

## PENGARUH AROMATERAPI LEMON TERHADAP PENURUNAN FREKUENSI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I

Rizkia Puspitasari<sup>1</sup>, Citra Hadi Kurniati<sup>2</sup>, Suryo Ediyono<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Univeritas Muhammdiyah Purwokerto, <sup>3</sup>Universitas Sebelas Maret Surakarta

\*Penulis Korespondensi: Citra Hadi Kurniati, Sarjana Kebidanan Univeritas Muhammadiyah Purwokerto Jl.Suparjo Rustam Sokaraja Banyumas JawaTengah 53181.

Email [citrahadi85@gmail.com](mailto:citrahadi85@gmail.com)

### ABSTRAK

Mual dan muntah-muntah merupakan efek samping yang umum dan sering terjadi pada trimester pertama kehamilan. Hal ini terjadi karena peningkatan kadar estrogen serum dan chorionic gonadotropin (HCG). Salah satu pengobatan non-obat adalah dengan memanfaatkan penyembuhan wangi lemon. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penyembuhan wangi lemon dalam mengurangi kambuhnya mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Memanfaatkan rencana pretest sebagai rencana pertemuan pra-posttest tersendiri. Rencana PraEksperimen sebagai Satu kesatuan Rencana Pretest-Posttest. Metode pengujiannya menggunakan Strategi Purposive Inspecting sehingga diperoleh contoh sebanyak 56 orang. Investigasi informasi menggunakan uji Chi Square. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebelum dilakukan kontrol penyembuhan wangi, tidak ada satu pun responden yang mengalami mual ringan dan muntah-muntah, hanya mual sedang hingga berat, dan muntah sedang hingga berat. Sementara itu, setelah diberi obat wangi-wangian, tidak ada satu pun responden yang mengalami sakit berat dan muntah-muntah, yang ada hanya mual dan naik-turun sedang, serta mual-mual berat dan muntah-muntah sedang. Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara efek penyembuhan wangi lemon (cytrus) dalam menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil TM I dengan p-an rangsangan sakit < 0,05 yaitu 0,012, sedangkan p-an harga diri mengabaikan < 0,05 atau 0,003. Hasil penelitian ini berhasil menimbulkan rasa mual dan naik-turun pada ibu hamil trimester pertama bila diobati dengan balsam alami lemon. Penelitian ini menyarankan agar dinas kesehatan menjadikan pengobatan obat lemon sebagai salah satu pilihan strategi non farmakologi dalam pelayanan kebidanan untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil.

Kata Kunci : Aromaterapi Lemon, Mual Muntah

### PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan perjalanan perkembangan dan kemajuan bayi sejak lahir dan berakhir hingga mulai bekerja. Setiap kehamilan bersifat mendasar dan memerlukan transformasi mental dan fisiologis terhadap perubahan hormonal dan tekanan mekanis karena meningkatnya ukuran rahim dan jaringan yang berbeda. Perubahan hormonal di

awal kehamilan menyebabkan mual dan muntah. (Lowdermilk D.L, dkk; 2017). Ibu hamil di Indonesia sering kali merasa mual dan muntah sebanyak satu hingga beberapa kali selama masa kehamilannya. Pada awal kehamilan, 60-90% wanita mengalami mual dan muntah, sedangkan pada banyak kehamilan, 40-60% wanita mengalami hal ini. (Taufan Arif, 2017).

Kegelisahan, mual dan muntah selama trimester pertama kehamilan. Hal ini tentu menghambat aktivitas sehari-hari, terutama bagi ibu hamil di trimester pertama. Rasa mual dan muntah menimbulkan rasa tidak nyaman akibat rasa pusing, bunyi nyaring dan rasa kenyang yang disertai dengan keluarnya isi lambung melalui mulut pada ibu hamil trimester utama. Bahkan dapat mempengaruhi kesehatan sendi dan mengganggu pekerjaan sehari-hari, penurunan berat badan, dehidrasi, dan banyak lagi (Saifuddin, 2012).

Berdasarkan informasi dari Focal Java, tingkat keluhan mual dan muntah pada ibu hamil mencapai 40-60% dari seluruh kehamilan (Focal Java Commons Health Administration, 2015).

Upaya untuk mengurangi kekambuhan muntah antara lain dengan memberikan obat kepada pasien. Selain itu juga dapat diatasi dengan pengobatan yang tepat, khususnya obat-obatan tradisional atau alami seperti jahe, daun mint, lemon, dan lain sebagainya (Parwitasari, 2015). Mendirikan lemon untuk para peternak, selain dapat mengumpulkannya secara konsisten, juga memberikan peluang pasar yang luas. Faktanya, sifat buah lemon dalam negeri tidak kalah mutunya dibandingkan dengan buah lemon impor, kemungkinan untuk mendapatkan buah lemon sangat besar, dan pintu pasar yang berharga terbuka sepenuhnya. Sampai saat ini permintaan sangat tinggi namun lemon kreasi peternak belum mampu memenuhi kebutuhan tersebut.

