

Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I

Siti Cholifah¹⁾, Titin Eka Nuriyanah

1)Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Korespondensi : cholifah_siti79@yahoo.com

ABSTRACT

Nausea vomiting (Emesis gravidarum) is most commonly found complaint occur in pregnant mothers by 50-90%, with 2% ended into excessive nausea vomiting (hyperemesis gravidarum) that can harm the mother and baby. One of the safest non-pharmacological therapies to be given to nausea mothers of vomiting during pregnancy is lemon aromatherapy. The objective of this study was to attest the effect of lemon aromatherapy in decreasing nausea in the first trimester of pregnancy. The method were used in this research is pre experimental with One Group Pre-Post Test Design. The population was collected using consecutive sampling technique that fulfilled the inclusion criteria, on the first trimester pregnant mothers in midwife practice Sidoarjo who experienced nausea vomiting, and was amounted to 36 respondents. The datas were then analyzed by using Wilcoxon Sign Rank Test with $\alpha = 0,05$. The results showed that the scale of nausea vomiting at the first trimester pregnancy before being given aromatherapy was Mean \pm SD 23,33 \pm 3,91, while after being given aromatherapy was Mean + SD 13,67 \pm 4,071. The result of Wilcoxon Sign Rank Test with significance level of $\alpha = 0.05$, obtained $p = 0.0001$ ($P < \alpha 0.05$), therefore H_1 is accepted and H_0 is rejected. The cconclusions of the study showed that lemon aromatherapy had significant effect in reducing nausea vomiting in the first trimester of pregnancy. Some suggestion for health officer (midwife), they can recommend and apply alternative therapy, such as lemon aromatherapy to reduce and to overcome nausea vomiting. It can further be developed for more researched about complementary therapy to overcome nausea vomiting.

Keywords: *emesis gravidarum, lemon aromatherapi*

ABSTRAK

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 penelitian membuktikan pengaruh aromaterapi lemon dalam menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I. Metode yang digunakan pre eksperimental dengan desain *One Group Pre-Post Test Design*. Populasi ibu hamil trimester I di BPM Sidoarjo yang mengalami mual muntah, menggunakan teknik *consecutive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 36 responden. Data dianalisis dengan menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan $\alpha = 0,05$. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa skala mual muntah ibu hamil trimester I sebelum pemberian aromaterapi Mean \pm SD 23,33 \pm 3,913 sedangkan setelah pemberian aromaterapi Mean \pm SD 13,67 \pm 4.071. Hasil *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan $p = 0,0001$ ($P < \alpha 0,05$) maka H1 diterima dan H0 ditolak. Simpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi lemon secara bermakna mempunyai pengaruh dalam menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I. Saran bagi petugas kesehatan (bidan) bisa menerapkan terapi alternatif aromaterapi lemon untuk mengurangi dan mengatasi mual muntah serta bisa dikembangkan lagi penelitian lebih lanjut tentang terapi komplementer untuk mengatasi mual muntah.

Kata Kunci : Mual muntah, aromaterapi lemon

PENDAHULUAN

Konsepsi menimbulkan perubahan pada semua sistem pada tubuh ibu termasuk sistem endokrin dan gastro intestinal sehingga menimbulkan berbagai ketidaknyamanan atau keluhan fisiologis seperti keluhan mual muntah. Kejadian Mual muntah yang dialami ibu hamil berkisar 50 – 90 % dan sekitar 25 % ibu yang mengalami mual muntah pada awal kehamilan membutuhkan waktu untuk beristirahat dari Pekerjaannya (Prawirohardjo, 2009), Sedangkan sebanyak 2 % berakhir dengan mual muntah berlebihan yang bisa mengganggu kondisi ibu dan janin (Chan, *et al.* 2011). Sampai saat ini etiologi dari mual muntah pada kehamilan belum diketahui secara pasti, tetapi ada beberapa teori yang menyatakan mual muntah terjadi akibat peningkatan kadar hormon dalam tubuh akibat adanya konsepsi yaitu hormon estrogen dan progesterone dan *Human Chorionic Ghonadotropin (HCG)* yang diproduksi selama hamil (Bobak, 2005). 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 samping antara lain seperti ; sakit kepala, diare dan mengantuk Pengobatan lain yang bisa

diberikan adalah secara non farmakologi atau terapi komplementer yang mempunyai kelebihan lebih murah dan tidak mempunyai efek farmakologi, salah terapi yang aman dan bisa diberikan pada ibu hamil yang mengalami mual muntah dengan memberikan aromaterapi lemon (Laura, 2009. Kia, *et al* 2013)

