

Pengaruh Aromaterapi *Lemon* terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I

Widya Juliarti^{1*}, Yuni Fitri², Intan Widya Sari³

^{*1,2,3} Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru,

*Email: widyajuliarti@htp.ac.id

Abstrak: Emesis gravidarum atau mual muntah adalah gejala yang wajar dan sering terjadi pada kehamilan trimester I, yang dirasakan pada pagi hari dan dapat timbul pada siang hari. Beberapa dampak emesis gravidarum yaitu ibu menjadi lemas, pucat, *hyperemesis gravidarum*, gangguan hati, gagal janin, gangguan lambung serta kematian ibu hamil. Bagi janin adalah tumbuh kembang janin terganggu, kelahiran premature dan BBLR. Kejadian emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Bandar Seikijang periode Januari-November Pada tahun 2022 mencapai 44%. Salah satu penanganan emesis gravidarum adalah dengan terapi non farmakologis diantaranya pemberian aromaterapi *lemon*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh aromaterapi *lemon* untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil Trimester I. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Pre-eksperimen dengan *One Group Pretest-post test design*. Populasi pada penelitian ini ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum. Teknik sampling adalah *Purposive sampling*. pengumpulan data menggunakan lembar ceklis PUQE-24. Responden diberikan perlakuan selama 7 hari dengan memberikan aromaterapi lemon, pada sebuah Tissue dan dihirup \pm 5 menit Metode analisis menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil penelitian didapatkan sebelum diberikan frekuensi mual muntah 6,33x/hari dan setelah diberikan frekuensi 3,61x/ hari. Berdasarkan hasil stastistik dengan menggunakan *Uji Wilcoxon* dengan nilai $p\text{-value}=0,000 >0,05$ artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Diharapkan aromaterapi lemon dapat di jadikan alternatif pengobatan non farmakologi untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester I

Kata Kunci: Emesis Gravidarum; Aromaterapi Lemon

Abstract : Emesis gravidarum, commonly known as morning sickness, is a prevalent symptom during the first trimester of pregnancy. It is typically experienced in the morning but can occur throughout the day. Emesis gravidarum can have various effects, including causing the mother to feel weak, pale, leading to hyperemesis gravidarum, liver disorders, fetal distress, gastric disorders, and maternal mortality. For the fetus, it can disrupt normal growth and development, increase the risk of premature birth, and result in low birth weight. The occurrence of emesis gravidarum in first trimester pregnant women at Puskesmas Bandar Seikijang during the period of January to November 2022 reached 44%. One non- pharmacological approach to managing emesis gravidarum includes the use of lemon aromatherapy. The objective of this research is to investigate the effect of lemon aromatherapy in reducing emesis gravidarum in first trimester pregnant women. This research employs a Pre-experimental design with a One Group Pretest-Posttest design. The population of this research was first trimester pregnant women experiencing emesis gravidarum. Purposive sampling is employed for participant selection, and data collection is conducted using the PUQE-24 checklist. Respondents are subjected to a 7-day treatment involving lemon aromatherapy, administered through a tissue and inhaled for approximately 5 minutes. Data analysis involves the Wilcoxon Test. The research results indicate that, before the treatment, the frequency of nausea and

vomiting was 6.33 times per day, which decreased to 3.61 times per day after receiving lemon aromatherapy. Based on statistical analysis using the Wilcoxon Test, with a p-value of $0.000 < 0.05$, it can be concluded that lemon aromatherapy has a significant effect on reducing the frequency of emesis gravidarum in first trimester pregnant women. It is hoped that lemon aromatherapy can be considered as a non-pharmacological alternative for managing nausea and vomiting in first trimester pregnant women.

Keywords: Emesis Gravidarum, Lemon Aromatherapy

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intra uteri mulai dari konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan. Pada trimester 1 kehamilan banyak ibu hamil mengeluhkan dan mengalami ketidaknyamanan, salah satunya adalah emesis gravidarum (Y & Heni, 2013). Emesis Gravidarum atau mual muntah adalah gejala yang wajar dan sering terjadi pada kehamilan trimester I, rasa mual biasanya di rasakan pada pagi hari tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala ini kurang lebih dialami pada 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. (Prawirohardjo, 2015). Emesis gravidarum disebabkan oleh meningkatnya kadar hormon *human chorionic gonadotropin* (HCG) dalam serum yang merangsang produksi estrogen dari ovarium menyebabkan peningkatan asam lambung yang membuat ibu hamil merasa mual (Ayudia et al., 2022).

