

PENGARUH AROMATERAPI LEMON UNTUK MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I

Fitriyanti¹, Mery Arianti²

¹⁻² Akademi Keperawatan Bunda Delima Bandar Lampung

Jl. Bakau, No.5 Tanjung Gading, Tj. Raya, Kedamaian, Kota Bandar Lampung, 35227

fitriyantiuhuy@gmail.com

ABSTRACT

Nausea and vomiting (Emesis gravidarum) is one of the early signs and symptoms of pregnancy that often occurs in first trimester pregnant women. This problem usually occurs in the morning, but can also occur at any time and at night. Nausea and vomiting occur at 5-14 weeks of gestation. The impact that occurs if not treated is a decrease in appetite which can lead to an electrolyte imbalance, namely potassium, calcium and sodium so that it can cause changes in metabolism. It can also cause fatigue in pregnant women, impaired nutrition, dehydration, weakness, and weight loss. Purpose: to describe the effect of lemon aromatherapy to reduce nausea and vomiting in first trimester pregnant women based on a literature review. The research design used in this scientific paper is a literature review study with literature criteria, emesis gravidarum, nausea and vomiting, and lemon aromatherapy. From five journals showed that there was an effect of giving aromatherapy to reduce nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester with a p-value of <0.005. The analysis of journal one, two, three used the dependent T test, journal four used the statistical T-test test, journal five used the statistical test Paired Sample Test. Non-Pharmacological management by administering lemon aromatherapy which contains limone which can inhibit the action of prostaglandin so as to reduce pain and reduce pain in cluding nausea, vomiting

Keywords: *Emesis Gravidarum, Nausea Vomiting, and Lemon Aromatherapy.*

ABSTRAK

Mual dan muntah (*Emesis gravidarum*) merupakan salah satu tanda dan gejala awal kehamilan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester I. Masalah tersebut biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Mual dan muntah terjadi di usia kehamilan 5-14 minggu. Dampak yang terjadi jika tidak ditangani, yaitu penurunan nafsu makan yang dapat mengakibatkan ketidak seimbangan elektrolit yakni kalium, kalsium dan natrium sehingga dapat menyebabkan perubahan metabolisme. Selain itu juga dapat menyebabkan kelelahan pada wanita hamil, gangguan nutrisi dehidrasi kelemahan, dan penurunan berat badan. Penelitian ini bertujuan menggambarkan pengaruh aromaterapi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I berdasarkan *literature review*. Desain yang digunakan dalam penelitian adalah studi literature review dengan kriteria literature, emesis gravidarum, mual muntah, dan aromaterapi lemon. Dari lima jurnal menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan hasil p-value <0,005. Analisis jurnal 1,2,3 menggunakan uji T dependen, jurnal 4 menggunakan uji *statistic* T-test, jurnal 5 menggunakan uji *statistic* Paired Sample T. Penatalaksanaan non farmakologi dengan pemberian aromaterapi lemon yang memiliki kandungan *limone* yang dapat menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri, dan mengurangi rasa sakit termasuk mual muntah

Kata kunci : *Emesis Gravidarum, Mual Muntah, dan Aromaterapi Lemon.*

Pendahuluan

Mual dan muntah (*Emesis gravidarum*) merupakan salah satu tanda dan gejala awal kehamilan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester I. Masalah tersebut biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Mual dan muntah terjadi di usia kehamilan 5-14 minggu (Dewi & Safitri, 2018).

Emesis gravidarum disebabkan karena meningkatnya hormon *chorionic gonadotropin* (HCG) dan hormon progesteron karena dari hormon tersebut menyebabkan adanya pergerakan dari usus kecil, kerongkongan, dan perut yang menyebabkan rasa mual, selain itu kekurangan vitamin B6 juga salah satu penyebab emesis gravidarum (Fitria et al., 2021).

Emesis gravidarum pada ibu hamil dapat menimbulkan berbagai dampak jika tidak ditangani, yaitu penurunan nafsu makan yang dapat mengakibatkan ketidakseimbangan elektrolit yakni kalium, kalsium dan natrium sehingga dapat menyebabkan perubahan metabolisme. Selain itu juga dapat menyebabkan kelelahan pada wanita hamil, gangguan nutrisi dehidrasi kelemahan, dan penurunan berat badan. Komplikasi dari emesis gravidarum yaitu hyperemesis gravidarum yang dapat mengakibatkan dehidrasi, muka pucat, serta darah akan mengental karena adanya perlambatan peredaran darah sehingga oksigen dan makanan jaringan akan berkurang. Jika itu semua terjadi maka akan membahayakan ibu dan janin yang ada di dalam kandungan (Dewi & Safitri, 2018).

