



Research Article

The Effectiveness Of Giving Lemon Aromatherapy To Reduce Nausea And Vomiting In Trimester I Pregnant Women In Mariana Clinic

Ronni Naudur Siregar^{1*}, Agnes Purba², Sharfina Haslin³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Farmasi, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Indonesia

Article Info

Article History

Received 05 Desember 2022

Revision 23 Desember 2022

Accepted 30 Desember 2022

Keyword:

Aromatherapy, Lemon Oil, Pregnant Women

Correspondening Author:

onisiregar62@gmail.com

Abstract

Background: Pregnancy for women is a meaningful experience. During pregnancy, women experience physical, hormonal and physiological changes. These changes include body shape, daily habits, cravings or pica, fatigue, nausea, vomiting, and discomfort that arise due to pregnancy,

Purpose: This study aims to determine the effectiveness of lemon oil aromatherapy in reducing nausea and vomiting of pregnant women in the first trimester. This type of research is an analytical study with a quasi-experimental design. This research was conducted at Mariana Clinic, Bah Jambi Village, Simalungun Regency. The study population was all pregnant women in the first trimester with a gestational age of 4-16 weeks, with a total sample of 26 people.

Method: Data collection was carried out by giving the PUQE instrument before and after being given lemon oil aromatherapy to pregnant women. Then proceed with the data analysis stage using the Wilcoxon test.

Results: The study showed that the degree of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester before being given lemon oil aromatherapy was mostly heavy as many as 14 people (53.8%), and after being given lemon oil aromatherapy the majority was mild as many as 17 people (65.4%). There was a difference in the degree of nausea and vomiting before and after being given lemon oil aromatherapy with a p value = 0.000.

Discussion and Conclusion: Thus, pregnant women should do lemon oil aromatherapy, because giving lemon oil aromatherapy can reduce the intensity of nausea and vomiting in first trimester pregnant women so they don't become dehydrated.

PENDAHULUAN

Kehamilan bagi perempuan merupakan pengalaman yang bermakna. Selama kehamilan perempuan mengalami perubahan fisik, hormonal dan fisiologis. Perubahan ini antara lain mulai dari bentuk tubuh, kebiasaan sehari-hari, ngidam atau pica, kelelahan, mual, muntah, dan ketidaknyamanan ini muncul akibat kehamilannya. Perubahan ini dimulai sejak usia kehamilan trimester I. akibat

perubahan ini dapat mempengaruhi aktifitas ibu hamil (Reichner, 2015).

Pandemic covid saat ini memberi situasi yang berbeda dari sebelum pandemic. COVID-19 dapat menimbulkan beragam manifestasi terutama pada kelompok berisiko, termasuk di dalamnya adalah wanita hamil. Kehamilan di masa pandemi seperti ini memungkinkan menjadi faktor risiko terjadinya kecemasan pada



wanita hamil sehingga dapat memperburuk keluhan kehamilannya (Capobianco, 2020).

Awal kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan merupakan tantangan emosional. Perempuan yang sedang hamil akan mengalami suatu proses penyesuaian diri sesuai dengan trimesternya. Trimester pertama menggambarkan trimester yang dapat mendatangkan banyak respon pada ibu hamil. Respon yang sangat berpengaruh pada wanita yang sedang hamil morning signes. Mual dan muntah pada suatu kehamilan yaitu morning sickness. Mual kebanyakan terjadi di pagi hari (Winkjosastro, 2015).

Mual dan muntah biasa terjadi antara enam dan dua belas tahun minggu, tetapi ini dapat berlanjut hingga 20 minggu dan bertahan setelah waktu ini hingga 20% wanita (Ghani, 2013). Mual dan muntah adalah ciri khas dan hampir tak terelakkan dari keluhan kehamilan, dengan perkiraan prevalensi 35% sampai 91% pada wanita hamil. Efek fisik dan psikologis yang luar biasa ada pada wanita yang mengalami gejala ini, bersama dengan kendala yang signifikan dalam gaya hidup ibu hamil yang berdampak serius terhadap kualitas hidup keluarga, kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari, fungsi sosial dan tingkat stres ibu hamil (Safajou, 2020).