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan *Quasi experiment* dengan *One Group Pre-Post Test Design*, Populasi ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah, pengambilan sampel dengan *consecutive sampling* sebanyak 36 ibu di 2 BPM yang ada di Kabupaten Sidoarjo yang memenuhi kriteria inklusi bersedia diteliti, hamil normal usia kehamilan ≤ 12 minggu dan kriteria eksklusi grande multigravida. Mulai tanggal 16 Desember 2017 sampai 16 Januari 2018. Mual muntah diukur sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon dengan Indeks Rhodes. Konsentrasi aromaterapi lemon yang diberikan dengan mencampurkan 0,1 ml minyak esensial lemon kedalam air sebanyak 1 ml, 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 dan bisa diulang jika masih merasa mual muntah. Kemudian di evaluasi setelah 12 jam. Data dianalisis data dengan *Wilcoxon Sign Rank Test* menggunakan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden pada tabel 1. rata-rata umur ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah 27,06 tergolong dalam umur yang tidak berisiko dalam kehamilan. Paritas ibu hamil rata-rata paritas 1,64 yaitu paritas yang aman untuk hamil dan bersalin dan Usia kehamilan rata-rata pada penelitian ini adalah usia kehamilan 9,39 minggu.

Skor Indeks Rhodes mual muntah setelah diberikan aromaterapi lemon

Tabel 5. didapatkan kejadian mual muntah setelah pemberian aromaterapi lemon mengalami penurunan dengan skor Mean \pm SD 13,67 \pm 3,913. Median 13.50 . Modus 8 dan ; nilai minimum 8 serta maksimum 23 pada.

Skor Indeks Rhodes mual muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon

Tabel 4 didapatkan skor Mean \pm SD 23,3 \pm 3,913, Median 23, Modus 2 nilai minimum 17 dan maksimum 34 pada

kejadian mual muntah ibu hamil sebelum pemberian aromaterapi lemon.

Tabel .1 Distribusi frekuensi Karakteristik ibu Hamil yang mengalami mual muntah

Variabel	n	Mean	SD
Umur			
< 20 tahun	1	27,06	5,46
20-35 Tahun	32		
> 35 Tahun	3		
Paritas :			
1	21	1,64	0,87
2	8		
3	6		
4	1		
Usia Kehamilan			
6-8 Minggu	14	9,39	2,45
9-10 Minggu	7		
11-12 Minggu	15		

Tabel. 2 Skor Indeks Rhodes Mual Muntah Sebelum Diberikan Aromaterapi Lemon

Indeks Rhodes	n	Uji Statistik
17	1	Mean 23,33
18	4	SD 3,913
20	3	
21	5	
22	3	
23	4	
24	5	
25	3	
27	2	
28	2	
29	1	
30	2	
34	1	
N	36	

Tabel. 3 Skor Indeks Rhodes Mual Muntah Setelah Diberikan Aromaterapi Lemon

Indeks Rhodes	n	Uji Statistik
8	6	Mean 13,67 SD: 4.071
9	3	
12	4	
13	5	
14	3	
15	6	
17	2	
18	2	
19	2	
20	1	
21	1	
23	1	
N	36	

Hasil uji wilcoxon $p = 0.0001$, $Z = -5.243$

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian skor indeks Rhodes mual muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon Mean \pm SD 23,33 \pm 3,91, setelah diberikan aromaterapi lemon Mean \pm SD 13,67 \pm 4.071 skor indeks Rhodes dari kategori mual muntah sedang menjadi ringan, hasil analisis *Wilcoxon Sign Rank Test* terdapat penurunan secara signifikan skor indeks Rhodes mual muntah setelah ibu hamil menghirup aromaterapi lemon hasil P value = 0,0001 < $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Safajau, *et al* (2014) dengan hasil $p = 0.0001$ aromaterapi inhalasi lemon secara efektif dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil. Selain itu penelitian Santi (2013) hasil uji didapatkan $p =$

0.0001 pemberian aromaterapi *blended peppermint* dan *ginger oil* dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil.

Aromaterapi salah satu terapi nonfarmakologi pada saat ini mulai banyak digunakan di Inggris dan Eropa, dengan ketersediaan dilaporkan pada 76% di departemen obstetri Jerman, aromaterapi baru-baru ini diperkenalkan ke AS rumah sakit dan klinik (Seol *et al.*, 2010;. Horowitz, 2011; Conrad, 2010 in Smith V 2012). Aromaterapi lemon berasal dari ekstraksi kulit jeruk lemon (*Citrus Lemon*) merupakan salah satu jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan (Medforth, 2013). Pada penelitian ini seluruh responden menyukai bau dari aromaterapi lemon. Minyak essensial lemon mengandung limonene 66-80%, geranil asetat, nerol, linalil asetat, β pinene 0,4–15%, α pinene 1-4%, terpinene 6-14% dan myrcen (Young, 2011). Senyawa kimia seperti geranil asetat, nerol, linalil asetat, memiliki efek antidepresi, antiseptik, antispasmodik, penambah gairah seksual dan obat penenang ringan (Namazi, *et al*, 2014)

