

AROMATERAPI LEMON MENURUNKAN MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I

Nani Y Sudirman, Annisa Agustin
Universitas Faletehan
yunarsihnani@gmail.com

ABSTRAK

Mual dan muntah pada kehamilan umumnya disebut *morning sickness*, dialami oleh sekitar 70-80% wanita hamil dan merupakan fenomena yang sering terjadi pada umur kehamilan 5-12 minggu. Lemon minyak esensial (Citrus Lemon) adalah salah satu minyak herbal yang dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh inhalasi aromaterapi lemon terhadap *morning sickness* pada ibu hamil. studi ini merupakan tinjauan literatur ini meliputi studi pencarian sistematis *database* terkomputerisasi (Pubmed dan Google cendekia) dalam bentuk jurnal penelitian yang berjumlah 3 jurnal. Penulisan artikel ilmiah ini menggunakan penulisan daftar pustaka vancouver. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester I yang mengalami *morning sickness*. Dari hasil penelitian ada pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap *morning sickness* pada ibu hamil. Oleh karena itu disarankan bagi ibu hamil yang mengalami mual muntah dapat menerapkan pengobatan aromaterapi lemon untuk mengurangi mual muntah sehingga dapat mengurangi penggunaan obat farmakologi yang ada efek sampingnya.

Keywords : Lemon Inhalation, *Morning Sickness*

ABSTRACT

Nausea and vomiting in pregnancy, generally called morning sickness, affects about 70-80% of pregnant women and is a phenomenon that often occurs at 5-12 weeks of gestation. Lemon essential oil (Citrus Lemon) is one of the herbal oils which is considered as a safe remedy in pregnancy. This study aims to determine the effect of inhaled lemon aromatherapy on morning sickness in pregnant women. Sources for conducting this literature review include systematic search studies of computerized databases (Pubmed and Google Scholar) in the form of research journals totaling 3 journals. The writing of this scientific article uses the writing of the Vancouver bibliography. The population in this study were trimester I pregnant women who experienced morning sickness. From the results of the study, there is an effect of lemon aromatherapy inhalation on morning sickness in pregnant women. Therefore it is recommended for pregnant women who experience nausea and vomiting to apply lemon aromatherapy treatment to reduce nausea and vomiting so as to reduce the use of pharmacological drugs with side effects.

Keywords : Lemon Inhalation, *Morning Sickness*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang alamiah dari seseorang wanita. Namun selama kunjungan antenatal mungkin ia akan mengeluh bahwa ia akan mengalami ketidaknyamanan. Sebagian besar keluhan ini adalah normal. Sebagai bidan penting untuk membedakan ketidaknyamanan yang umum dalam kehamilan. Walaupun ketidaknyamanan yang umum dalam kehamilan tidak mengancam keselamatan jiwa ibu, tetapi hal tersebut dapat mengganggu ibu. Sebagai seorang bidan harus dapat memberikan asuhan kebidanan untuk mengatasi keluhan-keluhan tersebut, salah satu ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil adalah rasa mual dan muntah (Cholifah & Nuriyanah, 2019)

Mual (*nausea*) dan muntah (*emesis gravidarum*) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester 1. 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. Satu diantara seribu kehamilan gejala-gejala lain menjadi berat (Saifuddin et al, 2010). Menurut Helper tahun 2008 bahwa sebagian besar ibu hamil 70-80% mengalami *morning sickness* dan sebanyak 1-2% dari semua ibu hamil mengalami *morning sickness* yang ekstrim (Cholifah &

Nuriyanah, 2019).

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 Gnonadotropin (HCG) yang diproduksi selama hamil. 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 (Maternity, 2017)

Minyak esensial lemon (Jeruk lemon) adalah salah satu minyak herbal yang paling banyak digunakan selama kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman untuk kehamilan. Satu atau dua tetes lemon essential oil dalam oil burner atau diffuser di kamar tidur membantu menenangkan dan meredakan mual dan muntah. Menurut sebuah penelitian, 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 mereka. Smith dkk. juga telah dianggap aroma lemon segar membantu mual dan muntah Karena meningkatnya minat penggunaan jamu pada kehamilan, ketersediaan jeruk nipis di semua anak laut, dan tingginya kisaran penggunaannya di masyarakat Iran, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi aroma inhalasi lemon terhadap mual dan muntah di puskesmas. (Kia et al., 2014)

METODE PENELITIAN

Studi ini merupakan suatu tinjauan literature (Literature Review) yang mencoba menggali mengenai pengaruh aromaterapi lemon untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1. Sumber untuk melakukan tinjauan literatur ini meliputi studi pencarian sistematis database terkomputerisasi (PubMed, Google cendekia) bentuk jurnal penelitian dan artikel review sebanyak 3 jurnal. Penulisan artikel ilmiah ini menggunakan penulisan daftar pustaka apa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mual (*nausea*) dan muntah (*emesis gravidarum*) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester 1. 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. Satu diantara seribu kehamilan gejala-gejala lain menjadi berat (Saifuddin et al, 2010). Menurut Helper tahun 2008 bahwa sebagian besar ibu hamil 70-80% mengalami *morning sickness* dan sebanyak 1-2% dari semua ibu hamil mengalami *morning sickness* yang ekstrim (Maternity, 2017)