Penyebab mual dan muntah dalam kehamilan sampai saat ini belum diketahui. Oleh karena itu, berbagai macam perawatan telah digunakan secara empiris. Banyak metode terapi, termasuk intervensi farmasi dan non-farmasi, telah diusulkan untuk mengatasi mual dan muntah. Kekhawatiran tentang efek samping penggunaan obat kimia pada janin telah

memaksa wanita untuk mencoba pengobatan komplementer untuk mengatasi mual dan muntah. Namun, pengetahuan yang lebih luas diperlukan tentang keamanan penggunaan terapi komplementer selama kehamilan (Safajou, 2020).

Aromaterapi adalah salah satu terapi komplementer untuk mengurangi mual muntah. Studi yang dilakukan Purwandari (2020) di Manado pada responden ibu hamil yang diintervensi selama tiga hari diperoleh aromaterapi Lemon Suangi dapat mengurangi frekuensi mual & muntah ibu hamil. Studi yang dilakukan Magfirah (2020) yang mengkombinasi akupresur dan aromaterapi lemon yang dihirup diperoleh hasil mual pada ibu hamil trimester I berkurang. Penelitian yang dilakukan Safajou (2017) yang mengintervensi kombinasi aromaterapi lemon dan peppermint selama empat hari memperoleh pemberian aromaterapi mengurangi intensitas mual dan muntah ibu hamil trimester I dibanding kelompok kontrol. Studi Kia (2019) pada responden ibu hamil yang diintervensi lemon dan plasebo, diperoleh kelompok lemon signifikan data mengurangi mual dan muntah ibu hamil dibanding kelompok control (plasebo).

Keluhan mual muntah ada ibu hamil merupakan bagian yang normal dalam kehamilan. Namun bila tidak ditangani dengan tepat mual muntah dapat memengaruhi kehidupan ibu hamil. Hasil studi Mazzotta (2000) menemukan mual muntah data menyebabkan secara signifikan mengurangi kualitas hidup wanita hamil, meningkatkan kemungkinan tekanan darah tinggi dan preeklamsia dibandingkan dengan wanita hamil tanpa mual muntah.

Saat ini upaya yang dilakukan untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil secara umum di praktek kebidanan di Indonesia adalah dengan pengaturan makanan, pemberian obat emetic dan vitamin B6. Penggunaan obat-obatan dalam penanganan mual dan muntah dapat menyebabkan efek samping. Hasil survey di Klinik Irma Desa Bah Jambi diperoleh ada 26 orang ibu hamil trimester I mengalami mual & muntah.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik ingin mengetahui efektifitas aromaterapi minyak lemon dalam mengurangi mual muntah ibu hamil trimester I di Klinik Mariana

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik dengan rancangan quasi experiment dengan populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil Trimester I dengan usia kehamilan 4 - 16 minggu yang mengalami mual & muntah di Klinik Mariana dan menggunakan 26 sampel antara kelompok pre dan posttest. Penentuan sampel dilakukan secara random dengan kriteria inklusi yaitu: Kriteria inklusi dalam penelitian ini, yaitu : Usia kehamilan < 16 minggu, Kehamilan tunggal, Pemeriksaan kehamilan dengan cek urin test positif, Tidak menggunakan obat antiemetic, Tidak ada riwayat dan tanda abortus, Menyetujui dan menandatangani informed consent. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Klinik Mariana, Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari sampai Februari 2022. Instrumen pada penelitian ini untuk pengukuran mual muntah adalah dengan kuesioner PUQE/ Pregnancy Unique Quantification of Emesis/Nausea questionnaire. Sebelum dan setelah intervensi responden ditanya berapa kali mual dan muntah. Penggunaan kuesioner PUQE sudah banyak digunakan (Saragih, 2016).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Trimester I di Klinik Mariana Tahun 2022

No	Umur	Frekuensi	%
1	< 21 tahun	2	7.7
2	21-35 tahun	15	57.7
3	>35 tahun	9	34.6
Pendidikan			
1	SD	3	11.5
2	SMP	10	38.5
3	SMA	13	50.0
Pekerjaan			
1	IRT	8	30.8
2	Petani	16	61.5
3	Wiraswasta	2	7.7
Gravida			
1	Primigravida	12	46.2
2	Multigravida	14	53.8
Total		26	100

