Nursing and Midwifery. Vol 5 (1).
- Buckle, J., Ryan, K., Chin, B. Koren. 2014. *Clinical Aromatherapy for Pregnancy, Labor and Postpartum*. International Journal of Childbirth Education.
- Buckle. 2015. *How Essential Oils Work*. Philadelphia: Chuchill Livingstone
- Budiana, N. S. 2013. *Buah Ajaib*. Penebar Swadaya: Jakarta.
- Cholifah, S. 2019. *Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I*. Jurnal Kebidanan Midwifery 4 (1), 36-43, 2019
- Cunningham F.Gary et al. 2012. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kehamilan Obstetri Williams*. (ed 23). Jakarta: EGC.
- Damarasri, N.D. 2017. *Penerapan Pemberian Aromaterapi Lemon dan Minuman Jahe Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di BPM Sri Jumiyati Kabupaten Kebumen*. Naskah publikasi. STIKes Muhammadiyah Gombong.
- Maternity, D. 2017. *Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Satu*. Jurnal Ilmiah Bidan, Vol.II, No.3, 2017.
- Fauziyah. 2012. *Obsetri Patologi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Fitriahadi, E. 2017. *Buku Ajar Asuhan Kehamilan Disertai Daftar Tilik*. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Hidayat, A. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Huliana, M. 2011. *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Puspa Swara.
- Hutahaean, Serry. 2013. *Perawatan Antenatal*. Jakarta : Salemba Medika.
- Istiqomah. 2019. *Perbedaan Pemberian Aroma Terapi Lavender dengan Aroma Terapi Lemon Terhadap Kejadian Mual Muntah Ibu Hamil TrimesterI di Puskesmas Gamping II Sleman*. Skripsi. Yogyakarta : Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Jannah, N. 2012. *Buku Ajar Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: C.V. Andi.
- Kemenkes RI. 2016. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Kia, P.Y. 2014. *The effect of Lemon Inhalation Aromatherapy on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blinded, Randomized Contrlled Clinical Trial*. Iranian Red Crescent Medical Journal. Vol 16 (3).
- Lalita, Elisabeth M. F. 2013. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: In Media.Manuaba. 2012. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*. Jakarta: EGC.
- Medforth, J. et al. 2013. *Kebidanan Oxford dari Bidan untuk Bidan*. Jakarta:

- EGC
- Niebyl, J., r. & Briggs, G., g. 2014. *The Pharmacologic Management of Nausea and Vomiting of Pregnancy*. Supplement to the Journal of Family Practice.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Park, et.al. 2011. *Inguinal Hernia Repair in Overweight and Obese Patients*. Journal Korean Surg Soc.
- Pimenta et al. Chitosan: effect of a new chelating agent on the microhardness of root dentin. *Braz Dent J* 2012; 23(3): 212-7.
- Pratama, Evi. 2016. *Evidence Base dalam Kebidanan : Kehamilan, Persalinan, & Nifas*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2011. *Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Price S., & Price L. 2012. *Aromatherapy For Health Professionals 4th edition*. London: Churchill Livingstone Elsevier.
- Rofi'ah, S. (2019). Studi Fenomologi Kejadian Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil Tromester I. *Jurnal Riset Kesehatan*, Vol 8 (1): 42 – 52
- Ronald. 2014. *Asuhan kebidanan masa nifas*. Jakarta : salemba medika.
- Saridewi, W. 2018. Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Vol 17 (03).
- Sastroasmoro, Soedigdo. 2011. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Sati. 2017. *Buku Pintar Kehamilan*. Yogyakarta: Brilliant Books..
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan*. Edisi 2. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Walyani, Elisabeth Siwi. 2015. *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Wijayakusuma. 2011. *Buku Ajar Fisiologis Kedokteran*. Jakarta: EGC.