

PENATALAKSANAAN AROMATERAPI LEMON UNTUK MENGURANGI EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I

Rani Damayanti*, Dewi Nurdianti, Noorhayati Novayanti, Rissa Nuryuniarti

Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

*Email: ranidamayanti01468@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu proses yang fisiologis dan alamiah, dimana setiap perempuan yang memiliki organ reproduksi sehat, telah mengalami menstruasi, dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang sehat maka besar kemungkinan akan mengalami kehamilan. Biasanya diikuti dengan rasa ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil saat trimester pertama kehamilan yaitu mual & muntah (Emesis gravidarum). Penyebab terjadinya mual muntah salah satunya karena peningkatan hormon estrogen dan *Human Chorionik Gonadotropin* (HcG) yang jika tidak segera ditangani akan berlanjut pada *Hyperemesis Gravidarum*. Asuhan ini bertujuan untuk mengetahui penatalaksanaan aromaterapi lemon untuk menurunkan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Metode asuhan ini dilakukan kepada ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum dengan cara menghirup aroma terapi lemon yang ditetes dalam tisu atau kapas yang sudah diberikan 5 tetes minyak esensial lemon dihirup kurang lebih 5 menit. Hasil asuhan yang telah dilakukan pada 5 orang responden menunjukkan hasil rata-rata skala mual muntah sebelum asuhan yaitu 9 dan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi lemon menjadi 3,2. Dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lemon terbukti efektif dapat menurunkan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Bagi ibu hamil diharapkan dapat menggunakan aromaterapi lemon sebagai alternatif atau sebagai salah satu jenis terapi non farmakologi dalam penanganan emesis gravidarum.

Kata kunci : Aroma terapi lemon, ibu hamil, mual muntah.

ABSTRACT

Pregnancy is a physiological and natural process, where every woman who has healthy reproductive organs, has experienced menstruation, and has sexual relations with a healthy man is likely to experience pregnancy. Usually followed by a feeling of discomfort experienced by pregnant women during the first trimester of pregnancy, namely nausea & vomiting (Emesis gravidarum). One of the causes of nausea and vomiting is due to an increase in the hormone estrogen and Human Chorionic Gonadotropin (HcG) which if not treated immediately will continue in Hyperemesis Gravidarum. This study aims to determine the management of lemon aromatherapy to reduce emesis gravidarum in first trimester pregnant women. This method of care is carried out for pregnant women who experience emesis gravidarum by inhaling the aromatherapy lemon dripped in a tissue or cotton swab that has been given 5 drops of inhaled lemon essential oil. approximately 5 minutes. The results of the care that had been carried out on 5 respondents showed that the average result of the nausea and vomiting scale before care was 9 and after giving lemon aromatherapy it became 3.2. It can be concluded that lemon aromatherapy can reduce nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester. Suggestions for further authors are to always apply lemon aromatherapy management care for emesis gravidarum in pregnancy according to theory.

Keywords : *Lemon aromatherapy, Pregnant women, nausea and vomiting.*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang fisiologis dan alamiah, dimana setiap perempuan yang memiliki organ reproduksi sehat, telah mengalami menstruasi, dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang sehat maka besar kemungkinan akan mengalami kehamilan. (Wulandari *et al.*, 2021)

Kehamilan biasanya diikuti dengan rasa ketidaknyamanan yang biasa dialami ibu hamil yaitu salah satunya ketidaknyamanan mual dan muntah (emesis gravidarum). Mual dan muntah (emesis gravidarum) merupakan hal yang biasa dialami saat kehamilan ditrimester pertama, penyebab mual muntah dalam kehamilan karena peningkatan hormon estrogen dan *Human Chorionik Gonadotropin* (HCG) pola makan yang buruk sebelum maupun pada minggu-minggu awal kehamilan, kurang istirahat dan stres dapat juga memperberat mual muntah. (Vitrianingsih & Khadijah, 2019)

Mual biasanya sering dialami pada pagi hari, tetapi dapat pula sebagian terjadi setiap saat. Studi memperkirakan bahwa mual dan muntah terjadi pada 50-90% dari kehamilan. Mual dan muntah kehamilan biasanya dimulai pada usia kehamilan 9-10 minggu dengan puncak keluhan 11-13 minggu. Dalam 1-10% dari kehamilan, gejala dapat berlanjut setelah 20-22 minggu (Vitrianingsih & Khadijah, 2019).

