



PENGARUH AROMATERAPY LEMON TERHADAP FREKUENSI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA DI KOTA PADANG

THE EFFECT OF LEMON AROMATERAPY ON FREQUENCY OF NAUSEA AND VOMITING IN FIRST TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN THE CITY OF PADANG

Fanny Ayudia^{1*}, Ika Putri Ramadhani²

^{1,2}STIKes Alifah Padang,

*Email : fannyayudia@yahoo.co.id, 085274442544

Submitted :2020-09-21 , Reviewed :2020-09-24, Accepted :2020-11-24

ABSTRAK

Diawal kehamilan, mual dan muntah (*Morning sickness*), dialami sekitar 50% sampai 80% wanita hamil. Mual dan muntah pada ibu hamil, terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida.(Taufan Arif, 2017). Mual Muntah pada kehamilan memberikan dampak yang signifikan bagi tubuh dimana ibu menjadi lemah, pucat dan cairan tubuh berkurang sehingga mengakibatkan hemokonsentrasi pada darah. Aromatherapi lemon merupakan Terapi komplementer yang aman digunakan pada kehamilan. Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Aromaterapy Lemon terhadap Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama “. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi frekuensi mual muntah (*Morning sickness*) ibu hamil trimester Pertama sebelum dan sesudah diberikan aromatherapy lemon. Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi eksperiment* dengan rancangan *twocontrol group pre-post test design*. Penelitian ini dilakukan di kota Padang pada Februari s.d Agustus 2020 dengan populasi ibu hamil trimester pertama yang mengalami emesis gravidarum. Sampel pada penelitian ini sebesar 34 dengan 17 kelompok eksperimen, sisa 17 nomor digunakan untuk kelompok kontrol. Analisa bivariate menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* $p= 0,001$, dengan hasil 15 orang terjadi penurunan mual muntah setelah diperikan aroma terapy lemon. Dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian aromaterapy lemon pada ibu hamil trimester pertama dibandingkan kelompok kontrol. Disarankan untuk penelitian selanjutnya agar meneliti menggunakan metode aromatheray lemon untuk mengurangi mual dan Muntah,

Kata Kunci: Mual Muntah, Aromaterapi, lemon

ABSTRACT

Early pregnancy, nausea and vomiting (Morning sickness), experienced about 50% to 80% of pregnant women. Nausea and vomiting in pregnant women, occurs in 60-80% primigravida and 40-60% multigravida. (Taufan Arif, 2017). Aromatherapi lemon is a complementary therapy that is safe to use in pregnancy. Therefore researchers are interested in conducting a study with the title "Effect of Lemon Aromaterapy on The Frequency of Vomiting Nausea in First Trimester Pregnant Women". The purpose of this study was to identify the frequency of vomiting nausea (Morning sickness) of pregnant women in the First trimester before and after being given lemon aromatherapy. This research is an experimental Quasi research with the design of twocontrol group pre-post test design. The study was conducted in padang city with



the population of first trimester pregnant women who experienced emesis gravidarum. The sample in the study was 34 with 17 experiment groups, the remaining 17 numbers were used for the control group. Bivariate analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test, with the results of 15 people occurring decreased vomiting nausea after the aroma of lemon therapy. It can be concluded there is an effect of aromaterapy lemon on first trimester pregnant women compared to the control group. It is recommended for further research to research using other methods or therapies to help lower the frequency of vomiting nausea such as aromaterapy of ginger.

Keywords: Morning sickness, Aromaterapy, lemon.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang alamiah yang dialami oleh seorang wanita. Diawal kehamilan, mual dan muntah atau disebut juga dengan *Morning sickness*, dialami sekitar 50% sampai 80% wanita hamil. Wanita yang mengalami mual muntah diawal kehamilan, antara usia kehamilan 6 dan 12 minggu, juga dapat disebabkan oleh efek fisik (tukak lambung, kolesistitis, gastroenteritis, radang usus bundu, hepatitis) dan psikologis (keluarga yang berubah, fungsi sosial dan pekerjaan). Sekitar 20 % pada wanita hamil. kejadian ini dapat berlangsung sampai kehamilan 20 minggu. (Barnes, Barclay, McCaffery, & Aslani, 2018). Mual dan muntah pada kehamilan memberikan dampak yang signifikan bagi tubuh dimana ibu menjadi lemah, pucat dan cairan tubuh berkurang sehingga darah menjadi kental, keadaan ini dapat memperlambat peredaran darah dan berakibat pada kurangnya suplay oksigen serta makanan ke jaringan sehingga dapat membahayakan kesehatan ibu dan janin.

