Inhalasi Aromaterapi Lemon Menurunkan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil

Inhalation of Lemon Aromatherapy Reduces the Frequency of Vomiting in Pregnant Women

Siti Maesaroh^{1✉}, Mera Putri²

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung

²Bidan Puskesmas Karya Penggawa, Kabupaten Pesisir Barat

✉ Corresponding author: sitimae1986@gmail.com

Kata kunci:

Aroma terapi lemon,
Mual muntah pada
kehamilan,
Terapi komplementer.

Abstrak

Latar belakang: Angka kejadian mual muntah atau emesis gravidarum pada wanita hamil mencapai 50-90%, sedangkan hiperemesis gravidarum mencapai 10-15% di Provinsi Lampung. **Tujuan:** membuktikan pengaruh inhalasi aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I. **Metode:** Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan pra experimental yang dilaksanakan pada bulan februari – april 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah di UPT Puskesmas Karya Penggawa Kabupaten Pesisir Barat dengan jumlah sampel 30 orang. Teknik pengambilan sampel accidental sampling. Variabel yang dianalisis adalah hasil intervensi pemberian inhalasi aroma terapi lemon. Analisis data menggunakan *T test*. **Hasil:** Penelitian memperoleh hasil rerata frekuensi mual muntah sebelum intervensi 17.37 kali, sedangkan setelah intervensi turun menjadi 12.43 kali. Ada pengaruh inhalasi aroma terapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I (*p value* 0,000). **Simpulan:** pemberian inhalasi aroma terapi lemon efektif menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil dengan penurunan 4,86 kali frekuensi mual muntah. Inhalasi aroma terapi lemon menjadi bagian yang dapat diterapkan sebagai terapi komplementer untuk mengurangi frekuensi mual muntah dalam asuhan pada ibu hamil.

Keyword:

Lemon aromatherapy,
Nausea vomiting in
pregnancy,
Complementary
therapy.

Abstract

Background: The incidence of nausea, vomiting or emesis gravidarum in pregnant women reaches 50-90%, while hyperemesis gravidarum reaches 10-15% in Lampung Province. **Purpose:** prove the effect of lemon aromatherapy inhalation on nausea and vomiting in pregnant women in the first four months. **Methods:** This type of quantitative research with pre-experimental design was carried out in February - April 2018. The population in this study was the number of pregnant women in the first four months of pregnancy who experienced nausea and vomiting at UPT Karya Penggawa Public Health Center, Pesisir Barat District with a sample of 30 people. Accidental sampling technique. The variables analyzed were the results of interventions in the administration of lemon aroma therapy inhalation. Data analysis using *T test*. **Results:** The study obtained the average frequency of nausea and vomiting before the intervention 17.37 times, whereas after the intervention dropped to 12.43 times. There is an inhalation effect of the aroma of lemon therapy on nausea and vomiting in pregnant women in the first four months of pregnancy (*p value* 0,000). **Conclusion:** Inhalation of lemon aroma therapy is effective in reducing the frequency of nausea and vomiting in pregnant women with a decrease of 4.86 times the frequency of nausea and vomiting. Inhalation of the aroma of lemon therapy becomes a part that can be applied as a complementary therapy to reduce the frequency of nausea, vomiting in care for pregnant women.

Copyright © 2019 Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai. All rights reserved.

Pendahuluan

Mual muntah pada kehamilan (*morning sickness*) dialami oleh sekitar 70-80% wanita hamil dan merupakan fenomena yang sering terjadi pada umur kehamilan 5-12 minggu. Mual muntah pada kehamilan biasanya bersifat ringan dan merupakan kondisi yang dapat dikontrol sesuai dengan kondisi masing-masing individu. Meskipun kondisi ini biasanya berhenti pada trimester pertama namun gejalanya dapat menimbulkan gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan, serta ketidakseimbangan elektrolit, jika hal ini tidak ditangani bisa mengakibatkan hiperemesis gravidarum yang dilaporkan terjadi sekitar 0,05-2% dari semua kehamilan (Runiani, 2010). Mual muntah pada ibu hamil biasanya mengurang pada akhir trimester pertama. Akan tetapi, ada kalanya keluhan tersebut bertambah, sehingga pekerjaan sehari-hari terganggu dan keadaan umum menjadi buruk. Mual dan muntah ini terjadi pada 50% hingga 90% kehamilan dimana pada umumnya dimulai pada usia kehamilan 9 hingga 10 minggu, memuncak pada 11 hingga 12 minggu dan mereda pada 12 hingga 14 minggu. Pada kasus-kasus yang parah gejala ini dapat berlanjut hingga usia kehamilan 22 minggu (Prawiroharjo, 2010).

Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Pengobatan yang dilakukan mulai dari yang paling ringan dengan perubahan diet sampai pendekatan dengan pengobatan antimietik, rawat inap, atau pemberian nutrisi parenteral. Pengobatan terdiri atas terapi secara farmakologi dan non farmakologi, bahkan sekarang dengan berbagai terapi komplementer. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian antimietik, antihistamin, dan kortikosteroid. Terapi non farmakologi dan terapi komplementer dilakukan dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional, akupresur dan jahe (Runiani, 2010). Aromaterapi merupakan salah satu teknik pengobatan atau perawatan menggunakan bau-bauan yang menggunakan essential oil (Dewi, Putra, & Witarsa, 2013). yang sering digunakan dalam aromaterapi. Aroma terapi lemon adalah jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan (Medforth, Battersby, Evans, Marsh & Walker, 2013). Aromaterapi lemon telah banyak digunakan oleh wanita sebanyak 40% untuk meredakan mual muntah dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah (Safajou, Shahnazi, & Nazemiyeh, 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Materniti (2016) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian inhalasi aromatherapy lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester 1. Studi pendahuluan di UPT Puskesmas Karya Penggawa Kabupaten Pesisir Barat, yaitu pada bulan September – Oktober 2017 memperoleh hasil terdapat 55,2% ibu hamil yang mengalami mual muntah dari 48 ibu hamil trimester I, dan sebagian besar ibu hamil tersebut belum mengetahui bahwa penggunaan inhalasi aromaterapi lemon yang merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat dilakukan untuk mengurangi mual dan muntah. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh inhalasi aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Metode

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *pre eksperimental* dan pendekatan *one group pretest posttest*. Penelitian dilakukan pada bulan Februari sampai April 2018. Tempat penelitian ini adalah UPT Puskesmas Karya Penggawa Kabupaten Pesisir Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil Trimester I yang mengalami mual muntah UPT Puskesmas Karya Penggawa Kabupaten Pesisir Barat tahun 2018. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 responden. Pengumpulan data untuk menentukan frekuensi mual muntah dengan menggunakan *indeks rhodes*. Kriteria inklusi pada penelitian ini antara lain adalah: ibu hamil trimester pertama, ibu hamil yang mengalami mual dan muntah, sadar dan kooperatif dan bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi antara lain adalah: ibu hamil dengan kontra indikasi terhadap aromaterapi inhalasi lemon, misal ibu sedang mengalami serangan asam dan sakit gigi.

Sebelum pemberian terapi inhalasi aroma terapi ibu hamil dilakukan *pre test* menggunakan *indeks rhodes* prosedur untuk mengukur frekuensi mual muntah. Selanjutnya, perlakuan pada kelompok penelitian dengan pemberian terapi dengan tehnik inhalasi aromaterapi lemon selama 24 jam yang dilakukan di rumah masing-masing responden dengan cara: (1) pada saat ibu hamil merasa atau telah mual, diperintahkan meneteskan aromatherapi lemon pada tissue sebanyak 5 tetes; (2) letakan tissue dengan jarak 3 cm dari hidung ibu hamil; dan (3) anjurkan ibu hamil menghirup dalam 3 kali pernapasan dan diulangi kembali 5-10, jika ibu masih mengalami mual. Setelah selesai perlakuan pada kelompok kontrol dilakukan *pre test* pada hari ke 3 sejak untuk mengukur kembali frekuensi mual muntah pada ibu hamil. Data hasil pengukuran *pre test* dan *post test* dilakukan analisis data untuk mengetahui pengaruh inhalasi aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi mual-muntah pada ibu hamil menggunakan uji *T dependen*.

Hasil

Tabel 1 menunjukkan frekuensi rerata mual muntah pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan inhalasi aroma terapi lemon masing-masing adalah 17.12 kali ($SD \pm 1.764$) dan 12.16 kali ($SD \pm 1.908$). Tabel 2 memperlihatkan ada pengaruh secara bermakna pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil. Pemberian inhalasi aromaterapi lemon mampu menurunkan frekuensi rerata mual muntah pada ibu hamil 4.86 kali.

Tabel 1.