Monoterpen merupakan jenis terpen yang paling sering ditemukan dalam minyak atsiri tanaman, terpen dalam minyak aromaterapi lemon 6-14%. Pada aplikasi medis monoterpen digunakan

sebagai sedative. Linalil asetat yang terdapat dalam aromaterapi lemon merupakan senyawa ester yang terbentuk melalui penggabungan asam organik dan alkohol. Ester sangat berguna untuk menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang, juga memiliki kasiat sebagai penenang, tonikum, khususnya pada system persyarafan (Wiriyodidagdo, 2008 dalam Tarsikah, *et al.*, 2012).

Ketika menghirup zat aromatik atau minyak esensial lemon akan memancarkan biomolekul, sel-sel reseptor di hidung untuk mengirim impuls langsung ke penciuman di otak atau sistem limbik di otak. Sistem limbik terkait erat dengan sistem lain yang mengontrol memori, emosi, hormon, seks, dan detak jantung. Segera impuls merangsang untuk melepaskan hormon yang mampu menentramkan dan menimbulkan perasaan tenang serta mempengaruhi perubahan fisik dan mental seseorang sehingga bisa mengurangi mual muntah yang dialami oleh ibu hamil trimester I (Kia . *et al* 2013). Selain itu menurut Pott (2009) Minyak atsiri dapat secara positif mempengaruhi suasana hati seseorang, pola tidur, tingkat energi, rasa percaya diri sehingga bisa mengurangi rasa mual dan muntah .

SIMPULAN

1. Skor mual muntah ibu hamil trimester I sebelum pemberian aromaterapi Mean \pm SD 23,33 \pm 3,913, kategori mual muntah sedang
2. Mual muntah ibu hamil trimester I setelah pemberian aromaterapi mengalami penurunan menjadi mual muntah ringan dengan Mean \pm SD 13,67 \pm 4.071,
3. Aromaterapi lemon efektif menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I

SARAN

Bagi petugas kesehatan (bidan) disarankan untuk bisa menerapkan terapi alternatif aromaterapi lemon untuk mengurangi dan mengatasi mual muntah serta bisa dikembangkan lagi penelitian lebih lanjut tentang terapi komplementer untuk mengatasi mual muntah.

DAFTAR PUSTAKA

- Prawirohardjo, S. (2009). *Ilmu Kebidanan*, Edisi 3. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Chan, R.L , *et al* .2011. *Maternal Influences on Nausea and Vomiting in Early Pregnancy*. NIH : Matern Child Health J. ; 15(1): 122–127.doi:10.1007/s10995-009-0548-
- Bobak, Lowdermilk, & Jensen. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*

- (Maria A. Wijayarini, *et.al. Terj*). Jakarta: EGC.
- Laura, M. (2009). Mengusir *Morning Sickness*. Kompas. Diperoleh tanggal 20 Oktober 2017 dari [http:// national kompas.com.index.php](http://national.kompas.com.index.php).
- 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 Contrlled Clinical Trial. *Iranian Red Crescent Medical Journal*. 2014 *Marrch 16 (3) :e14360*.
- 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*.
- Santi D, R. 2013. *Pengaruh Aromaterapi Blended Peppermint dan Ginger Oil terhadap Rasa Mual pada Ibu Hamil Trimester Satu* . Diperoleh tanggal 15 Juni 2017 jurnal Portal garuda.
- Smith, C.A., Collins, C.T. & Crowther, C.A. (2012) Aromatherapy for Pain Management in Labour (Review) *The Cochrane collaboration, Publlshers by John Wiley & Sons, Ltd*
- Medforth, J., Battersby, S., Evans, M., Marsh, B. & Walker, A. (2013). *Kebidanan Oxford dari bidan untuk bidan*. Jakarta : EGC
- Young, G. (2011) *Essencial Oil Pocket Reference 5 Th Ed*. Amazon : Life Science Pubhllising.
- 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*.
- Tarsikah., Susanto, H. & Sastramihardja, H.S. (2012) *Penurunan Nyeri Persalinan Primigravida Kala I Fase Aktif Pasca penghirupan Aromaterapi Lavender Adi Rumah Bersalin Kasih Ibu Tuban* Diambil dari: www.digilib.unpad.ac.id/file=pdf/abtrak-124684.pdf. diakses tanggal 17 Juli 2017.
- Potts, J. (2009). Aromatherapy in Nursing Practice . *Australian Nursing Journal* 16, 11; ProQuest Research Library pg. 55.