PENGARUH AROMA TERAPI LEMON TERHADAP EMESIS GRAVIDARUM

Novy Ramini Harahap, Rauda, Pratiwi Nasution, Mila Syari, Dewi Pitriana

Institut Kesehatan Helvetia

E-mail: novyraminiharahap@gmail.com

Abstract

One of treatments in handling emesis gravidarum is aromatherapy essential oils such as citrus oil (orange, grapefruit, mandarin, lime, bergamot and grapefruit) safe and soft to use at this time. Solution four drops of the oil of choice which you prefer in the 5ml/1 teaspoon of the oil base, pour the bath, or pour two drops on a cotton round to breathe when you feel nausea. The study aimed to determine the influence of Lemon Aromatherapy against Emesis Gravidarum in the Erna Wati Clinic in Labuhanbatu District 2020. The study was Quasi Experiment with research two group pretest posttest with control group. The population was all pregnant women at Erna Wati Clinic of 22 pregnant women in first Trimester of gestational age of 1-12 weeks. The sample was 22 first Trimester pregnant women of gestational age of 1-12 weeks. Analysis of data used univariate and bivariate using wilcoxon test. The results showed the frequency of emesis gravidarum before being given aromatherapy the majority of mothers experienced nausea and vomiting 6 times were 9 respondents (40.9%), and after being given aromatherapy the majority of mothers experienced nausea and vomiting 2 times were 15 respondents (58.2%) with the results of the Wilcoxon test (p-value=0.000). Conclusion showed the Influence of Lemon Aromatherapy against Emesis Gravidarum found in Erna Wati Clinic in 2020. It is recommended to pregnant women in order to get additional knowledge about Lemon aromatherapy against Emesis Gravidarum by looking for information from either print media or electronic media.

Keywords : Lemon Aromatherapy, Emesis Gravidarum

Abstrak

Salah satu penanganan yang dilakukan untuk menangani emesis gravidarum adalah aromaterapi minyak esensial seperti minyak sitrus (jeruk, jeruk mandarin, limau, bergamot dan grapefruit) aman dan lembut saat digunakan. Larutan empat tetes minyak pilihan dalam 5 ml / 1 sendok teh minyak dasar, tuangkan pada bak mandi, atau tuangkan dua tetes pada kapas bulat untuk dihirup saat merasa mual. Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Aroma Terapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Klinik Bidan Erna Wati Kabupaten Labuhanbatu Tahun 2020. Desain penelitian adalah Quasi Experiment dengan penelitian two group pretest posttest with control group. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan ibu hamil yang ada di Klinik Bidan Erna Wati Kabupaten Labuhanbatu Tahun 2020 sebanyak 22 ibu hamil Trimester I usia kehamilan 1-12 minggu. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 ibu hamil Trimester I usia kehamilan 1-12 minggu. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat menggunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian berdasarkan frekuensi emesis gravidarum sebelum diberikan aroma terapi mayoritas ibu mengalami mual dan muntah 6 kali sebanyak 9 responden (40,9%), dan sesudah diberikan aroma terapi mayoritas ibu mengalami mual dan muntah 2 kali sebanyak 15 responden (58,2%) dengan hasil uji wilcoxon (p value = 0,000). Kesimpulan penelitian ini memperlihatkan bahwa ada Pengaruh Aroma Terapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Klinik Bidan Erna Wati Kabupaten Labuhanbatu Tahun 2020. Disarankan kepada ibu hamil agar mendapatkan tambahan pengetahuan tentang Aroma Terapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum dengan mencari informasi baik dari media cetak ataupun media elektronik.

Kata kunci : Aroma Terapi Lemon, Emesis Gravidarum

PENDAHULUAN

Emesis Gravidarum merupakan mual dan muntah yang berlebihan disaat kehamilan, yang menyebabkan dehidrasi, defisiensi nutrisi, penurunan berat badan dan mengganggu pekerjaan sehari-hari. Ibu hamil membutuhkan nutrisi yang baik agar pertumbuhan dan perkembangan bayi secara sempurna, namun bila ibu hamil mengalami *emesis gravidarum* nutrisi ibu berkurang sehingga mengancam pertumbuhan dan perkembangan bayi. Masalah ini perlu diatasi dan ditanggulangi, dalam menangani ibu hamil yang mengalami hal ini harus sesuai dengan keadaan ibu [1, 2].