Sesuai dengan Giti Osgoli dan Marzieh Saei Ghare Nazl (2018) tentang dampak pengobatan timbal balik pada ibu hamil yang mengalami mual dan muntah pada trimester pertama kehamilan, antara lain pijat titik tekan, terapi jarum, relaksasi dan pengobatan berbasis wewangian.

Lebih dari 87% wanita hamil menggunakan strategi korelatif selama kehamilan. Banyak ibu hamil yang suka menggunakan obat-obatan nonfarmakologis karena lebih ampuh dan tidak menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan.

Jenis pengobatan yang tepat yang dipilih ibu hamil untuk mengobati penyakit dan muntaber adalah penyembuhan wangi. Dalam penelitian Lisha J John tahun 2015, lemon merupakan salah satu rempah yang digunakan saat hamil yang ampuh mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil. Wanita hamil membutuhkan 85 mg asam L-askorbat setiap hari dan lemon mengandung 60 mg/100 g. Aroma yang dihasilkan oleh lemon dapat meningkatkan fungsi saraf parasimpatis dan menurunkan saraf otak dengan cara mengurangi ludah sehingga mengurangi rasa mual (Akoso, 2013). Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya pengaruh rasa mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama saat mendapatkan penyembuhan wangi lemon. Usulan penelitian terhadap layanan kesehatan ini adalah dengan memasukkan pengobatan berbasis wewangian lemon sebagai pilihan non farmakologis pada layanan obstetri untuk mengurangi rasa mual dan muntah pada ibu hamil.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pretest berupa single-group pretest-posttest design. Subyek penelitian ini adalah ibu hamil di Puskesmas Bantarbolang Pemasang yang berjumlah 66 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling sehingga diperoleh sampel sebanyak 56 orang, subjek yang memenuhi kriteria inklusi adalah ibu hamil yang mengalami

mual dan muntah, ibu hamil berusia 18 hingga 35 tahun, dan ibu hamil menyukai aroma lemon kuning.

**HASIL PENELITIAN**

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa sebanyak 30 responden atau 53,6% dari total responden yang diambil memiliki

usia lebih dari 25 tahun, yang merupakan jumlah terbanyak. Selain itu, sebanyak 26 responden atau 46,4% memiliki tingkat pendidikan dasar, dan 33 responden atau 58,9% tidak bekerja. Lebih lanjut, sebanyak 31 responden atau 55,4% merupakan multigravida.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
1. ≤ 25 tahun	26	46.4
2. > 25 tahun	30	53.6
<b>Pendidikan</b>		
1. Pendidikan Dasar	26	46.4
2. Pendidikan Menengah	22	39.3
3. Pendidikan Tinggi	8	14.3
<b>Pekerjaan</b>		
1. Bekerja	23	41.1
2. Tidak Bekerja	33	58.9
<b>Gravida</b>		
1. Primigravida	25	44.6
2. Multigravida	31	55.4
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

Frekuensi kejadian mual sebelum tidak terdapat mual ringan, 30 responden dengan persentase sebesar 53,6%. Sedangkan tidak terdapat mual berat dan mual ringan menjadi yang terbanyak dengan jumlah 32 responden dengan persentase sebesar 57,1%.

Tabel 2. Peredaran Kekambuhan Kejadian Mual pada Ibu Hamil Trimester Pertama Saat Diberi Pengobatan Berbasis Wewangian Lemon (Cytrus) di Puskesmas Bantarbolang Pemalang (n: 56)

Mual	Sebelum		Setelah	
	f	%	f	%
1. Ringan	0	0	32	57.1
2. Sedang	26	46.4	24	42.9
3. Berat	30	53.6	0	0
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

Frekuensi muntah berulang pada ibu hamil trimester utama sebelumnya adalah muntah ringan dan muntah berat sebanyak 30 responden dengan kadar 53,6%. Sementara itu, beberapa waktu kemudian ada 56 responden, ada kemiripan, tepatnya 28 responden dengan tingkat setengah.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kejadian Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum dan

Sesudah diberikan Aromaterapi Lemon (*Cytrus*) Di Puskesmas Bantarbolang Pemalang (n: 56)

Muntah	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
1. Ringan	0	0	28	50
2. Sedang	26	46.4	28	50
3. Berat	30	53.6	0	0
Total	56	100	56	100

Analisis yang digunakan adalah uji *Chi Square*. Sebelum melihat hasil uji *Chi Square* perlu dilihat hasil *crosstabulation* apakah memenuhi syarat atau tidak. Berikut hasil *crosstabulation* muntah:

Tabel 4. Crosstabulation Mual

		Mual Posttest	
		RINGAN	SEDANG
Mual Pretest	SEDANG	20 14,9 76,90%	6 11,1 23,10%
	BERAT	12 17,1 40,00%	18 12,9 60,00%

Tidak ada nilai *expected* yang kurang dari lima.