Rerata mual muntah pada ibu hamil trimester I sebelum dan setelah diberikan inhalasi aromaterapi lemon

Variabel	Mean	SD	SE	Min-Max
Sebelum	17.12	1.764	0.320	14-20
Sesudah	12.16	1.908	0.351	9-16

Tabel 2.

Pengaruh inhalasi aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I

Kelompok	Mean	SD	t	P value
Sebelum	17.12	0.365	74.000	0.000
Sesudah	12.16			

Pembahasan

Rerata mual muntah pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon

Hasil penelitian menunjukkan frekuensi rerata mual muntah pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan inhalasi aroma terapi lemon masing-masing adalah 17.12 kali ($SD \pm 1.764$) dan 12.16 kali ($SD \pm 1.908$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Materniti (2016) didapatkan bahwa terdapat perbedaan frekuensi mual muntah pada ibu hamil sebelum dan setelah diberikan inhalasi aromatherapy lemon hanya pada durasi waktu yang diberikan pada penelitian ini selama 6 hari sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti saat ini selama tiga hari. Hiperemesis gravidarum merupakan komplikasi mual muntah yang diakibatkan dari kadar estrogen yang meningkat. Mual muntah terus menerus dapat menyebabkan dehidrasi, hiponatremi, hipokloremia, dan penurunan kadar klorida urin. Hiperemesis gravidarum tidak hanya mengancam kehidupan wanita, namun juga dapat menyebabkan efek samping pada janin seperti abortus, BBLR, kelahiran prematur serta malformasi pada bayi baru lahir dan IUGR. Mual dan muntah selama kehamilan ini bisa dikontrol dengan beberapa tindakan antara lain perubahan dalam diet, pengobatan komplementer seperti akupresure, akupuntur, jahe dan aromaterapi (Runiani, 2010). Aromaterapi merupakan salah satu teknik

pengobatan atau perawatan menggunakan bau-bauan yang menggunakan essential oil (Dewi, Putra, & Witarsa, 2013). Aromaterapi lemon telah banyak digunakan oleh wanita sebanyak 40% untuk meredakan mual muntah dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah (Safajou, Shahnazi, & Nazemiyeh, 2014).

Adapun perbedaan frekuensi mual muntah pada ibu hamil dapat disebabkan oleh perbedaan respon mual-muntah setiap ibu dengan gravida pertama akan merasakan mual-muntah yang lebih tinggi dibandingkan ibu dengan gravida lebih dari satu, karena ibu dengan gravida pertama akan lebih sensitive dalam mencium makanan, sehingga menyebabkan mual muntah.

Penurunan frekuensi rerata mual muntah setelah pemberian inhalasi aromaterapi lemon

Pemberian inhalasi aroma terapi lemon merupakan salah satu terapi komplementer untuk mual dan muntah. Hasil penelitian menunjukkan frekuensi rerata mual muntah pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan inhalasi aroma terapi lemon masing-masing adalah 17.12 kali ($SD \pm 1.764$) dan 12.16 kali ($SD \pm 1.908$). Pemberian inhalasi aroma terapi lemon memberikan pengaruh secara bermakna pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil. Pemberian inhalasi aromaterapi lemon mampu menurunkan frekuensi rerata mual muntah pada ibu hamil 4.86 kali. Penelitian oleh Kia et al di health-medical centers kota Birjand, Iran. tahun 2014 dengan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok dengan skor rerata penurunan frekuensi mual dan muntah sebelum dan setelah terapi. Hari pertama terjadi penurunan sebelum intervensi pada kelompok intervensi ibu hamil mengalami mual muntah rerata 7.44 ± 1.96 dan kelompok kontrol rerata 7.56 ± 2.27 dengan selisih $2.27-0.39$ ($SD-1.26, 0.46$). Sedangkan pada hari keempat sebelum intervensi pada kelompok intervensi ibu hamil mengalami mual muntah rerata 5.72 ($SD \pm 2.33$) dan dan kelompok kontrol rerata 6.28 ± 2.47 dengan selisih rerata -1.00 ($SD-1.95, -0.05$). (Kia, Farhanez, & Mahnaz, 2014)

Aromaterapi adalah salah satu teknik pengobatan atau perawatan menggunakan bau-bauan yang menggunakan essential oil (Dewi, Putra & Witarsa, 2013). Prinsip utama aromaterapi yaitu pemanfaatan bau dari tumbuhan atau bunga untuk mengubah kondisi perasaan, psikologi, status spiritual dan mempengaruhi kondisi fisik seseorang melalui hubungan pikiran dan tubuh pasien (Carstens, 2013). Aromaterapi lemon adalah essential oil yang dihasilkan dari ekstraksi kulit jeruk lemon (Citrus Lemon) yang sering digunakan dalam aromaterapi. Aroma terapi lemon adalah jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan (Medforth, Battersby, Evans, Marsh & Walker, 2013). Aromaterapi lemon telah banyak digunakan oleh wanita sebanyak 40% untuk meredakan mual muntah dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah (Kia, Farhanez, & Mahnaz, 2014).