Menurut (Prawirohardjo, 2015) emesis gravidarum pada ibu hamil dapat menimbulkan beberapa dampak yang signifikan bagi tubuh, yaitu ibu menjadi sangat lemas, wajah menjadi pucat dan frekuensi buang air kecil menurun drastis, sehingga cairan tubuh berkurang dan darah menjadi berlemak (*hemokonsentrasi*), keadaan ini dapat memperlambat peredaran darah, yang juga mengurangi suplai oksigen dan makanan ke jaringan, hal ini dapat menyebabkan kerusakan jaringan yang membahayakan kesehatan ibu dan janin.

Senada dengan pendapat Walyani (2015) dampak atau masalah lebih lanjut jika emesis gravidarum tidak segera ditangani maka dampaknya akan berakibat terjadi mual muntah yang berlebihan (*hyperemesis gravidarum*), dehidrasi atau gangguan cairan elektrolit tubuh, menurunnya berat badan, kurangnya asupan makanan yang membuat tumbuh kembang janin terganggu, muntah berlebihan bisa menyebabkan gangguan hati, gagal janin, gangguan lambung serta kematian ibu hamil. Dampak yang merugikan bagi janin akibat mual muntah berat adalah kelahiran premature dan Berat badan Lahir Rendah (BBLR) (Nurulicha & Aisyah, 2019)

Kondisi *Emesis Gravidarum* yang tidak teratasi atau mual muntah yang berlebihan (*Hiperemesis Gravidarum*) merupakan salah satu penyebab angka kematian ibu di Indonesia, insiden ini terjadi pada 2 per 100.000 kelahiran hidup (Fauziah et al., 2022). Menurut WHO (*World Health Organization*) jumlah kejadian mual dan muntah mencapai 12,5% dari jumlah yang terjadi di dunia. Di Indonesia sebanyak 50% - 75% ibu hamil mengalami mual dan muntah pada trimester pertama atau awal-awal kehamilan (Kemenkes RI, 2017).

Terapi komplementer atau penanganan non farmakologi emesis gravidarum adalah terapi yang aman tidak mempunyai efek farmakoterapi dan bisa diberikan pada ibu hamil yang mengalami mual muntah salah satunya dengan memberikan aromaterapi lemon, (Ayudia et al., 2022). Aromaterapi lemon adalah suatu cara penyembuhan penyakit dengan

menggunakan minyak essensial lemon, dimana 2-3 tetes minyak essensial lemon pada kapas atau sputangan yang ditempelakan pada hidung dan dihirup aromanya dapat mengurangi mual dan muntah. (Fitria et al., 2021). Pemberian aromaterapi lemon dilakukan dengan meminta ibu untuk menghisap aromaterapi yang telah diberikan sebanyak 3 kali pernafasan dan diulangi kembali 5 menit kemudian, kegiatan ini dilakukan 1 kali sehari yaitu pada pagi hari selama 7 hari (Ayudia et al.,2022)

Minyak essensial dapat memengaruhi aktivitas otak melalui system saraf yang berhubungan dengan indera penciuman. Respon ini akan mampu merangsang produksi penghantar saraf otak (neurotransmitter), yang berkaitan dengan pemulihan kondisi psikologis. Efektivitas zat aktif dapat membantu mengurangi produksi prostaglandin dan berperan penting dalam mengontrol rasa sakit dan keseimbangan hormonal, termasuk mengurangi mual dan muntah (Ayudia et al., 2022).

Menurut hasil penelitian (Maternity et al., 2017) didapatkan hasil bahwa rata-rata frekuensi mual muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon sebesar 24,67% dan setelah diberikan terapi aromaterapi secara inhalasi frekuensi mual muntah menurun menjadi 17,87%. Menurut hasil penelitian oleh (Rofi'ah et al., 2019) bahwa terdapat perbedaan derajat emesis gravidarum pada ibu hamil antara sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lemon, dimana tingkat emesis gravidarum sebelum diberikan aromaterapi lemon pada rentang 3 – 23 dan tingkat emesis gravidarum sesudah diberikan aromaterapi lemon pada rentang skor 0 – 19 kondisi ini mengindikasikan bahwa dengan pemberian inhalasi aromaterapi lemon dapat menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum (Rofi'ah et al., 2019).