Emesis gravidarum adalah muntah-muntah pada wanita hamil keadaan ini biasanya didahului rasa mual (*Nausea*). Kedua hal itu adalah hal yang wajar dan sering didapati pada sebagian besar ibu hamil. *Emesis gravidarum* atau sering disebut juga *morning sickness* adalah rasa mual muntah yang terjadi pada kehamilan ditrimester pertama (0-12 minggu), dimana rasa mual itu bukan hanya terjadi dipagi hari saja tetapi dapat terjadi setiap saat, bisa malam, siang ataupun setiap waktu. Gejala ini tanpa pengobatan dan akan mereda dengan sendirinya dalam usia kehamilan 4-5 bulan [3].

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 kejadian *emesis gravidarum* sebanyak 50-75% baik pada ibu primigravida dan ibu multigravida. Ibu hamil mengalami gejala mual dan muntah pada trimester pertama atau awal-awal kehamilan. Gejala ini dimulai pada Trimester I yang biasanya kurang lebih 10 minggu [2].

Mual dan muntah selama kehamilan disebabkan oleh perubahan pada sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar HCG (*human chorionic gonadotrophin*), khususnya pada periode mual atau muntah gestasional yang paling umum adalah pada 12-16 minggu pertama. Karena pada saat ini HCG mencapai kadar tertinggi, sama dengan LH (*luteinizing hormone*) dan di sekresikan oleh sel-sel trofoblas blastosit.

HCG melewati kontrol ovarium di hipofisis dan menyebabkan korpus luteum terus memproduksi estrogen dan progesterone, suatu fungsi yang nantinya diambil alih oleh lapisan korionik plasenta. HCG dapat dideteksi dalam darah wanita dari sekitar 3 minggu gestasi (yaitu satu minggu setelah fertilisasi), suatu fakta yang dijadikan sebagai besar uji kehamilan [3].

Angka kejadian *emesis gravidarum* di Indonesia tahun 2017 yang didapatkan dari 2.203 kehamilan yang diobeservasi secara lengkap adalah sebanyak 543 (10%) orang ibu hamil yang terkena *emesis gravidarum*. Kejadian *emesis gravidarum* mayoritas berada di Jawa Timur sebanyak 10-15% dari jumlah ibu hamil sebanyak 182.815 pada tahun 2017 [3].

Diawal kehamilan ini kebanyakan wanita hamil hanya sedikit saja meningkatkan berat badannya dan ini tidak mempengaruhi perkembangan janin. Emesis dalam keadaan normal tidak banyak menimbulkan efek negatif terhadap kehamilan dan janin, hanya saja apabila *emesis gravidarum* ini berkelanjutan dan berubah menjadi *hiperemesis gravidarum* akan dapat meningkatkan resiko terjadinya gangguan pada kehamilan [5].

Berdasarkan data di Sumatera Utara tahun 2017 didapatkan jumlah ibu hamil sebanyak 1.675 ibu hamil, dan yang mengalami *emesis gravidarum* adalah sebanyak 50-10%. *Emesis gravidarum* tidak berbahaya bagi janin, justru mual muntah yang terjadi pada awal kehamilan merupakan metode perlindungan alamiah untuk janin. Kepekaan ibu terhadap makanan dapat menjauhkannya dari makanan yang dapat membahayakan janin [3].

Prinsip penatalaksanaan *emesis gravidarum* meliputi pencegahan, mengurangi mual muntah, serta koreksi kebutuhan cairan dan elektrolit. Pencegahan dan pengurangan keluhan mual muntah dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Penanganan secara farmakologi dilakukan dengan cara mengkonsumsi obat-obatan seperti obat anti metik atau vitamin B6, namun obat-obatan

ini memiliki efek samping yang kemungkinan dialami oleh ibu hamil seperti sakit kepala, diare dan mengantuk. Sedangkan penanganan secara non farmakologi dilakukan dengan cara memberikan aroma terapi lemon [3].