Prevalensi penggunaan obat komplementer pada kehamilan sangat tinggi di tingkat International. Dari 23 negara di Dunia, Negara Rusia merupakan Negara tertinggi dalam penggunaan terapi komplementer pada kehamilan yaitu sebesar 69%,

dilanjutkan Australia sebesar 43,8% dan Polandia sebesar 49,8% (Matthews, Dowswell, Haas, Doyle, & Dónal, 2014). Aromaterapy lemon adalah minyak essensial yang dihasilkan dari ekstrak kulit jeruk yang sering digunakan dalam Aromaterapy. Aromaterapy lemon memiliki kandungan yang dapat membunuh bakteri meningokokus, bakteri dan efektif untuk menetralsir bau yang dapat merangsang mual dan muntah pada kehamilan. Aromatherapi lemon merupakan Terapi komplementer yang aman digunakan pada kehamilan. Beberapa peneliti menemukan bahwa terdapat penurunan mual muntah yang signifikan setelah pemberian aromatherapy lemon. (Yavari kia, Safajou, Shahnazi, & Nazemiyeh, 2017), dan peneliti lain juga mengemukakan bahwa terdapat penurunan mual muntah pada kehamilan tetapi tidak signifikan (Bpm & Marminah, n.d.).

Dikota Padang belum adanya penelitian yang terkait dengan pemberian aromatherapy lemon terhadap frekuensi mual muntah pada kehamilan. Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Aromaterapy Lemon terhadap Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Kota Padang “. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi frekuensi mual



muntah (*Morning sickness*) ibu hamil trimester Pertama sebelum dan sesudah diberikan aromatherapy lemon.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi eksperimen* dengan rancangan *control group pre-post test design*. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari populasi eksperimen yaitu ibu hamil trimester pertama yang mengalami emesis gravidarum dan diberi perlakuan aromaterapi lemon,

populasi kontrol yaitu ibu hamil trimester pertama yang mengalami emesis gravidarum yang tidak diberi perlakuan di Puskesmas kota Padang. Pemilihan sampling dengan metode *simple random sampling*, didapatkan minimal sampel sebesar 34 kemudian dilakukan pengundian untuk mendapatkan 17 nomor untuk kelompok eksperimen, sisa 17 nomor digunakan untuk kelompok kontrol. Teknik analisa data yang digunakan adalah *Wilcoxon* dengan nilai $p=0,001$

HASIL

A. Analisa Univariat

1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu hamil dengan mual muntah

Tabel 1
Distribusi frekuensi karakteristik ibu hamil dengan mual muntah

Variabel	N	Mean	SD
Jarak Kehamilan			
<2 th	12	1,65	0,485
≥2 th	22		
Gravid			
< 4	16	1,53	0,507
≥4	18		
Umur			
19-34 th	13	1,38	0,493
≥35 th	21		

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan hasil karakteristik ibu dengan mual muntah sebanyak, 12 orang ibu dengan

jarak kehamilan ≥ 2 th, 10 orang ibu dengan gravid ≥ 4 , 11 orang ibu dengan umur ≥ 35 th.

B. Analisa bivariat

1. Uji Normalitas *Shaphiro-Wilk*

Sebelum dilakukan analisis bivariat perlu dilakukan uji normalitas data

menggunakan uji normalitas *Shaphiro Wilk* karena jumlah responden < 50.

Tabel 2
Uji Normalitas *Shaphiro-Wilk*

Variabel	Shaphiro-Wilk Statistic	Df	Sig.
Intervensi	,286	16	.084
Kontrol	,344	16	,051

Berdasarkan tabel 2, uji normalitas *Shaphiro-Wilk* pada nilai Sig pada kelompok kontrol 0,051 dan yang diberi

musik 0,84dimana nilai Sig < 0,05 sehingga distribusi normal

1. Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Analisa bivariat dengan menggunakan uji statistik *test Wilcoxon* karena data berdistribusi normal.

Tabel 3
Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Klmp responden	N	Median (Min-Max)	N	Mean Ranks	Sun Ranks	P
Intervensi	17	3,92-5,35	15	8,00(-) 0,00 (+)	120,0(-) 0,0 (+)	0,001
Kontrol	17	3,15-5,05	3	5,67 (-) 9,71 (+)	17,0 (-) 136,0 (+)	

Berdasarkan tabel 3, negatif ranks pada ibu hamil yang diberi aromaterapy lemon sebelum dan sesudah adalah 15. Hal ini menunjukkan bahwa 15 orang ibu hamil menunjukkan penurunan frekuensi mual dan muntah setelah diberikan aromaterapy lemon. Mean Ranks atau rata-rata penurunan frekuensi mual muntah sebesar 8,00 sedangkan rangking penurunan sebesar

120,0. Sedangkan kelompok kontrol, hanya 3 orang yang mengalami penurunan frekuensi mual muntah.