Menurut *World Health Organization* 2019 mengatakan angka kejadian emesis gravidarum diduga 50%-80% dari semua wanita hamil dengan angka kejadian yang beragam yaitu Swedia 0,3%, California 0,5%, Canada 0,8%, China 0,8%, Norwegia 0,9%, Pakistan 2,2%, Turki 1,9%, dan Amerika Serikat prevalensi emesis gravidarum sebanyak 0,5%-2%.

Angka kejadian emesis gravidarum di Indonesia sebanyak 50%-75% ibu hamil mengalami mual muntah pada

trimester pertama atau awal-awal kehamilan (Septiana et al, 2021)

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2016 tingginya angka kejadian emesis gravidarum pada ibu hamil yaitu 50-90% dari jumlah ibu hamil yang ada sebanyak 182.815 (Dinkes Lampung, 2017 dalam Arianti & Sari, 2020)

Mual muntah (emesis gravidarum) dapat diatasi dengan cara tindakan farmakologis dan non farmakologis. Salah satu tindakan non farmakologis yang disarankan oleh tenaga kesehatan yaitu menganjurkan ibu untuk melakukan aromaterapi. Aromaterapi merupakan terapi yang menggunakan minyak esensial untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa. Aromaterapi lemon menggunakan minyak esensial lemon dimana 2-3 tetes minyak esensial lemon pada saputangan atau tisu, kemudian di tempelkan pada hidung dan dihirup aromanya yang dapat mengurangi mual dan muntah. Menurut sebuah studi 40% wanita telah menggunakan aroma lemon untuk mengurangi mual dan muntah serta 26,5% wanita telah melaporkan sebagai cara yang efektif untuk meredakan mual dan muntah (Maternity et al., 2017).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Fitria et al, 2021), sebelum dilakukan intervensi didapatkan nilai rata-rata 10,20 (emesis gravidarum sedang) dan setelah dilakukan intervensi didapatkan nilai rata-rata 4,80 (emesis gravidarum ringan) dimana dari 15 orang, 1 orang mengalami emesis gravidarum ringan dengan skor 6 menjadi 3, 13 responden mengalami emesis gravidarum sedang dengan skor 7-12 menjadi emesis gravidarum ringan skor <6 dan 1 orang mengalami emesis gravidarum sedang tetap menjadi sedang hanya saja skornya berkurang dari 12 menjadi 7.

Metode Penelitian

Desain yang digunakan adalah studi *literature review* berupa intervensi pemberian aromaterapi lemon pada klien ibu hamil trimester I yang mengalami

mual muntah. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 78 orang klien yang mengalami mual muntah. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode dokumentasi. Metode dokumentasi merupakan metode pengumpulan data dengan mencari atau menggali data dari *literature* yang terkait dengan pengaruh pengaruh aromaterapi untuk mengurangi

mual muntah pada ibu hamil trimester I. Data-data yang didapatkan dari berbagai *literature* dikumpulkan menjadi satu kesatuan dokumen yang digunakan untuk menjawab permasalahan yang telah dirumuskan. Pengambilan data didapatkan dari Google Scholar dan jurnal online dengan tahun terbit 2016-2021 dengan rata-rata dari artikel tersebut menggunakan desain *pre* dan *quasy eksperiment*.

Hasil dan Pembahasan

Nilai frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon dalam masing-masing studi penelitian diantaranya yaitu :

- 1) Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum Trimester I (Fitria et al, 2021)

Tabel 1 Frekuensi skor sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon

Kelompok	Variabel	N	Mean	<u>p-value</u>
Ibu hamil	Pre test	15	10,20	
	Post test	15	4,80	0,000

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan hasil sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lemon nilai rata-rata 10,20, setelah dilakukan pemberian aromaterapi lemon didapatkan nilai rata-rata 4,80. Nilai *p-value* didapatkan 0,000 yang berarti terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

- 2) Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lemon terhadap Morning Sickness

Berdasarkan tabel 2 diatas

pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2016 (Maternity et al, 2016)

Tabel 2 Rata-rata frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi lemon

Kelompok	Variabel	N	Mean	<u>p-value</u>
Ibu hamil	Pre test	28	15,68	
	Post test	28	7,96	0,000

didapatkan hasil sebelum dilakukan pemberian aromaterapi nilai rata-rata 15,68 dalam sehari, setelah dilakukan pemberian aromaterapi lemon didapatkan nilai rata-rata 7,96 dalam sehari dengan nilai *p-value* didapatkan 0,000 (0,05) yang berarti adanya pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil.