Salah satu penanganan yang dilakukan untuk menangani *emesis gravidarum* adalah aromaterapi minyak esensial seperti minyak citrus (jeruk, jeruk mandarin, limau, bergamot dan grapefruit) aman dan lembut digunakan pada saat ini. Larutan empat tetes minyak pilihan yang anda sukai dalam 5 ml / 1 sendok the minyak dasar, tuangkan bak mandi, atau tuangkan dua tetes pada kapas bulat untuk dihirup saat merasa mual [3,4,5]

Aromaterapi lemon adalah minyak esensial yang dihasilkan dari ekstrak kulit jeruk (*Citrus Lemon*) yang sering digunakan dalam aromaterapi. Aromaterapi lemon adalah jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan. Aromaterapi lemon memiliki kandungan yang dapat membunuh bakteri meningokokus (*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 (9). Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh *Erick et al* dengan melakukan pengamatan penggunaan perawatan nonfarmakologis pada wanita untuk menghilangkan *emesis gravidarum*. Cara penggunaannya dengan menghirup kapas yang telah diberikan minyak esensial lemon pada saat mengalami mual dengan jarak sekitar 2 cm dari hidung [3,6,7]

Ketika menghirup zat aromatic atau minyak esensial lemon akan memancarkan biomolekul, sel-sel reseptor di hidung untuk mengirim impuls langsung kepenciuman di otak atau sistem limbik di otak. Sistem limbic 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 muntah yang dialami oleh ibu hamil trimester I. Tanda bahaya *emesis gravidarum* antara lain penurunan berat badan, kekurangan gizi atau perubahan status gizi, dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, dan ketosis [3,8]. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan rata-rata frekuensi *Emesis Gravidarum* sebelum dan sesudah pemberian aroma terapi lemon pada ibu hamil Trimester I di Klinik Bidan Erna Wati Kabupaten Labuhanbatu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Quasi Experiment* dengan *two group pretest posttest with control group*. Alur cerita penelitiannya adalah pertama menentukan subjek penelitian, lalu lakukan pretest setelah dilakukan *pretest* berikan perlakuan lalu ukur kembali berapa kali ibu mengalami mual dan muntah dan melihat hasilnya dengan membandingkan sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi lemon. Lokasi penelitian ini dilakukan Di Klinik Bidan Erna Wati di Jalan Sidodadi Pulo Padang Kabupaten Labuhanbatu Sumatera Utara. Penelitian ini dilakukan pada bulan April tahun 2020 sampai dengan bulan Februari tahun 2021 dimulai dari penelusuran pustaka, konsultasi judul, melakukan survey awal dan melakukan penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan ibu hamil yang ada di Klinik Bidan Erna Wati Kabupaten Labuhanbatu sebanyak 22 ibu hamil Trimester I usia kehamilan 1-12 minggu. Sampel adalah bagian kecil dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 22 ibu hamil Trimester I usia kehamilan 1-12 minggu [9].

Penggunaan aroma terapi lemon untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Cara penggunaan aromatherapi yaitu ibu menghirup aromatherapi lemon yg di taruh dalam kapas dengan jarak kurang lebih 2cm dari hidung selama +5 menit dan bisa diulang jika masih merasa mual muntah.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Emesis Gravidarum* sebelum diberikan Aroma Terapi Lemon di Klinik Bidan Erna Wati Kabupaten Labuhanbatu

No	<i>Emesis Gravidarum</i>	Jumlah	
		f	%
1	Mual sebanyak 5 kali	5	22,7
2	Mual sebanyak 6 kali	9	40,9
3	Mual sebanyak 7 kali	7	31,8
4	Mual sebanyak 8 kali	1	4,5
Total		22	100

Berdasarkan Tabel 1. didapatkan hasil sebelum diberikan intervensi yaitu responden yang mengalami mual sebanyak 5 kali adalah 5 responden (22,7%), mual

sebanyak 6 kali adalah 9 responden (40,9%), mual sebanyak 7 kali adalah 7 responden (31,8%) dan mual sebanyak 8 kali adalah 1 responden (4,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Emesis Gravidarum* sesudah diberikan Aroma Terapi Lemon di Klinik Bidan Erna Wati Kabupaten Labuhanbatu

No	<i>Emesis Gravidarum</i>	Jumlah	
		f	%
1	Mual sebanyak 2 kali	15	68,2
2	Mual sebanyak 3 kali	7	31,8
Total		22	100

Berdasarkan Tabel 2. didapatkan hasil sesudah diberikan intervensi yaitu responden yang mengalami mual sebanyak 2

kali adalah 15 responden (68,2%) dan yang mual sebanyak 3 kali adalah 7 responden (31,8%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Uji Normalitas *Shapiro-Wilk* Aroma Terapi Lemon terhadap *Emesis Gravidarum* di Klinik Bidan Erna Wati Kabupaten Labuhanbatu

Kelompok	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	Df	Sig.
Sebelum	0,871	22	,008
Sesudah	0,590	22	,000

Berdasarkan tabel 3 hasil uji kenormalan *Shapiro-Wilk* data diatas maka dapat disimpulkan bahwa pada kelompok sebelum diberikan aroma terapi lemon didapatkan nilai p hitung hasil uji normalitas 0,008 yang mana lebih kecil dari 0,05 artinya

data berdistribusi secara tidak normal, sedangkan pada kelompok sesudah diberikan aroma terapi lemon didapatkan 0,000 yang mana nilainya lebih kecil dari 0,05 artinya data terdistribusi tidak normal.