Puskesmas Bandar Seikijang merupakan salah satu puskesmas yang banyak melakukan Pemeriksaan kehamilan K1 pada tahun 2022 di Kabupaten Pelalawan. Dapat dilihat dari Bulan Januari-November Tahun 2022 sebanyak 556 orang ibu hamil, dari data tersebut 44% ibu hamil mengalami emesis gravidarum. (Dinkes Kabupaten Pelalawan 2021). Berdasarkan survey awal yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Bandar Seikijang dengan melakukan wawancara pada 10 orang ibu hamil yang mengalami mual muntah, 3 orang kondisi mual muntah sedang dan 7 orang dengan mual muntah ringan. Dalam mengatasi mual muntah, 2 orang ibu hamil mengatasi mual muntah dengan cara menghirup minyak angin dan 3 orang ibu hamil lainnya mengatasi nya dengan cara mengkonsumsi obat yang diberikan oleh bidan. Selain itu saat ditanya mengenai terapi mengatasi mual muntah dengan aroma terapi lemon ternyata ibu hamil belum pernah dengar dan mengetahui manfaat aromaterapi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah kerja Puskesmas Bandar Sei Kijang Tahun 2023”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Pre-eksperimen dengan *One Group Pretest-post test design*. Populasi pada penelitian ini ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum Di Wilayah Kerja Puskesmas Bandar Seikijang Tahun 2023. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari- juni 2023 Sampel pada penelitian ini yaitu sebagian ibu hamil Trimester I yang mengalami emesis gravidarum di wilayah kerja Puskesmas Bandar Seikijang, dengan jumlah sampel 21 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive*

sampling. Pengumpulan data menggunakan lembar ceklis *pregnancy unique quantification of emesis gravidarum and nausea* (PUQE) setiap hari atau 24 jam. Responden diberikan perlakuan selama 7 hari dengan memberikan aromaterapi lemon, pada sebuah tissue dan dihirup ± 5 menit. Metode analisis menggunakan *Uji Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil Trimester I di Wilayah kerja Puskesmas Bandar Seikijang Tahun 2023.

Variabel Tingkat emesis Gravidarum	N	Aromaterapi Lemon N Mean Mean	Standar Deviasi (SD)	p-Value
Sebelum	21	6,33	1,197	0,00
Sesudah	21	3,61	0,497	

* *Wilcoxon*

Berdasarkan tabel di atas didapatkan bahwa rata-rata frekuensi mual muntah sebelum diintervensi adalah 6,33 dan setelah diintervensi frekuensi mual muntah 3,61 dengan hasil nilai p- value = 0,000 ($<0,05$) dapat disimpulkan bahwa H_a diterima artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi *Lemon* terhadap frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Bandar seikijang Tahun 2023.

Emesis gravidarum atau mual muntah adalah gejala yang wajar dan sering terjadi pada kehamilan trimester I, rasa mual muntah biasanya dirasakan pada pagi hari tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala ini kurang lebih dialami pada 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung kurang lebih 10 minggu, mual muntah pada ibu hamil terbagi menjadi beberapa tingkatan yaitu tingkat ringan (frekuensi 1-3 kali/hari), tingkat sedang (frekuensi 4-6 kali/ hari) dan tingkat berat (frekuensi 7-10 kali/hari) (Rinata & Ardillah, 2017). Penanganan mual muntah dapat dilakukan dengan cara terapi komplementer salah satunya dengan pemberian aromaterapi lemon (Ayudia, 2022). Aromaterapi meyakini bahwa minyak atsiri dapat digunakan tidak hanya untuk pengobatan dan pencegahan penyakit, tetapi juga efeknya terhadap mood, emosi dan rasa sehat. Aroma ditangkap oleh reseptor di hidung yang kemudian memberikan informasi lebih jauh ke area di otak yang mengontrol emosi dan memori maupun memberikan informasi juga ke hipotalamus yang merupakan pengatur sistem internal tubuh, termasuk sistem seksualitas, suhu tubuh, dan reaksi stress (Pratiwi, 2022). Pemberian aromaterapi lemon dilakukan dengan meminta ibu untuk menghirup aromaterapi melalui tisu yang telah diberikan sebanyak 3 kali pernapasan dan diulangi kembali 5 menit kemudian, kegiatan ini dilakukan 1 kali sehari yaitu pada pagi hari selama 7 hari (Ayudia et al,2022).

