



Pemberian Aromaterapi Lemon untuk Menurunkan Frekuensi Mual & Muntah pada Ibu Hamil Ny. Marlia Utami Trimester I di Rumah Sakit Budi Kemuliaan Kota Batam

Khusnul Makrifatus Sholikhah^a, Selawati^b, Hanik Rosida^c, Novida^d, Jelita Tambunan^e

^a Fakultas Ilmu Kesehatan, S1 Kebidanan, Khusnulmakrifatussholikhah@gmail.com, Universitas Batam

^b Fakultas Ilmu Kesehatan, S1 Kebidanan, selawatiy99@gmail.com, Universitas Batam

^c Fakultas Ilmu Kesehatan, S1 Kebidanan, hannirosida140580@gmail.com, Universitas Batam

^d Fakultas Ilmu Kesehatan, S1 Kebidanan, nofida@gmail.com, Universitas Batam

^e Fakultas Ilmu Kesehatan, S1 Kebidanan, saidabdillah1983@gmail.com, Universitas Batam

ABSTRAK

Pregnancy is a natural process that a woman feels, but during antenatal visits, she usually finds various discomforts so that complaints will arise. Where complaints felt by women who are pregnant are a regular occurrence. As a midwife, it is essential to distinguish the common discomforts in pregnancy. Although the pain felt by pregnant women does not threaten their life, it can disturb pregnant women. Nausea and vomiting are one of the complaints usually found in pregnant women, where it has a significant influence on the body pregnant women, which can make it weaker, and paler and make body fluids decrease until blood thickens (hemoconcentration). Lemon aromatherapy is an essential oil derived from orange peel extract (citrus lemon), commonly used as aromatherapy. The purpose of this research is to find out the giving of lemon aromatherapy to reduce the frequency of nausea and vomiting in pregnant women's first trimester. This study applies a quasi-experiment type method to first-trimester pregnant women who are found to experience vomiting and nausea as the population. The collection of samples by applying a case study of 1 pregnant woman at Budi Kemuliaan Hospital Batam. Based on research results before and after giving lemon aromatherapy to NY. Maria Utami experienced a decrease in the intensity of the frequency of nausea and vomiting from a nausea and vomiting score of 8 (the highest) to 2 (mild or mild). For further researchers, it is recommended to take respondents with the inclusion criteria of pregnant women with complaints of nausea and vomiting who do not receive medical therapy so that the effects of medical treatment do not bias the study results.

Keywords: Aromatherapy lemons; Emesis gravidarum, first trimester.

Abstrak

Kehamilan ialah suatu proses alami yang dirasakan seorang perempuan, tetapi disaat kunjungan antenatal biasanya akan mendapati berbagai ketidaknyamanan sehingga akan timbul keluhan. Dimana keluhan yang dirasakan oleh perempuan yang sedang hamil ialah suatu kejadian yang normal. Sebagai bidan, penting halnya dalam membedakan rasa ketidaknyamanan yang umum dalam kehamilan, walaupun ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil tidak mengancam keselamatan jiwanya, tetapi hal tersebut dapat mengganggu ibu hamil. Mual serta muntah ialah salah satu keluhan yang biasanya dijumpai pada ibu hamil, dimana hal tersebut mempunyai pengaruh yang besar atas tubuh ibu hamil yang dapat menjadikannya semakin lemah, pucat dan menjadikan cairan tubuh semakin berkurang hingga terjadinya kekentalan darah (homokonsentrasi). Aromaterapi lemon ialah suatu minyak essensial yang bersumber dari ekstrak kulit jeruk (*citrus lemon*) yang umumnya dipergunakan sebagai aromaterapi. Tujuan dilaksanakannya penelitian ini ialah untuk diketahuinya pemberian aromaterapi lemon untuk menurunkan frekuensi mual dan muntah yang terjadi pada ibu hamil trimester I. Dimana pada penelitian ini menerapkan metode jenis *quasy experiment* dengan ibu hamil trimester I yang dijumpai mengalami muntah dan mual sebagai populasinya. Penghimpunan sampel dengan menerapkan studi kasus sebanyak 1 ibu hamil di RS Budi Kemuliaan Batam. Berdasarkan hasil penelitian sebelum dan sesudah diberikannya aromaterapi lemon pada Ny. Marlia Utami mengalami

Received April 30, 2022; Revised Mei 2, 2022; Accepted Mei 22, 2022

penurunan intensitas frekuensi mual muntah dari score mual muntah 8 (tertinggi) menjadi 2 (mild atau ringan). Bagi peneliti selanjutnya disarankan mengambil responden dengan kriteria inklusi ibu hamil dengan keluhan mual muntah yang tidak mendapatkan terapi medis. Sehingga hasil penelitian tidak bias oleh hasil terapi medis.