Tabel 4. Pengaruh Aroma Terapi Lemon terhadap *Emesis Gravidarum* di Klinik Bidan Erna Wati Kabupaten Labuhanbatu

Test Statistics ^b	
POST_TEST - PRE_TEST	
Z	-4.145 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa hasil uji hipotesis wilcoxon memiliki Pengaruh Aroma Terapi Lemon terhadap *Emesis Gravidarum*. Uji yang dilakukan dengan menggunakan uji wilcoxon maka dapat diketahui bahwa perlakuan yang diberikan dengan aroma terapi lemon memiliki nilai z -4.145 dan *Asymp Sig* sebesar $0,000 < 0,05$ berarti ada Pengaruh Aroma Terapi Lemon terhadap *Emesis Gravidarum* di Klinik Bidan Erna Wati Kabupaten Labuhanbatu.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hasil uji hipotesis wilcoxon memiliki Pengaruh Aroma Terapi Lemon terhadap *Emesis Gravidarum*. Uji yang dilakukan dengan menggunakan uji wilcoxon maka dapat diketahui bahwa perlakuan yang diberikan dengan aroma terapi lemon memiliki nilai z -4.145 dan *Asymp Sig* sebesar $0,000 < 0,05$ berarti ada Pengaruh Aroma Terapi Lemon terhadap *Emesis Gravidarum* di Klinik Bidan Erna Wati Kabupaten Labuhanbatu.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vitryaningsih tahun 2019 dengan judul Efektivitas Aroma Terapi Lemon untuk menangani emesis gravidarum, hasil penelitian didapatkan rata-rata skor mual muntah sebelum pemberian aromaterapi lemon berdasarkan Indeks *Rhodes* pada Ibu Hamil dengan emesis gravidarum yaitu 22,1 dan terjadi penurunan skor setelah pemberian aromaterapi lemon menjadi 19,8. Ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon dengan pengurangan mual muntah pada ibu hamil (p -value = 0.017). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan pemberian aromaterapi lemon efektif untuk mengurangi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester pertama [3,10].

Emesis gravidarum adalah muntah-muntah pada wanita hamil keadaan ini biasanya didahului rasa mual (*Nausea*). Kedua hal itu adalah hal yang wajar dan sering didapati pada sebagian besar ibu hamil. *Emesis gravidarum* atau sering disebut juga *morning sickness* adalah rasa

mual muntah yang terjadi pada kehamilan ditrimester pertama (0-12 minggu), dimana rasa mual itu bukan hanya terjadi dipagihari saja tetapi dapat terjadi setiap saat, bisa malam, siang ataupun setiap waktu. Gejala ini tanpa pengobatan dan akan mereda dengan sendirinya dalam usia kehamilan 4-5 bulan [11,12].

Aromaterapi lemon adalah minyak esensial yang dihasilkan dari ekstrak kulit jeruk (*Citrus Lemon*) yang sering digunakan dalam aromaterapi. Aromaterapi lemon adalah jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan. Aromaterapi lemon memiliki kandungan yang dapat membunuh bakteri meningokokus (*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 (9). Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh *Erick et al* dengan melakukan pengamatan penggunaan perawatan nonfarmakologis pada wanita untuk menghilangkan *emesis gravidarum*. Cara penggunaannya dengan menghirup kapas yang telah diberikan minyak esensial lemon pada saat mengalami mual dengan jarak sekitar 2 cm dari hidung [6,7].