Hasil test statistik dengan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai signifikancy 0,001 ($P < 0,05$) yang berarti bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapy lemon pada ibu hamil trimester pertama dibandingkan kelompok kontrol

PEMBAHASAN

Penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama pada penelitian ini sesudah diberikan aroma terapi sebanyak 15 orang (88,2%).sedangkan kelompok kontrol hanya sebanyak 3 orang (17%) yang mengalami peurunan frekuensi mual dan muntah pada kehamilan trimester pertama. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh aromaterapy lemon pada ibu hamil trimester pertama ibandingkan dengan kelompok kontrol.

Emesis gravidaru merupakan keluhan umum yang disampaikan pada kehamilan muda.Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan

hormon estrogen, progesteron, dan dikeluarkannya *human chorionic gonadotropine* plasenta.Hormon hormon inilah yang diduga menyebabkan emesis gravidarum (Manuaba, 2010).

Hampir wanita hamil mengalami mual dan biasanya mual ini mulai dialami sejak awal kehamilan.Mual muntah saat hamil muda sering disebut *morning sickness* tetapi kenyataannya mual muntah ini dapat terjadi setiap saat.Pada beberapa kasus dapat berlanjut sampai kehamilan trimester kedua dan ketiga, tetapi ini jarang terjadi. (Maternity, D,2017). Menurut penelitian Vitrianingsih, 2019 mengemukakan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi



mual muntah pada ibu hamil. Begitu juga dengan penelitian oleh Rofiah (2019) bahwa terdapat derajat emesis gravidarum pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon.

Lemon minyak esensial, adalah salah satu yang paling tepat banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Minyak aromaterapi lemon mempunyai kandungan limonene 66-80%, geranilasetat, nerol, linalilasetat, apinene 0,4-15%, apinene 1-4 %, terpinene 6-14% dan myrcen. Limonene merupakan komponen utama dalam senyawa kimia jeruk dapat menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri. Selain itu limonene mengontrol siklooksigenase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit termasuk mual muntah (Igarashi, T, 2013).

Ketika minyak esensial dihirup, molekul masuk kerongga hidung dan merangsang sistem limbic di otak. Sistem limbic adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormone, dan pernafasan (Muntah, M, 2019).

Mual muntah pada kehamilan pada penelitian ini kemungkinan disebabkan karena faktor psikologis yang dapat tergambar pada jarak kehamilan yang terlalu dekat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester pertama dibandingkan kelompok kontrol.

Disarankan untuk penelitian selanjutnya untuk meneliti menggunakan metode atau terapi yang lain dalam membantu

menurunkan frekuensi mual muntah seperti pemberian aromaterapi jahe, dll.

DAFTAR PUSTAKA

- Bpm, DI & Marminah, N. (2012). Penurunan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama.
- DKK Padang. (2014). Profil Kesehatan Kota Padang Tahun 2013, 1-117.
- Igarashi, T (2013). Physical and Psychologic Effects of Aromatherapy Inhalation on Pregnant Women: A Randomized Controlled Trial. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 19(10), 805-810
- Manuaba, 2010, Ilmu Kebidanan, penyakit kandungan dan KB edisi 2 buku kedokteran, EGC
- Prawirohardjo, S, 2014, ilmu kebidanan Jakarta Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Rofi'ah, S, 2019 Studi Farmakologi kejadian Emesis gravidarum pada ibu hamil Trimester I *Jurnal Riset Kesehatan Vol 8 (1) 42:52*
- Runiari, N, 2010, Asuhan keperawatan pada klien dengan hiperemesis gravidarum penerapan konsep dan teori keperawatan jakarta : Salemba Medika.
- Silvia, M, Illamola, Ogochukwu U, Amaeze lubov keephova Angela K Bimbaum (2019). Use of herbal medicine by pregnant women.
- Scotman et al, 2016, psykology Factor in food Aversions, nausea and vomiting during pregnancy. *journal of food and nutrition reseach vol.4*
- Vitrianingsih, Siti Khadijah, 2019 Efektivitas Aromaterapi lemon untuk menangani emesis gravidarum. *journal keperawatan vo. 11 no 4*
- Wiraharja Regina Satya. Heiy, Selfi Rustam, Marisa Iskandar (2011). kegunaan jahe untuk mengatasi



Gejala Mual dalam kehamilan.
Damianus Journal of medicine. Vol
10 no 3 oktober 2011 hal 161-170.

Yolanda Munoz bulbontin, Derek
Stewart, 2019, Herbal Medicinal
product Use During Pregnancy and
the postnatal periode, Obstetrics &
Ginekologi.