Kata kunci: Lemon aromatherapy; Emesis gravidarum, Trimester I

1. PENDAHULUAN

Kehamilan ialah suatu kejadian yang normal yang dapat dialami seorang perempuan. Tetapi dalam kunjungan antenatal beberapa kasus akan banyak ditemui keluhan atas tidak nyamannya saat menjalani proses kehamilan. Pada dasarnya rasa ketidaknyamanan yang dialami saat kehamilan ialah suatu hal yang normal. Seorang bidan harus memiliki pemahaman terkait perbedaan ketidaknyamanan yang umum dalam suatu proses kehamilan.¹

Walaupun pada dasarnya ketidaknyamanan yang umum tersebut pada proses kehamilan tidak dapat mengancam keselamatan jiwa ibu, tetapi hal tersebut dapat memberikan rasa tidak nyaman dan mengganggu ibu. Seorang bidan harus memahami dan dapat menerapkan asuhan kebidanan dalam mengatasi keluhan tersebut, umumnya perasaan tidak nyaman yang sering dijumpai pada ibu hamil ialah rasa mual serta muntah. Kejadian mual dan muntah pada suatu kehamilan memberikan pengaruh yang cukup bermakna bagi tubuh, dimana ibu hamil akan lebih lemah, pucat dan memiliki frekuensi BAK menjadi menurun drastis yang menjadikan berkurangnya cairan dalam tubuh dan kekentalan pada darah (*hemokonsentrasi*).²

Keadaan semacam ini menjadikan peredaran darah menjadi lebih lambat sehingga pasokan oksigen dan makanan yang masuk menjadi berkurang sehingga nantinya akan menimbulkan rusaknya jaringan yang dapat berbahaya bagi kesehatan ibu maupun janin.³

Emesis pada ibu hamil trimester I masih banyak dijumpai di masyarakat dan umumnya dalam menanggulangnya masih menerapkan terapi farmakologis. Dalam pelaksanaan emesis pada kehamilan dilaksanakan tergantung dari tingkat gejala yang dialami ibu hamil, dimana pengobatan yang dapat diberikan dapat dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi.⁴

Terapi jenis farmakologi dapat berupa pemberian beberapa obat diantaranya antiemetik, antihistamin, anti kolinerjik, dan kortikosteroid. Tetapi pada ibu hamil lebih baik menerapkan terapi non farmakologis dalam mengatasi kejadian mual dan muntah dalam proses kehamilannya.

Dimana terapi ini lebih banyak memberikan kebermanfaatan dan tidak begitu membahayakan bagi ibu hamil dikarenakan sifatnya non instruktif, efektif, murah, sederhana dan tidak menimbulkan suatu efek samping. Terapi non farmakologis ini dapat dilaksanakan dengan mengatur berat badan (diet), akupuntur, dukungan emosional dan memberikan suatu aromaterapi.⁴

Aromaterapi lemon ialah minyak essensial yang sumbernya dari ekstrak kulit jeruk (*citrus lemon*) dimana pada umumnya dimanfaatkan sebagai aromaterapi. Dimana aromaterapi ini aman digunakan untuk ibu hamil dan melahirkan (Medforth et al., 2013). Aroma terapi lemon menghasilkan suatu kandungan yang dapat membunuh bakteri meningokokus serta tipus dan memiliki efek anti jamur serta memiliki keefektifan dalam menetralkan bau yang tidak sedap serta dapat mengurangi perasaan cemas, stress dan depresi serta dapat menjadikan fokus pikiran bagi penggunaannya.³

Aromaterapi lemon terbukti memberikan pengaruh yang besar kebermanfaatannya pada emesis gravidarum. Berdasar penelitian Kia (2013) didapati nilai rerata emesis gravidarum mengalami penurunan selama 4 hari setelah digunakannya aromaterapi lemon sebagai inhalasi. Hal ini sama dengan penelitian Erick et al dimana telah dilakukannya observasi terkait penggunaan perawatan nonfarmakologis pada wanita untuk mengurangi emesis gravidarum. Didasarkan hasil penelitian didapati bahwasanya sejumlah 40% wanita yang memanfaatkan aromaterapi lemon dalam menanggulangi mual dan muntah mengatakan bahwasanya tindakan tersebut berguna dan efektif.⁵