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa umur ibu hamil mayoritas 21-35 tahun sebanyak 15 orang (57,7%). Pendidikan ibu mayoritas SMA sebanyak 13 orang (50%). Pekerjaan ibu mayoritas petani sebanyak 16 orang (61,5%), dan gravida mayoritas multigravida sebanyak 14 orang (53,8%)

Tabel 2. Derajat Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Minyak Lemon di Klinik Mariana Tahun 2022

No	Derajat Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I	Frekuensi	%
Pretest			
1	Berat	14	53.8
2	Sedang	10	38.5
3	Ringan	2	7.7
Posttest			

1	Berat	0	0
2	Sedang	9	34.6
3	Ringan	17	65.4
Total		26	100

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa derajat mual muntah pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan aromaterapi minyak lemon mayoritas berat sebanyak 14 orang (53,8%), dan sesudah diberikan aromaterapi minyak lemon mayoritas ringan sebanyak 17 orang (65,4%).

Tabel 3. Uji Normalitas

No	Derajat Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I	Nilai-p
1	Sebelum diberi aromaterapi minyak lemon	p= 0,000
2	Sesudah diberi lemon	

Dari tabel 4.3. menunjukkan uji normalitas derajat mual muntah pada ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi minyak lemon memiliki nilai $p=0,000$. Artinya bahwa derajat mual muntah pada ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi minyak lemon tidak berdistribusi normal sehingga menggunakan uji Wilcoxon.

Tabel 4. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Minyak Lemon Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Klinik Mariana Tahun 2022

No	Derajat Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I	n	p value
1	Selum diberikan materapi minyak lemon	26	0,000
2	Sesudah diberikan aromaterapi minyak lemon	26	

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan derajat mual muntah sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi minyak lemon dengan nilai $p=0,000$.

PEMBAHASAN

Efektivitas Pemberian Aromaterapi Minyak Lemon Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Aromaterapi adalah salah satu terapi komplementer untuk mengurangi mual muntah. Studi yang dilakukan Purwandari (2020) di Manado pada responden ibu hamil yang diintervensi selama tiga hari diperoleh aromaterapi Lemon Suangi dapat mengurangi frekuensi mual & muntah ibu hamil. Studi yang dilakukan Magfirah (2020) yang mengkombinasi akupresur dan aromaterapi lemon yang dihirup diperoleh hasil mual pada ibu hamil trimester I berkurang. Mual muntah pada kehamilan memiliki dampak yang signifikan bagi tubuh dimana ibu menjadi sangat lemah, muka pucat dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh semakin berkurang dan darah menjadi kental (hemo konsentrasi). Keadaan ini dapat memperlambat peredaran darah sehingga suplay oksigen dan makanan ke jaringan juga ikut berkurang hal ini dapat menimbulkan kerusakan jaringan yang membahayakan kesehatan ibu dan janin (Rofiah, 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan derajat mual muntah sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi minyak lemon dengan nilai $p=0,000$. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Safajou (2017) yang mengintervensi kombinasi aromaterapi lemon dan pepermint selama empat hari memperoleh pemberian aromaterapi mengurangi

intensitas mual dan muntah ibu hamil trimester I dibanding kelompok kontrol. Demikian juga penelitian Kia (2019) pada responden ibu hamil yang diintervensi lemon dan plasebo, diperoleh kelompok lemon signifikan data mengurangi mual dan muntah ibu hamil dibanding kelompok control (plasebo). Penelitian (Vitrianingsih dan Khadijah, 2019) juga menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil ($p\text{-value } 0,017 < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa derajat mual muntah pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan aromaterapi minyak lemon mayoritas berat sebanyak 14 orang (53,8%), dan sesudah diberikan aromaterapi minyak lemon mayoritas ringan sebanyak 17 orang (65,4%). Dari hasil penelitian terlihat bahwa setelah pemberian aromaterapi lemon sebagian besar responden mengatakan merasa lebih segar, tenang dan nyaman dimana sensasi mual tidak lagi terlalu kuat dirasakan seperti sebelum dan berbumbu. Kebutuhan nutrisi ibu juga harus lebih diperhatikan dengan mengkonsumsi makanan sedikit-sedikit tetapi sering untuk menghindari perut kosong dan membantu proses metabolisme karbohidrat lebih baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan aroma jeruk nipis dan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I di Klinik Irma Desa Bah Jambi Kabupaten Simalungun, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Derajat mual muntah pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan aromaterapi minyak lemon mayoritas berat sebanyak 14 orang (53,8%),