Pada dasarnya mual muntah dalam kehamilan merupakan gangguan yang sering dijumpai pada kehamilan trimester I. Sekitar 60-80 % primigravida dan 40-60% multigravida mengalami mual muntah (Vitrianingsih & Khadijah, 2019). 101

Pencegahan dan pengurangan keluhan mual muntah dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Salah satu terapi secara non farmakologi yang aman dan dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan mual muntah pada ibu hamil adalah pemberian aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon merupakan minyak esensial yang dihasilkan dari ekstrak kulit jeruk (Citrus Lemon) yang sering banyak digunakan dalam aromaterapi. Aromaterapi lemon merupakan jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan (Vitrianingsih & Khadijah, 2019)

Menurut studi, sekitar 40 % wanita hamil telah menggunakan aroma lemon dalam meredakan keluhan mual dan muntah. Dari sekian 26,5 % yang melaporkan bahwa aroma lemon merupakan cara efektif untuk mengontrol gejala mual muntah. (Rofi'ah *et al.*, 2019)

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, serta

bisa juga untuk mengangkat dan memfokuskan pikiran (Vitrianingsih & Khadijah, 2019)

Penelitian dengan judul "Vitrianingsih, Sitti Khadijah (2019) Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum. *Jurnal Keperawatan*. Menggunakan metode studi *quasy-experimen*, dengan bentuk *one group pre-post test design*. Menyimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon dengan pengurangan mual muntah pada ibu hamil dengan nilai p value=0.017 bahwa pemberian aromaterapi lemon efektif untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. (Vitrianingsih & Khadijah, 2019)

Tujuan asuhan kebidanan ini adalah untuk mengetahui penatalaksanaan aromaterapi lemon untuk menurunkan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I.

METODE

Asuhan kebidanan pada ibu hamil yang merasakan mual muntah pada trimester I yang diukur dengan menggunakan indeks Rhodes sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon dengan cara menghirup aromaterapi lemon yang ditetes dalam tisu yang sudah diberikan 5 tetes minyak esensial lemon dengan jarak kurang lebih 2 cm dari hidung sambil bernapas panjang selama kurang lebih 5 menit dan bisa

diulang jika merasa masih mual dilakukan dalam 2 kali sehari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

102

A. Hasil Asuhan

Pemberian asuhan ini dilakukan pada bulan Maret-Mei 2022 pada ibu hamil TM I di puskesmas Karanganyar. Penulis memberikan asuhan kebidanan terhadap 5 klien dengan keluhan mual muntah dengan pemberian asuhan aromaterapi lemon. Pemberian asuhan dimulai dari melakukan pengkajian data hingga evaluasi penatalaksanaan. Tujuan dari asuhan ini adalah untuk menurunkan skala mual muntah pada ibu hamil TM I.

Penulis memberikan asuhan pada klien yang memiliki karakteristik yang berbeda, hal tersebut terinci dalam tabel berikut :

Tabel 1.
Karakteristik Responden

No	Variabel	Frekuensi	Persentase %
1.	Usia		
	<20 tahun	-	-
	20-35 tahun	5	100 %
2.	Pendidikan		
	SD	4	80 %
	SMP	1	20 %
	SMA/SMK	-	-
3.	Paritas		
	Primigravida	-	-
	Multigravida	5	100%
4.	Pekerjaan		
	IRT	5	100%

Berdasarkan pada tabel 1. dapat diketahui bahwa berdasarkan karakteristik usia responden ibu berusia 20-35 tahun sebanyak 5 orang (100%). Berdasarkan karakteristik pendidikan sebagian besar SD 4 orang (80%) dan SMP 1 orang (20%). Dan berdasarkan karakteristik paritas multigravida 5 orang (100%). Semua ibu

dalam asuhan ini bekerja sebagai ibu rumah tangga 5 orang (100%).