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pengertian

Kehamilan ialah suatu kejadian yang normal yang dapat dialami seorang perempuan. Tetapi dalam kunjungan antenatal beberapa kasus akan banyak ditemui keluhan atas tidak nyamannya saat menjalani proses kehamilan. Pada dasarnya rasa ketidaknyamanan yang dialami saat kehamilan ialah suatu hal yang normal. Seorang bidan harus memiliki pemahaman terkait perbedaan ketidaknyamanan yang umum dalam suatu proses kehamilan.¹

2.2. Manfaat

Aromaterapi lemon terbukti memberikan pengaruh yang besar kebermanfaatannya pada emesis gravidarum. Berdasar penelitian Kia (2013) didapati nilai rerata emesis gravidarum mengalami penurunan selama 4 hari setelah digunakannya aromaterapi lemon sebagai inhalasi. Hal ini sama dengan penelitian Erick et al dimana telah dilakukannya observasi terkait penggunaan perawatan nonfarmakologis pada wanita untuk mengurangi emesis gravidarum. Didasarkan hasil penelitian didapati bahwasanya sejumlah 40% wanita yang memanfaatkan aromaterapi lemon dalam menanggulangi mual dan muntah mengatakan bahwasanya tindakan tersebut berguna dan efektif.⁵

2.3. Dampak

Aroma terapi lemon menghasilkan suatu kandungan yang dapat membunuh bakteri meningokokus serta tipus dan memiliki efek anti jamur serta memiliki keefektifan dalam menetralkan bau yang tidak sedap serta dapat mengurangi perasaan cemas, stress dan depresi serta dapat menjadikan fokus pikiran bagi penggunaannya.³

3. METODOLOGI PENELITIAN

Rancangan penelitian yang diterapkan Quasy Experiment kuantitatif. Populasi penelitian yakni ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah, dimana dalam menghimpun sampel menerapkan metode studi kasus sebanyak 1 ibu hamil di RS Budi Kemuliaan Batam yang memenuhi kriteria antara lain hamil normal dengan usia kehamilan ≤ 12 minggu. Kejadian tingkat mual dan muntah yang dialami ibu hamil dilakukan pengukuran sebelum dan setelah diberikannya aromaterapi lemon. Jenis-jenis pengukuran menggunakan numerik rating scale (NRS) rentang skala 0-10, dimana nilai 0 memiliki artian tidak mengalami mual dan muntah, nilai 1-3 masuk pada kategori ringan (mild) rasa mual dan muntahnya, lanjutnya pada nilai 4-6 moderate atau mual muntah sedang, kemudian 7-10 ialah mual muntah paling tinggi. Pada penelitian ini dalam memberikan aroma terapi lemon sejumlah 0,1 ml minyak essensial lemon yang dicampurkan dalam 1 ml air yang selanjutnya dihirup oleh ibu hamil dan apabila masih terasa mual dan muntah diberikannya aromaterapi lemon yang diteteskan pada kapas dengan jarak 2 dm dari hidung sambil melakukan pernapasan panjang selama ± 5 menit dan dapat dilakukan pengulangan apabila masih dirasakannya mual muntah. Selanjutnya dilakukan evaluasi setelah 2 jam dan dilakukan pemantauan secara rutin selama 3 hari untuk mengukur score mual muntah.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di RS Budi Kemuliaan Batam. Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan kategori ibu hamil mual muntah yang memiliki kesediaan sebagai responden penelitian. Responden penelitian berjumlah 1 orang dimana diambil dengan menerapkan teknik *accidental sampling*. Dimana perlakuan yang diberikan ialah pemberian aromaterapi lemon secara inhalasi.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap Ny. Marlia Utami dengan berusia 37 tahun GI P0 A0 usia kehamilan 11 minggu No RM 00.25.41.30 dengan keluhan mual muntah berulang selama 5 minggu terakhir. Pasien mengalami mual muntah sepanjang hari. Makan dan minum terbatas, setiap ibu makan mengalami muntah. Pasien dirawat di RS Budi Kemuliaan sejak tanggal 12 Mei 2022 pukul 12.05 WIB, dimana pada saat masuk rumah sakit sebelum responden diberikan inhalasi aromaterapi lemon mencapai score 8 (tertinggi atau terjadi mual muntah).