Mual dan muntah saat hamil (NVP) merupakan keluhan yang paling sering dialami wanita selama kehamilan dimana 50 hingga 80 persen wanita pernah mengalaminya. Awal NVP sangat bervariasi dan biasanya antarpertama dan kedua yang terlewat siklus menstruasi; Ini berlanjut hingga 14 hingga 16 minggu kehamilan dan biasanya memiliki tingkat keparahan paling parah selama 7 hingga 9 minggu kehamilan. Pada 50% wanita, NVP hilang dalam 14 minggu dan pada 90 persen wanita dalam 22 minggu (Kia et al., 2014)

Mual dan muntah tidak hanya memiliki efek buruk pada kesehatan fisik perempuan tetapi juga memiliki efek negatif pada kinerja psiko-sosial mereka (1, 4). Kehilangan hari kerja, kekurangan energi, kelelahan, mudah tersinggung, kurangnya kenikmatan hidup, dan kurangnya persiapan untuk melahirkan dapat menyebabkan stres yang cukup besar pada wanita. Karena patofisiologi NVP tidak dipahami dengan baik, banyak perawatan yang tersedia hanyalah pra-

penulis untuk mengurangi gejala. Pengobatan NVP tergantung pada tingkat keparahan gejala dan bervariasi dari perubahan pola makan dan gaya hidup hingga rawat inap (Kia et al., 2014)

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 < α = 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. (Cholifah & Nuriyanah, 2019).

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 (Cholifah & Nuriyanah, 2019).

Lemon mengandung *limonen*,

citral, *linalyl*, *linalool*, *terpineol* yang dapat menstabilkan sistem syaraf pusat, menimbulkan perasaan senang, meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah, dan sebagai penenang (Maternity, 2017)

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 Senyawa kimia seperti geranil asetat, nerol, linalil asetat, memiliki efek antidepresi, antiseptik, antispasmodik, penambah gairah seksual danobat penenang ringan sering ditemukan dalam minyak atsiri tanaman, terpena 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 (Cholifah & Nuriyanah, 2019)

Bila minyak *essensial* di hirup, 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 keseluruh tubuh melalui sistem sirkulasi. Pesan yang diantar ke seluruh tubuh akan dikonversikan menjadi satu aksi dengan pelepasan substansi neurokimia berupa perasaan senang, rileks, tenang, atau terangsang (Maternity, 2017).

Menurut penelitian penurunan rata-rata skor frekuensi mual muntah tersebut disebabkan *aromatherapy* mampu menurunkan skor frekuensi mual muntah pada kehamilan karena baunya yang segar dan membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan, ketika minyak *essensial* dihirup, molekul masuk kerongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress memori, keseimbangan hormone dan pernafasan. Sehingga aromaterapi lemon baik untuk mengurangi mual muntah (Maternity, 2017)

Hal ini sesuai dengan hasil Penelitian yang dilakukan Parisa Yavari Kia, Farzaneh Safajou, Mahnaz Shahnazi, dan Hossein Nazenyeh dari pusat-pusat kesehatan Birjand, Iran. Minyak esensial disiapkan membentuk kulit lemon dan metode

destilasi pelarut dan minyak almond digunakan sebagai minyak pembawa. Ada perbedaan yang signifikan antara dua kelompok dalam nilai rata-rata dari mual muntah pada hari kedua dan keempat ($P=0,017$ dan $P=0,039$, masing-masing). Sarana mual muntah intensitas pada hari-hari kedua dan keempat pada kelompok intervensi secara signifikan lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu, dibandingkan dengan intragrup ANOVA dengan tindakan berulang, mual muntah berarti dalam lima interval, menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik pada setiapkelompok (Maternity, 2017).

KESIMPULAN DAN SARAN

Mual (nause) dan muntah (emesis gravidarum) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester 1. 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. Satu diantara seribu kehamilan gejala-gejala lain menjadi berat (Saifuddin et al, 2010). Menurut Helper tahun 2008 bahwa sebagian besar ibu hamil 70-80% mengalami morning sickness dan sebanyak 1-2% dari semua ibu hamil mengalami *morning sickness* yang ekstrim

Minyak *essensial* lemon (Jeruk

lemon) adalah salah satu minyak herbal yang paling banyak digunakan selama kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman untuk kehamilan. Satu atau dua tetes lemon es sential oil dalam oil burner atau diffuser di kamar tidur membantu menenangkan dan meredakan mual dan muntah .Menurut sebuah penelitian, 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 mereka .Smith dkk. juga telah dianggap aroma lemon segar membantu mual dan muntah Karena meningkatnya minat penggunaan jamu pada kehamilan, ketersediaan jeruk nipis di semua anak laut, dan tingginya kisaran penggunaannya di masyarakat Iran, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi aroma inhalasi lemon terhadap mual dan muntah di puskesmas.

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.

DAFTAR PUSTAKA

- Cholifah, S., & Nuriyanah, T. E. (2019). Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 4(1), 36. <https://doi.org/10.21070/mid.v4i1.1844>
- Kia, P. Y., Safajou, F., Shahnazi, M., & Nazemiyeh, H. (2014). The effect of lemon inhalation aromatherapy on nausea and vomiting of pregnancy: A double- blinded, randomized, controlled clinical trial. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 16 (3). <https://doi.org/10.5812/ircmj.14360>
- Maternity, D. (2017). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(3), 10–15.