Hasil pengukuran mual muntah setelah dilakukan pemberian asuhan aroma terapi lemon memberikan dampak berkurangnya skala mual muntah, ini terinci dalam tabel :

Tabel 2.
Hasil Asuhan Asuhan Kebidanan Dengan Penatalaksanaan Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil TM I

NO	Tanggal Pengkaji	Nama	Umur	Gravida	Skala mual muntah	
					Sebelum	Sesudah
1	2 April 2022	Ny. S	27 tahun	G2P1A0	12	4
2	3 April 2022	Ny. W	30 tahun	G3P2A0	5	1
3	6 April 2022	Ny. W	29 tahun	G2P1A0	7	1
4	8 April 2022	Ny. I	28 tahun	G2P1A0	15	7
5	9 April 2022	Ny. P	32 tahun	G3P2A0	6	3
Rata-rata					9	3,2

Berdasarkan tabel 2 hasil asuhan penatalaksanaan Aroma Terapi Lemon yang telah dilakukan pada 5 orang responden, skala mual muntah menunjukkan hasil rata-rata sebelum asuhan yaitu 9 dan sesudah menjadi 3,2.

B. Pembahasan

Asuhan dengan Aroma Terapi Lemon telah dilakukan pada 5 orang responden sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan dengan waktu yang berbeda-beda sesuai dengan kondisi responden dilapangan. Proses pelaksanaan asuhan

dimulai dari melakukan pengkajian terhadap ibu, mengukur dan mencatat skala mual muntah sebelum dan sesudah asuhan. Pada asuhan ini pengukuran skala mual muntah menggunakan Indeks *RHODES* berdasarkan skor yang diperoleh atas jawaban responden tentang kejadian mual muntah yang dialami. Selanjutnya penulis memberikan aromaterapi lemon kepada ibu hamil untuk mencoba membaui dan menjelaskan cara melakukan intervensi yaitu dengan menghirup kapas atau tisu yang telah diberikan minyak esensial

lemon pada saat mengalami mual dan atau muntah selama 5 menit dengan jarak sekitar 2 cm dari hidung, setelah 48 jam kemudian dilanjutkan dengan menanyakan kembali derajat mual muntah setelah dilakukan intervensi.

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan tingkat mual dan muntah sebelum diberikan aromaterapi Lemon pada ibu hamil trimester I sebagian besar adalah kategori ringan sebanyak 3 orang dan kategori sedang sebanyak 2 orang dengan rata-rata score 9. Tingkat emesis gravidarum yang dialami oleh setiap ibu hamil berbeda-beda karena setiap wanita hamil memiliki keunikan masing-masing. Setelah dilakukan asuhan pemberian aromaterapi lemon didapatkan hasil akhir rata-rata score mual muntah adalah 3,2 artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Vitrianingsih, Sitti Khadijah (2019) pada 20 responden ibu hamil TM I dengan hasil (p -value = 0.017) menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lemon efektif untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama.

Paritas ibu merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kejadian emesis gravidarum. Ibu dengan paritas primipara mengalami mual muntah yang lebih berat dibandingkan ibu dengan usia

yang lebih matang. Mual muntah terjadi 60-80% pada primigravida dan 40-60% multigravida (Vitrianingsih & Khadijah, 2019).

Seluruh responden yang dilibatkan dalam penelitian merupakan ibu hamil trimester 1 dari usia kehamilan 5-13 minggu. Penelitian lain menyatakan bahwa emesis gravidarum banyak terjadi pada trimester pertama kehamilan yang dapat diakibatkan oleh tingginya kadar hormon korionik gonadotropin pada awal kehamilan. Hormon HCG melewati kontrol ovarium di hipofisis menyebabkan korpus luteum terus memproduksi estrogen dan progesteron sehingga merangsang mual dan muntah. Kebutuhan nutrisi ibu juga harus lebih diperhatikan dengan mengkonsumsi makanan sedikit-sedikit tetapi sering untuk menghindari perut kosong dan membantu proses metabolisme karbohidrat lebih baik (Vitrianingsih & Khadijah, 2019).

Penilaian tingkat emesis dapat dilakukan dengan menggunakan teori Rhodes seperti yang dilakukan pada penelitian (Vitrianingsih, Sitti Khadijah 2019). Pada awalnya Indeks Rhodes digunakan untuk mengukur gejala mual muntah pada pasien kemoterapi tetapi dalam perkembangannya kemudian digunakan untuk mengukur derajat mual muntah pada emesis gravidarum.