pemberian aromaterapi lemon. Setelah pemberian aromaterapi lemon responden juga menyatakan bahwa frekuensi mual muntah mulai berkurang, dimana ibu mengalami mual muntah terutama pada pagi hari tidak seperti biasanya dan pada waktu-waktu berikutnya yaitu siang dan malam hari frekuensi mual muntah yang dialami ibu sudah semakin sedikit, kondisi ini mengindikasikan bahwa dengan pemberian inhalasi aromaterapi lemon dapat menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum. Seperti halnya penelitian (Kundarti, Rahayu and Utami, 2015) yang menyebutkan bahwa sebelum dilaksanakan penelitian, tingkat mual muntah berada pada kelompok ringan, sedang dan berat. Pada penelitian tersebut disarankan agar dalam mengatasi mual muntah terlebih dahulu dengan cara yang alami yaitu menghindari faktor pemicu dengan tidak makan makanan berlemak

dan sesudah diberikan aromaterapi minyak lemon mayoritas ringan sebanyak 17 orang (65,4%).

2. Terdapat perbedaan derajat mual muntah sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi minyak lemon dengan nilai $p=0,000$.

DAFTAR PUSTAKA

Safajou Farzaneh , Soltani Narges, Taghizadeh Mohsen, Amouzesi Zahra, Sandrous Maryam , The Effect of Combined Inhalation Aromatherapy with Lemon and Peppermint on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blind, Randomized Clinical Trial, Iran J Nurs Midwifery Res. 2020 Sep-Oct; 25(5): 401-406.

- Kia Parisa Yavari, Safajou Farzaneh, Hahnazi Mahnaz S, Nazemiyeh Hossein, The Effect of Lemon Inhalation Aromatherapy on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blinded, Randomized, Controlled Clinical Trial, Iran Red Crescent Med J., 2014; 16(3): e14360
- Capobianco Giampiero, Saderib Laura, Aliberti Stefano, Mondonid Michele, Pianab Andrea, Dessolea Francesco, Dessolee Margherita, Cherchia Pier Luigi, Dessolea Salvatore, Sotgiu Giovanni, COVID-19 in pregnant women: A systematic review and meta-analysis, European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology; 2020: 252; 543-558
- Lua Pei Lin , Salihah Noor , Mazlan Nik, Effects of inhaled ginger aromatherapy on chemotherapy-induced nausea and vomiting and health-related quality of life in women with breast cancer, complement Ther Med, 2015 Jun;23(3):396-404.
- Komiya Migiwa, Takeuchi Takashi, Harada Etsumori, Lemon oil vapor causes an anti-stress effect via modulating the 5-HT and DA activities in mice, Behav Brain Res, 2006 Sep 25;172(2):240-9.
- Kundarti, F. I., Rahayu, D. E. and Utami, R. (2015) „Efektifitas Pemberian Serbuk Jahe (Zingiber Officinale) terhadap Tingkatan Mual Muntah pada Ibu Hamil“, Jurnal Ilmu Kesehatan, 4(1), pp. 18–30. Available at: [file:///C:/Users/USER/Downloads/document\(1\).pdf](file:///C:/Users/USER/Downloads/document(1).pdf)
- Mazzotta P, Stewart D, Atanackovic G, Koren G, Magee LA. Psychosocial morbidity among women with nausea and vomiting of pregnancy: prevalence and association with anti-emetic therapy. J Psychosom Obstet Gynaecol. 2000c;21:129–136.
- Rofi'ah, S.(2019). Studi Fenomologi Kejadian Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I. Jurnal Riset Kesehatan, Vol 8 (1) : 42–52
- Vitrianingsih dan Khadijah, 2019. Efektivitas Aroma Terapi Lemon Untuk Menangani Emesis Gravidarum