- 3) Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Elektrik terhadap Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I (Afriyanti & Rahendza, 2020)

Tabel 3 Frekuensi skor sebelum dan sesudah diberikan aromaterap lemon

Variabel	N	Mean	Min	Max	<u>p-value</u>
Pre test	15	5,27	3	9	
Post test	15	3,27	1	8	0,0005

Berdasarkan tabel 3 didapatkan sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lemon didapatkan nilai rata-rata 5,27 dengan minimum mual muntah dalam sehari sebanyak 3 kali dan maksimal mual muntah dalam sehari sebanyak 9 kali, sedangkan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi lemon didapatkan nilai rata-rata 3,27 dengan minimum mual muntah dalam sehari sebanyak 1 kali dan maksimal mual muntah dalam sehari sebanyak 8 kali. Nilai *p-value* didapatkan 0,0005 yang artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

- 4) Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati Kota Cimahi (Saridewi & Safitri, 2018)

Tabel 4 rata-rata nilai sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon

Variable	N	Mean	Min	Max	<u>p-value</u>
Pre test	5	25	11	41	
Post test	5	7	0	11	0,005

Berdasarkan tabel 4 didapatkan sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lemon didapatkan nilai rata-rata 25 dengan minimum mual muntah dalam seminggu sebanyak 11 kali dan maksimal mual muntah dalam seminggu sebanyak 41 kali, sedangkan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi lemon didapatkan nilai rata-rata 7 dengan minimum mual muntah dalam seminggu sebanyak 0 kali dan maksimal mual muntah dalam seminggu sebanyak 11 kali. Nilai *p-value* didapatkan 0,005 yang artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

- 5) Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I (Maternity et al, 2017)

Tabel 5 Frekuensi nilai sebelum dan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi

Variable	N	Mean	Min	Max	<u>p-value</u>
Pre test	15	24,67	18	28	
Post test	15	17,87	12	28	0,000

Berdasarkan tabel 5 didapatkan sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lemon didapatkan nilai rata-rata 24,67 dengan minimum mual muntah dalam 4 hari sebanyak 18 kali dan maksimal mual muntah dalam 4 hari sebanyak 28 kali, sedangkan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi lemon didapatkan nilai rata-rata 17,87 dengan minimum mual muntah dalam 4 hari sebanyak 18 kali dan

maksimal mual muntah dalam 4 hari sebanyak 28 kali. Nilai *p-value* didapatkan 0,000 yang artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Pembahasan

Mual dan muntah (*Emesis gravidarum*) merupakan salah satu tanda dan gejala awal kehamilan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester I. Masalah tersebut biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Mual dan muntah terjadi di usia kehamilan 5-14 minggu (Dewi & Safitri, 2018).

Mual muntah (*emesis gravidarum*) dapat diatasi dengan cara tindakan non farmakologis. Salah satunya yaitu Aromaterapi. Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak essensial yang bermanfaat untuk keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik Aromaterapi dapat digunakan sebagai solusi untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Aromaterapi lemon menggunakan minyak essensial lemon dimana 2-3 tetes minyak essensial lemon pada saputangan atau tisu, kemudian di tempelkan pada hidung dan dihirup aromanya yang dapat mengurangi mual dan muntah karena lemon memiliki kandungan *limonene* yang dapat menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri, dan mengurangi rasa sakit termasuk mual muntah (Nurulicha, 2020)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fitria et al, (2021), sebelum dilakukan intervensi didapatkan nilai rata-rata 10,20 (*emesis gravidarum* sedang) dan setelah dilakukan intervensi didapatkan nilai rata-rata 4,80 (*emesis gravidarum* ringan) dimana dari 15 orang, 1 orang mengalami *emesis gravidarum* ringan dengan skor 6 menjadi 3, 13 responden mengalami *emesis gravidarum* sedang dengan skor 7-12 menjadi *emesis gravidarum* ringan skor <6 dan 1 orang mengalami *emesis gravidarum* sedang tetap menjadi sedang hanya saja skornya berkurang dari 12 menjadi 7.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Afriyanti & Rahendza, 2020) dimana sebelum dilakukan intervensi didapatkan nilai rata-rata 5,27 dan setelah dilakukan intervensi didapatkan nilai skor frekuensi 3,27 dengan minimum mual muntah pada 15 responden dalam 1 hari 1 kali dan maksimal mual muntah pada 15 responden dalam sehari 8 kali dengan nilai $p\text{-value}=0,0005$.