Pada tanggal 13 Mei 2022 pukul 08.00 WIB dilakukan pemberian inhalasi aromaterapi lemon dengan mencampurkan 0,1 ml minyak esensial lemon dengan 1 ml air, kemudian ibu menghirup aromaterapi lemon yang telah diteteskan pada kapas dengan jarak 2 cm dari hidung sambil melakukan pernapasan panjang selama \pm 5 menit. setelah 2 jam dilakukan evaluasi score mual muntah 6 (moderate atau mual muntah sedang), responden lebih rileks, bisa tidur, bisa makan 2 sendok. Pukul 13.00 WIB dilakukan pemberian ulang inhalasi aromaterapi lemon dengan hasil evaluasi score mual muntah 5 (moderate atau mual muntah sedang). responden mulai bisa makan dan minum porsi makan 1/4.

Pada tanggal 14 Mei 2022 pukul 08.00 dilakukan pemberian inhalasi aromaterapi lemon dengan mencampurkan 0,1 ml minyak esensial lemon dengan 1 ml air, kemudian ibu menghirup aromaterapi lemon yang telah diteteskan pada kapas dengan jarak 2 cm dari hidung sambil melakukan pernapasan panjang selama \pm 5 menit. Setelah 2 jam dilakukan evaluasi score mual muntah 3 (mild atau ringan). Responden mengatakan intensitas mual muntah berkurang makan $\frac{1}{2}$ porsi dan bisa beristirahat. Pukul 13.00 WIB dilakukan pemberian ulang inhalasi aromaterapi lemon dengan hasil evaluasi score mual muntah 3 (mild atau ringan). Responden mengatakan intensitas mual muntah berkurang makan $\frac{1}{2}$ porsi dan bisa beristirahat.

Pada tanggal 15 Mei 2022 pukul 08.00 WIB dilakukan pemberian inhalasi aromaterapi lemon dengan hasil evaluasi score mual muntah 2 (mild atau ringan). Selama perawatan responden mendapatkan terapi medis antara lain infus RL : D5% drip neurobion 5000/6 jam, ranitidine 2x 25 Mg intravena, ondansetron 3x4 Mg intravena. Pada pukul 09.00 WIB dokter mengizinkan responden pulang dengan therapy dokter : Ondansetron 4mg 2x1, Asam Folat 400mg 1x1.

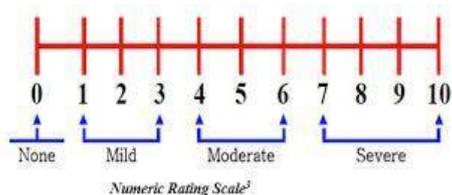
Edukasi yang peneliti berikan kepada responden agar tetap menerapkan inhalasi pemberian aromaterapi lemon jika muncul keluhan mual muntah. Obat anti mual yang diberikan dokter dikonsumsi apabila dengan aroma terapi lemon jika keluhan mual muntah tidak berkurang atau bertambah berat. Pemberian aromaterapi lemon pada kasus hiperemesis gravidarum dapat diberikan bersamaan dengan terapi medis dikarenakan aromaterapi lemon adalah jenis pengobatan pendukung (*support therapy*), atau bisa diberikan tanpa terapi medis.

Kandungan aromaterapi lemon diantaranya nerol dan linail asetat yang mempunyai efek anti depresi, antiseptik, menenangkan dan antispasmodic. Dimana dengan menghirup zat aromatik akan mempengaruhi sel reseptor yang ada pada hidung yang selanjutnya akan dikirimkan impuls langsung pada kepenciuman dalam otak yang memiliki hubungan erat pada sistem kontrol memori, emosi, hormone dan detak jantung. Kemudian impuls akan memberikan respon dengan melakukan pelepasan hormone yang dapat menjadikan perasaan yang tenang dan tenteram serta memberikan perubahan atas fisik dan mental sehingga mual dan muntah dapat berkurang).⁶

Menurut⁵ Paritas ibu menjadi salah satu faktor yang dapat memberikan pengaruh besar dalam emesis gravidarum. Ibu yang memiliki paritas akan merasakan kejadian mual dan muntah lebih tinggi dibanding ibu hamil yang berusia lebih matang. Kejadian mual dan muntah terjadi 60-80% pada primigravida dan 40-60% multigravida.

Hal ini sesuai dengan penelitian Risma (2013) dimana disebutkan bahwasanya didapati korelasi yang bermakna antara paritas dengan hiperemesis gravidarum. Penelitian Clark (2012) juga menyebutkan bahwa hiperemesis gravidarum banyak terjadi pada nullipara (primigravida).

Mual muntah dilakukan pengukuran tingkatannya sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon. Jenis-jenis pengukuran menggunakan numerik rating scale (NRS) rentang skala 0-10, dimana nilai 0 memiliki artian tidak mengalami mual dan muntah, nilai 1-3 masuk pada kategori ringan (mild) rasa mual dan muntahnya, lanjutnya pada nilai 4-6 moderate atau mual muntah sedang, kemudian 7-10 ialah mual muntah paling tinggi.