Aroma terapi lemon adalah pengobatan holisti, memanfaatkan minyak esensial yang diekstrak dari tanaman aromatic seperti bunga, rempah-rempah, buah-buahan, kayu dan daun untuk menciptakan keseimbangan dan harmoni pada tubuh, pikiran dan jiwa. Lemon minyak esensial (*Citrus Lemon*) adalah salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Menurut studi 40%

wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual muntah 26,5 % mereka telah dilaporkan sebagai cara efektif untuk menetralkan bau yang tidak menyenangkan, serta menghasilkan efek anti cemas, anti depresi, anti stress dan untuk mengangkat dan memfokuskan pikiran (Pratiwi, 2022). Hasil penelitian (Fitria, 2021) tentang Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum Trimester I, diperoleh yaitu ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester I dimana hasil pre-test nilai mean 10,20 dan SD 1,486 sedangkan post-test nilai mean 4,80 dan Sd 1,234. Dari hasil uji statistic yaitu dengan uji t independen, diketahui nilai $p\text{-value} = 0,000$.

Penelitian yang dilakukan (Nanik, 2022) tentang Pengaruh Aromaterapi Lemon Pada Penurunan Derajat Emesis Gravidarum, penelitian ini memperoleh hasil nilai mean sebelum diberikan aromaterapi lemon sebesar 8,69 dengan standar deviasi 1,517 dan mengalami penurunan investasi mual setelah diberikan aromaterapi lemon menjadi 4,62 dengan standar deviasi sebesar 1,023. Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*, maka dinilai $p\text{-value} = p \leq \alpha$ ($0,000$) aromaterapi lemon berpengaruh terhadap penurunan emesis gravidarum di PMB NS Jimbaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah kerja Puskesmas Bandar Seikijang Tahun 2023, maka peneliti dapat menyimpulkan Ada pengaruh pemberian aromaterapi *lemon* dalam mengurangi *emesis gravidarum* dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$. Dimana sebelum diberikan aromaterapi lemon frekuensi emesis gravidarum ibu hamil yaitu rata-rata 6,33x/ hari, sesudah diberikan aromaterapi lemon rata-rata frekuensi menjadi 3,61x/ hari. Diharapkan aromaterapi lemon dapat di jadikan alternatif pengobatan non farmakologi untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester 1

DAFTAR PUSTAKA

- Ayudia, F., Ramadhani, I. P., & Amran, A. (2022). Aromaterapi Lemon Mengurangi Mual Muntah Ibu hamil (Cetakan Pe). CV.Bintang Semesta Media.
- Djami, Moudy Emma Unaria . (2013) Asuhan persalinan dan bayi baru lahir Dinas Kesehatan Kabupaten Pelalawan. Profil Kesehatan Kabupaten Pelalawan Tahun 2021
- Fatimah, A. M. P. (2019). Patologi Kehamilan Memahami Berbagai Penyakit & Komplikasi Kehamilan / Arantika Meidy Pratiwi. Pt Pustaka Baru.
- Fitria dkk. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum Trimester I. Volume 3 Nomor 3, 2021.
- Hasnita, E., & Dkk. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Baduouse Media.
- Hatini, E. E. (2018). Asuhan Kebidanan Kehamilan.
- 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). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 11(3), 10-15.
- Martono, N. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif. PT. Raja Grafindo Persada.
- Nanik Mujayati, Ni W, Juliana M. (2022). Efektifitas Aromaterapi Lemon Pada Penurunan Derajat Emesis Gravidarum Di Praktik Mandiri Bidan. Vol. 10. No. 1
- Notoatmodjo. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. PT Rineka Cipta.
- Pratiwi, R. (2022). Buku Ajar Farmakotognosi simplisia Minyak Atsiri dan Gulan. Lakeisha.
- Putri, R. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.
- 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. *Jurnal Midwifery*. 2020;8(1):44-50.
- Prawirohadjo, Sarwono. 2015. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Prawirohardjo, Sarwono. 2012. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Rinata, E., & Ardillah, F. R. (2015). Penanganan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil di BPM Nunik Kustantina Tulangan-Sidoarjo. Program Studi Diploma III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, 1–8. <http://eprints.umsida.ac.id/265/>
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif,R&D. Alfabeta CV.
- Vitrianingsih, Siti Khadijah. (2019). Efektifitas Aromaterapi lemon untuk menangani emesis gravidarum. *Jurnal keperawatan*. 11 no 4
- Walyani, E. S. (2015). asuhan kebidanan pada kehamilan.
- Wisdyana, S. D. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Di PMB Wanti Mardiwati. *Ilmiah Kesehatan*.
- Y, K., & Heni. (2013). Perawatan Ibu Hamil (Asuhan Ibu Hamil). Fitramaya.