Aroma terapi minyak esensial dapat mengatasi keluhan fisik dan psikis yang berefek melalui indra penciuman dengan mencium aroma dari minyak esensial. Indra penciuman merangsang daya ingat yang bersifat emosional dengan memberikan reaksi fisik berupa tingkah laku. Aroma yang sangat lembut dan menyenangkan dapat membangkitkan semangat maupun perasaan tenang dan santai (Poerwadi, 2006). Organ penciuman merupakan satu-satunya indera perasa dengan berbagai reseptor saraf yang berhubungan langsung dengan dunia luar dan merupakan saluran langsung ke otak. Hanya sejumlah 8 molekul sudah dapat memicu impuls elektrik pada ujung saraf. Dibutuhkan kurang lebih sekitar 40 ujung saraf yang harus di rangsang sebelum seseorang sadar bau apa yang sedang dicium.

Saat aromaterapi dihirup, molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut dibawa oleh arus udara ke “atap” hidung di mana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektrokimia akan ditransmisikan melalui saluran olfactory ke dalam sistem limbik. Hal ini akan merangsang memori dan respons emosional. Hipotalamus berperan sebagai relay dan regulator, memunculkan pesan-pesan yang harus disampaikan ke bagian lain otak serta bagian badan yang lain. Pesan yang diterima itu kemudian

diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa neurokimia yang menyebabkan euphoria, relaks, dan sedative (Koensoemardiyah, 2009).

Mual muntah yang dialami oleh ibu hamil khususnya pada trimester I dapat diberikan terapi komplementer dalam asuhan ibu hamil, sehingga mual muntah yang dialami frekuensinya menurun. Perlu sosialisasi terapi ini kepada ibu-ibu hamil, bahkan kasus lain yang mengalami mual muntah. Terapi komplementer ini dapat menjadi pendukung kepada pengobatan medis konvensional atau sebagai pengobatan pilihan lain diluar pengobatan medis atau konvensional yang bisa dilakukan dengan mudah dan praktis.

Simpulan dan saran

Pemberian inhalasi aroma terapi lemon merupakan salah satu terapi komplementer yang efektif untuk menurunkan frekuensi mual dan muntah. Perlu sosialisasi dan menerapkan terapi komplementer ini kepada ibu-ibu hamil, bahkan kasus lain yang mengalami mual muntah, sebelum melakukan terapi medis atau konvensional.

Referensi

- Carstens, J. (2013). Complementary therapies (aromatherapy and herbal medicine) clinician information, Evidence Summaries-Joanna Briggs Institute, 11. Retrieved from <http://search.Proquest.com>.
- Dewi, N.K.A.S., Putra, P.P., & Witarsa, I.M.S. (2013). Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Wangaya Denpasar. Retrieved from <https://ojs.unud.ac.id/index>.
- Koensoemardiyah. (2009). *Aromaterapi Untuk Kesehatan, Kebugaran dan Kecantikan* (1 ed.). Yogyakarta: Lily Publisher.
- Materniti, D., Sari, D. Y., & Marjorang, M. U. (2016). Pengaruh inhalasi aromaterapi lemon terhadap morning sickness pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Tulang Bawang I Kecamatan Banjar Agung kabupaten Tulang Bawang Tahun 2016. 2 (3). Retrieved from [Retrieved from http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/581](http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/581)
- Medforth, J., Battersby, S., Evans, M.Marsh, B. & Walker, A. (2013). *Kebidanan Oxford dari bidan untuk bidan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Poerwadi, R. (2006). *Aroma terapi sahabat calon ibu*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Runiani, N. (2010). *Asuhan Keperawatan pada klien dengan hiperemesis gravidarum: penerapan konsep dan teori keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Parisa Yavari Kia, P. Y., Farzaneh, S., & Mahnaz, S. (2014). The effect of lemon inhalation aromatherapy on nausea and vomiting of pregnancy: a double-blinded, randomized, controlled clinical trial. *Iran Red Crescent Med J*. 16(3): e143.