Pada responden ini faktor yang memperberat hiperemesis gravidarum adalah faktor primigravida dengan usia 37 tahun riwayat pernikahan 2 kali dan mempunyai riwayat gastritis sebelum hamil. Pada hari pertama pemberian aromaterapi lemon bersamaan dengan terapi medis terdapat penurunan dari intensitas mual muntah. Setelah 3 hari perawatan intensitas mual muntah responden mengalami penurunan menjadi 3 (mild atau ringan).

Berdasarkan hasil evaluasi melalui wawancara dan observasi setelah 3 hari diberikan aromaterapi lemon responden mengatakan keluhan mual muntah jauh berkurang dibandingkan pada saat pertama kali dirawat. Mual muntah tidak terjadi sepanjang hari sesekali muncul keluhan dipagi hari. Responden lebih rileks dan kebutuhan istirahat cukup terpenuhi. Porsi diet dari rumah sakit berangsur-angsur dari hari pertama sampai hari ketiga dirawat bisa dihabiskan $\frac{1}{2}$ porsi. Kebutuhan cairan selain dari cairan parenteral mulai dipenuhi minuman seperti teh manis, jus semangka, susu UHT. Pada pemeriksaan fisik, didapati vital sign dalam batas normal, turgor kulit membaik, frekuensi BAK meningkat tetapi responden selama dirawat belum BAB.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon pada Ny. Marlia Utami mengalami penurunan intensitas frekuensi mual muntah dari score mual muntah 8 (tertinggi) menjadi 2 (mild atau ringan). Petugas kesehatan diharapkan agar dapat memberikan inhalasi aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah sebagai tindakan procedural dan layanan serta memberikan suatu konseling terkait fungsi aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester I. sehingga masyarakat dapat memahami dan memperoleh wawasan terkait terapi nonfarmakologi yang dapat diterapkan saat kejadian mual muntah dalam proses kehamilan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih untuk tempat penelitian, instansi pendidikan yang telah membantu proses penelitian sehingga penelitian studi kasus ini berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Apriani F, Suryanti. ZONA KEBIDANAN – Vol. 11 No. 3 Agustus 2021. *Pengaruh Inhal Lemon Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama*. 2021;11(3):63-74.
2. Jannah M. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon untuk Menurunkan Frekuensi Mual & Muntah pada Ibu Hamil Trimester I : Literatur Review The Effectiveness of Giving Lemon Aromatherapy to Reduce the Frequency of Nausea & Vomiting in First Trimester Pregnant Women : *Promot J Kesehat Masy*. 2021;11(02):191-195.
3. Rofi'ah S, Widatiningsih S, Sukini T. Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum. *J Kebidanan*. 2019;9(1):9-16. doi:10.31983/jkb.v9i1.3814
4. Putri Y, Situmorang RB. 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. doi:10.37676/jm.v8i1.1044
5. Vitrianingsih V, Khadijah S. Efektivitas Aroma Terapi Lemon untuk Menangani Emesis Gravidarum. *J Keperawatan*. 2019;11(4):277-284. doi:10.32583/keperawatan.v11i4.598
6. Kusuma Wardani P, Mukhlis H, Pratami R. Pengaruh Essensial Lemon Terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Trimester I di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Wellness*

Pemberian Aromaterapi Lemon untuk Menurunkan Frekuensi Mual & Muntah pada Ibu Hamil Ny. Marlia Utami Trimester I di Rumah Sakit Budi Kemuliaan Kota Batam (Khusnul makrifatus sholikhah)

- Heal Mag.* 2019;1(2):131-138. <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i2i8wh>. Diakses 26 April 2021
7. Nurulicha, Aisyah S. the Influence of Lemon Inhalation on Reduction of. *J Kesehat Indra Husada.* 2019;8(1):157-165.
 8. Cholifah S, Nuriyanah TE. Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *J Kebidanan Midwiferia.* 2019;4(1):36. doi:10.21070/mid.v4i1.1844
 9. Cholifah S, Nuriyanah TE. Aromaterapi lemon menurunkan mual muntah pada ibu hamil Trimester I. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Jurnal.* Published online 2018.
 10. Fitria A, Prawita AA, Yana S. Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum Trimester I. *J Bidan Cerdas.* 2021;3(3):96-102. doi:10.33860/jbc.v3i3.445