Penulis pertama melakukan pre test terlebih dahulu kepada semua responden

untuk mengetahui indeks mual muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon. Lalu ibu menghirup aromaterapi lemon yang ditaruh dalam kapas atau tisu dengan jarak kurang lebih 2 cm dari hidung sambil bernafas panjang selama kurang lebih 5 menit dan bisa diulang jika masih merasa mual. Minyak essensial lemon berasal dari ekstraksi kulit jeruk lemon (*Citrus Lemon*) merupakan salah satu jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan. Young (2011) menyampaikan bahwa minyak essensial lemon mengandung limonene 66-80%, geranil asetat, nerol, linalil asetat, pinene 0,4– 15%, α pinene 1-4%, terpinene 6-14% dan myrcen. Senyawa kimia seperti geranil asetat, nerol, linalil asetat, memiliki efek antidepresi, antiseptik, antispasmodik, penambah gairah seksual dan obat penenang ringan. Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual.

Pada saat menghirup aromaterapi maka molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatik yang terdapat dalam kandungan minyak tersebut ke puncak hidung. Rambut getar terdapat di dalamnya, yang berfungsi sebagai reseptor, akan menghantarkan pesan elektrokimia ke susunan saraf pusat. Pesan ini akan mengaktifkan pusat emosi dan daya ingat seseorang yang selanjutnya akan

mengantarkan pesan balik keseluruhan tubuh melalui sistem sirkulasi. Pesan yang diantar ke seluruh tubuh akan dikonversikan menjadi satu aksi dengan pelepasan substansi neuro kimia berupa perasaan senang, rileks, tenang, atau terangsang (Rofi'ah *et al.*, 2019).

Setelah pemberian aromaterapi lemon sebagian besar responden mengatakan merasa lebih segar, tenang dan nyaman dimana sensasi mual tidak lagi terlalu kuat dirasakan seperti sebelum pemberian aromaterapi lemon. Setelah pemberian aromaterapi lemon responden juga menyatakan bahwa frekuensi mual muntah mulai berkurang dan hilang, Kondisi ini mengindikasikan bahwa dengan pemberian aromaterapi lemon dapat menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulannya bahwa aromaterapi lemon terbukti efektif untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Bagi ibu hamil diharapkan dapat menggunakan aromaterapi lemon sebagai alternatif atau sebagai salah satu jenis terapi non farmakologi dalam penanganan emesis gravidarum.

DAFTAR PUSTAKA

Dewi, W. S., & Safitri, E. Y. (2018).

- Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(3), 4–8. <https://doi.org/10.33221/jikes.v17i3.173>
- Elfira, E. (2020). *Diagnosis Nyeri Sendi Dengan Terapi Komplementer Dan Electromyography Berbasis Arduino Uno*. Deepublish.
- Kusuma Wardani, P., Mukhlis, H., & Pratami, R. (2019). Pengaruh Essensial Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Pada Ibu Trimester I Di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 131–138. <https://Wellness.Journalpress.Id/Wellness/Article/View/V1i218wh>. Diakses 26 April 2021
- Maternity, D., Ariska, P., & Sari, D. Y. (2017). Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu. *Jurnal Kebidanan*, 2(3), 115–120. <https://Media.Neliti.Com/Media/Publications/227233-Inhalasi-Lemon-Mengurangi-Mual-Muntah-Pa-C458d0f0.Pdf>
- Penilaian, P., & Muntah, T. (N.D.). *Kuesioner Mual Muntah Rhodes Invr / Rhodes Index For Nausea , Vomiting , And Retching (Invr)*. 2–3.
- Putri, N. R., Sari, M. H. N., Argaheni, N. B., Saragih, H. S., Astuti, E. D., & Putri, H. A. (2022). *Asuhan Kebidanan Kehamilan* (R. Watianthos (Ed.)). Yayasan Kita Menulis.
- Putri, Y., & Ronalen. (2020). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Bpm Indra Iswari, Sst, Skm, Mm Kota Bengkulu. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Sukini, T. (2019). Efektivitas Aromaterapi Lemon Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 9–16. <https://Doi.Org/10.31983/Jkb.V9i1.3814>
- Vitrianingsih, V., & Khadijah, S. (2019). Efektivitas Aroma Terapi Lemon Untuk Menangani Emesis Gravidarum. *Jurnal Keperawatan*, 11(4), 277–284. <https://Doi.Org/10.32583/Keperawatan.V11i4.598>
- Wulandari, C. L., Risyanti, L., Maharani, Kaltsum, U., Kristin, D. M., Mariati, N., Lathifah, N. S., Khanifah, M., Hanifah, A. N., & Wariyaka, M. R. (2021). *Asuhan Kebidanan Kehamilan* (R. Widyastuti (Ed.)). Media Sains Indonesia.