Pada penelitian Saridewi & Safitri, (2018) juga menunjukkan bahwa hasil uji statistik paired sample test didapatkan selisih mean sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi sebanyak 18 dengan nilai $p\text{-value}$ 0,005. Hal yang sama dengan penelitian yang dilakukan Maternity et al, (2016) menunjukkan bahwa dari hasil uji dependen didapatkan nilai $p\text{-value}=0,000$ ($<0,05$)

Hasil ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh Maternity et, al (2017) dimana sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lemon didapatkan nilai rata-rata 24,67 dengan minimum mual muntah dalam 4 hari sebanyak 18 kali dan maksimal mual muntah dalam 4 hari sebanyak 28 kali, sedangkan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi lemon didapatkan nilai rata-rata 17,87 dengan minimum mual muntah dalam 4 hari sebanyak 18 kali dan maksimal mual muntah dalam 4 hari sebanyak 28 kali dengan $p\text{-value}=0,000$ yang artinya terdapat pengaruh dalam pemberian aromaterapi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Kesimpulan

Berdasarkan literature review dari 5 jurnal penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa:

- 1) Jumlah responden dari keseluruhan sebanyak 78 orang dengan usia kehamilan trimester I
- 2) Mean sebelum diberikan aromaterapi lemon menurut (Fitria et al, 2021 sebanyak 10,20), (Maternity et al, 2016 sebanyak 15,68), (Afriyanti & Rahendza, 2020 sebanyak 5,27), (Saridewi & Safitri, 2018 sebanyak 25) dan (Maternity et al, 2017

sebanyak 24,67), jadi dapat disimpulkan bahwa mean keseluruhan sebelum diberikan aromaterapi lemon didapatkan sebanyak 16,16

- 3) Mean setelah diberikan aromaterapi lemon menurut (Fitria et al, 2021 sebanyak 4,80), (Maternity et al, 2016 sebanyak 7,96), (Afriyanti & Rahendza, 2020 sebanyak 3,27), (Saridewi & Safitri, 2018 sebanyak 7) dan (Maternity et al, 2017 sebanyak 17,87) jadi dapat disimpulkan bahwa mean keseluruhan setelah diberikan aromaterapi lemon menurun menjadi 8,18
- 4) Rata-rata hasil uji statistik P Value $=0,000 < \alpha=0,05$, bahwa dari hasil tersebut aromaterapi lemon efektif untuk menurunkan mual muntah pada ibu hamil

Referensi

- Afriyanti, D., & Rahendza, N. H. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Elektrik terhadap Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Maternal Child Health Care Journal*, 2(1).
- Ariyanti, L., Sari, R. F. (2020). Pengaruh Pemberian Ekstrak Jahe dengan Kejadian Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Sukarame Bandar Lampung. *Malahayati Nursing Journal*, 2(2), 326-335.
- 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>
- Fitria, A., Prawita, A. A., & Yana, S. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum Trimester I. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(3), 96-102. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i3.45>

- Fitriahadi, E. (2017). Asuhan Keperawatan disertai Daftar Tilik. universitas aisyyiah yogyakarta.
- Hello sehat. (2021). 8 Manfaat Lemon Untuk Ibu Hamil dan Kemungkinan Resikonya. (<https://www.google.com/amp/s/hellosehat.com/kehamilan/kandungan/prenatal/manfaat-lemon-untuk-ibu-hamil/%3famp=1>, diakses 23 Maret 2022)
- Irianti, B., Halida, erda mutiara, Duhita, F., Yulita, N., Hartingingtiyaswati, S., & Anggraini, Y. (2015). Asuhan Keperawatan Berbasis Bukti (F. Husin (ed.)). sagung seto.
- Lahir, B. B., Keluarga, D. A. N., Pada, B., Di, N. Y. E., & Kota, B. P. M. G. S. (2018). Laporan tugas akhir.
- 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>
- Mucharidi, & Moelyono. (2015). *aromaterapi*. graha ilmu.
- Reeder, sharon j, Martin, leonide l, & Koniak, D. (2015). Keperawatan Maternitas. penerbit buku kedokteran.
- Septiana, N., Sgita, Y. D., Puspita, L., Sanjaya, R. (2021). Pengaruh Pemberian Inhalasi Peppermint terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Neli Kusriyanti Kota Bumi Lampung Utara. *Jurnal Maternitas Aisyah*.
- Sukarni, S. (219). *Pengaruh Pemberian Inhalasi Aromaterapi terhadap Kejadian Mual dan Muntah pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi Kecamatan Rappocini Kota Makassar*.1–80. <https://stikespanakkukang.ac.id>