Manfaat dari lemon yaitu untuk menghilangkan haus, mengatasi skurvi atau sariawan, dapat mengembalikan fungsi pencernaan, menurunkan tekanan darah (hipotensif), antioksidan, antibakterial, antiseptik, menurunkan panas (antipiretik), dan dapat meningkatkan kekebalan tubuh terhadap serangan infeksi [6]. Salah satu penanganan yang dilakukan untuk menangani *emesis gravidarum* adalah aromaterapi minyak esensial seperti minyak sitrus (jeruk, jeruk mandarin, limau, bergamot dan grapefruit) aman dan lembut digunakan pada saat ini. Larutan empat tetes minyak pilihan yang anda sukai dalam 5 ml / 1 sendok the minyak dasar, tuangkan bak mandi, atau tuangkan dua tetes pada kapas bulat untuk dihirup saat merasa mual [13,14].

Menurut asumsi peneliti, responden sebelum diberikan aroma terapi lemon mengalami mual muntah 5-9 kali sedangkan setelah diberikan aroma terapi lemon mual muntahnya berkurang karena pemberian aroma terapi lemon dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil Trimester I karena baunya yang segar dan membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan merangsang proses penyembuhan. Ketika minyak aroma terapi di hirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Dan manfaat lain seperti dapat menghilangkan haus, mengatasi skurvi atau sariawan, dapat mengembalikan fungsi pencernaan, menurunkan tekanan darah (hipotensif), antioksidan, antibakterial, antiseptik, menurunkan panas (antipiretik), dan dapat meningkatkan kekebalan tubuh terhadap serangan infeksi.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini memperlihatkan bahwa ada Pengaruh Aroma Terapi Lemon terhadap *Emesis Gravidarum* di Klinik Bidan Erna Wati Kabupaten Labuhanbatu Tahun 2020.

SARAN

Disarankan kepada ibu hamil agar mendapatkan tambahan pengetahuan tentang Aroma Terapi Lemon terhadap *Emesis Gravidarum* dengan mencari informasi baik dari media cetak ataupun media elektronik.

REFERENSI

1. Darniati, P. (2017). Hubungan graviditas dan status gizi dengan hiperemesis gravidarum pada ibu hamil di puskesmas mawasangka tengah kecamatan mawasangka tengah kabupaten Buton Tengah Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2015 Hingga 2016. *Poltekkes Kemenkes Kendari; 2017*.
2. Maharani, S, P. (2017). Hubungan hiperemesis gravidarum dengan preeklampsia di rumah sakit umum dewi sartika kendari tahun 2016. *Poltekkes Kemenkes Kendari; 2017*.
3. Muninjaya. (2018). *Manajemen mutu pelayanan kesehatan*. Jakarta: EGC.
4. Qorriah AM. (2021). Asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan kasus emesis gravidarum dengan usia kehamilan 11 minggu di tpmb Lampung Utara. *Poltekkes Tanjungkarang; 2021*.
5. Tim Penulis PPPB. (2019). *Modul praktik; kehamilan*.
6. Rofi'ah S., Rofi'ah S., Sri Widatiningsih SW., & Tuti Sukini TS. (2019). Efektivitas aromaterapi lemon untuk mengatasi emesis gravidarum. *JKb J Kebidanan. 2019;9(1):9-16*.
7. 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. 2020;8(1):44-50*.
8. Mujayati, N. (2021). Efektivitas aromaterapi lemon pada penurunan derajat emesis gravidarum di praktek mandiri bidan. *Jurusan Kebidanan 2021*
9. HR, HSC. *Metodologi penelitian kesehatan dan pendidikan*. Penebar Media Pustaka; 2018.
10. Vitrianingsih, V., & Khadijah, S. (2019). Efektivitas aroma terapi lemon untuk menangani emesis gravidarum. *J Keperawatan. 2019;11(4):277-84*.
11. Subratha, HFA., & Kusumayuni DAA. (2018). Hubungan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang emesis gravidarum dengan perubahan berat badan trimester 1 di puskesmas baturiti 1 tahun 2017. *J Med USADA. 2018;1(1)*.
12. Yuca Sasmita P., & Isra WA. (2017). Pengetahuan ibu hamil tentang emesis gravidarum di poli kia/kb puskesmas puuwatu kota Kendari provinsi Sulawesi Tenggara tahun 2017. *Poltekkes Kemenkes Kendari; 2017*.
13. Wardani PK., Mukhlis H., & Pratami R. (2019). Pengaruh essensial lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu trimester I di kecamatan natar kabupaten Lampung Selatan. *Wellness Heal Mag*.

- 2019;1(2):131–8.
14. Setiowati, W. (2019). Pengaruh pemberian aromaterapi lemon (citrus lemon) terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I. *J Kesehatan STIKES Darul Azhar Batulicin*. 2019;7(1).