Tabel 5. Analisis Bivariat *Chi Square*

Analisis bivariat <i>Chi Square</i> mual pretest dengan mual posttet	Hasil
Nilai Asymtotic Sig. (2-sided) Continuity Correction	0,012
Jumlah Responden	56

Nilai Asymtotic significancy (2-sided) continuity correction adalah 0,012.

Untuk hasil *crosstabulation* muntah adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Crosstabulation

		Muntah Posttest	
		RINGAN	SEDANG
Muntah Pretest	SEDANG	19 13 73,10%	7 13 26,90%
	BERAT	9 15	21 15

30,00%                      70,00%

Tidak ada nilai *expected* yang kurang dari lima.

Tabel 7. Analisis Bivariat *Chi Square*

Analisis bivariat Chi Square muntah pretest dengan muntah posttet		Hasil
Nilai Asymtotic Sig. (2-sided)		0,003
Jumlah Responden		56

Nilai Asymtotic significancy (2-sided) continuity correction adalah 0,003.

### PEMBAHASAN

Konsekuensi dari penelitian ini sesuai dengan penelitian (Isnaini, 2022) bahwa sebagian besar responden kelompok mediasi berusia di atas 25 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kehamilan berulang, keadaan bayi ibu mempengaruhi derajat mual dan muntah. Menurut para ilmuwan, ibu primigravida tidak dapat beradaptasi dengan bahan kimia estrogen dan chorionic gonadotropin, sehingga mual dan muntah terjadi lebih sering. Sementara itu, individu dengan banyak kehamilan dapat menyesuaikan diri dengan bahan kimia estrogen dan chorionic gonadotropin karena mereka memiliki pengetahuan tentang kehamilan dan persalinan. Hal ini ditunjukkan oleh penelitian yang dipimpin oleh Masruroh dan Ikke (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan kritis antara status penyakit dengan terjadinya muntah-muntah karena sakit. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Maternité yang menunjukkan bahwa menghirup salep alami lemon efektif dalam mengobati nyeri pagi hari pada ibu hamil. Perawatan berbasis wewangian dapat mengurangi kambuhnya penyakit pagi hari selama kehamilan karena baunya yang baru, meningkatkan atau menjaga

kesejahteraan, memperkuat kegembiraan, energi, menghidupkan dan meringankan semangat dan menjiwai sistem penyembuhan (Maternityetal., 2016).

### SIMPULAN

Terdapat hubungan yang besar antara pengaruh pengobatan berbahan dasar wewangian lemon (jeruk) dalam mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil di TM I Bantarbolang Wellbeing Center Pernalang dengan p-worth sakit < ; 0,05 yaitu 0,012 sedangkan p valuasinya <0,05 atau 0,003.

### SARAN

Diharapkan dosen klinik akan lebih banyak melakukan pertemuan top to bottom sebelum menikah dan saat ANC terkait informasi perubahan fisiologis kehamilan, khususnya sakit dan regurgitasi pada trimester pertama, sehingga kondisi mental ibu lebih siap menyambut kehamilannya.

Pelayanan bersalin hendaknya menyertakan pengobatan pereda nyeri lemon sebagai salah satu pilihan teknik non farmakologi dalam pelayanan bersalin untuk mengurangi rasa sakit dan muntaber pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Akoso, B. T. 2013. Bebas Masalah pencernaan. Edited by Kanisius. Yogyakarta
- Astuti, s., susanti, a. I., nurparidah, r., & mandiri, a. (2017). Asuhan ibu dalam masa kehamilan. Jakarta: egc.
- Ayudia, f., & ramadhani, i. P. (2020). Pengaruh aromaterapy lemon terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di kota padang. *Jurnal kesehatan medika saintika*, 11(2), 76-81.
- Cholifah, S., & Nuriyanah, T. E. (2019). Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 4(1), 36-43.
- Dinas Kesehatan Pematang (2018) angka kematian ibu, bayi dan balita di Kabupaten Pematang (<http://data.pematangkab.go.id/fi/dataset/angka-kematian-ibu-bayi-dan-balita-di-kabupaten-pematang>)
- Isnaini, Y. S., & Mintaningtyas, S. I. (2022). Pengaruh Akupresure Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Pengurangan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester. *Malahayati Nursing Journal*, 4(7), 1888-1900.
- Lowdermilk D. L, Perry S, Cashion K, Alden K. (2012). *Health Science Maternity & Women's Health Care Division 10thed. USA: Elsevier Science.*
- Manuaba IGB. 2012. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB Untuk Pendidikan Bidan. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta
- Widodo, G.B. (2016). Kepatuhan anc pada ibu hamil dihubungkan dengan kejadian preeklamsia di wilayah kerja puskesmas 2 cilongok (doctoral dissertation, universitas muhammadiyah purwokerto).
- Wiknjosastro, H. (2010). Ilmu kebidanan. Jakarta: bina pustaka sarwono prawirohardjo.