



PENGURANGAN MUAL MUNTAH DALAM KEHAMILAN MELALUI STUDI NATURAL TREATMENT DENGAN INTERVENSI AROMATHERAPI LEMON DI PMB DEWI ELLIANA GUNUNGPATI SEMARANG

Widyah Setiyowati¹⁾, Desi Wijayanti Eko Dewi²⁾, Maria Stefania³⁾, Fitri Nurjanah⁴⁾

^{1,2,3)} Universitas Bhakti Kencana ⁴⁾Akademi Kebidanan Bunga Bangsaku

Email: widyahsetiyowati@gmail.com, fitryandara@gmail.com

ABSTRAK

Pada kehamilan terjadi peningkatan hormon HcG (Human chorionic Gonadotropin), Hormon HcG juga menstimulasi ovarium memproduksi estrogen, peningkatan hormone estrogen berkorelasi dengan munculnya mual muntah. Berdasarkan data WHO tahun 2021, angka kejadian emesis gravidarum secara global adalah 12,5% dari seluruh kehamilan. Prevalensi kejadian emesis gravidarum berbeda-beda di tiap daerah, menurut Kemenkes RI tahun 2022, di Jawa Tengah prevalensi yang mengalami mual muntah sejumlah 40-60%. Aromaerapi lemon mengandung limonene yang menghambat kerja prostaglandin sehingga mengurangi rasa nyeri dan berfungsi untuk mengontrol sikokksigenase I Dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi mual muntah. Penelitian ini merupakan penelitian Quasi Eksperiment Design With Pre-Post Test One Group dengan metode pendekatan Pretest-Posttest. Sampel dalam penelitian ini adalah Ibu Hamil yang mengalami mual muntah sejumlah 30 responden. Kemudian dilakukan percobaan atau perlakuan terhadap variabel independennya, kemudian mengukur akibat atau pengaruh dari percobaan tersebut pada dependen variabel. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon didapatkan hasil p-value =0,000 (<0,05) sehingga disimpulkan terjadi penurunan yang signifikan dalam jumlah episode mual dan muntah dengan p<0,05. Saran disampaikan kepada masyarakat khususnya ibu hamil untuk dapat mencoba penatalaksanaan alami menggunakan bahan alam salah satunya adalah lemon untuk mengurangi mual muntah

Kata Kunci : Aromaterapi, Lemon, Mual Muntah

REDUCTION OF NAUSEA AND VOMITING IN PREGNANCY THROUGH A NATURAL TREATMENT STUDY WITH LEMON AROMATHERAPY INTERVENTION AT PMB DEWI ELLIANA GUNUNGPATI SEMARANG

ABSTRACT

During pregnancy, there is an increase in the hormone HcG (Human chorionic Gonadotropin). The HcG hormone also stimulates the ovaries to produce estrogen, and an increase in estrogen is correlated with the onset of nausea and vomiting. Based on WHO data from 2021, the global incidence of emesis gravidarum is 12.5% of all pregnancies. The prevalence of emesis gravidarum varies from region to region. According to the Indonesian Ministry of Health in 2022, in Central Java, the prevalence of nausea and vomiting is 40-60%. Lemon aromatherapy contains limonene, which inhibits prostaglandin activity, thereby reducing pain and controlling cyclooxygenase I and II, preventing prostaglandin activity and reducing nausea and vomiting. This study is a Quasi-Experimental Design with Pre-Post Test One Group using a pretest-posttest approach. The sample in this study consisted of 30 pregnant women experiencing nausea and vomiting. An experiment or treatment was then conducted on the independent variable, and the effects or influences of the experiment on the dependent variable were measured. Data analysis using the Wilcoxon test yielded a p-value of 0.000 (<0.05), concluding that there was a significant decrease in the number of episodes of nausea and vomiting with p<0.05. The suggestion is for the community, especially pregnant women, to try natural treatments using natural ingredients, one of which is lemon, to reduce nausea and vomiting.

Keywords: Aromatherapy, Lemon, Nausea, Vomiting

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses dalam siklus reproduksi yang dimulai dari proses fertilisasi (konsepsi) sampai kelahiran bayi. proses ini menyebabkan perubahan fisik, mental, dan sosial yang dipengaruhi beberapa faktor fisik, psikologis, lingkungan, sosial budaya, serta ekonomi (Yulaikhah, 2019). Pada kehamilan terjadi peningkatan hormon HcG (Human chorionic Gonadotropin), peran HcG yang tinggi mengakibatkan mual muntah (Emesis Gravidarum). Hormon HcG juga menstimulasi ovarium memproduksi estrogen, peningkatan hormone estrogen berkorelasi dengan munculnya mual muntah. (Prawihardjo, 2016)

Berdasarkan data WHO tahun 2021, angka kejadian emesis gravidarum secara global adalah 12,5% dari seluruh kehamilan. Menurut data ejournal.sisfokomtek.org angka kejadian mual muntah berkisar 14,8%. Kejadian mual dan muntah cukup besar yaitu 60-80% pada primigravida dan 40-60% pada multigravida. 100 dari 1000 kehamilan mengalami gejalalebih berat (Rahayu, R. D., & Sugita, 2018). Prevalensi kejadian emesis gravidarum berbeda-beda di tiap daerah, menurut Kemenkes RI tahun 2022, di Jawa Tengah prevalensi yang mengalami mual muntah sejumlah 40-60% dari Total Kehamilan (Arifin, D. N., & Juliarti, 2022).

Apabila emesis gravidarum terjadi terus menerus dan tidak ditangani dengan baik maka akan menimbulkan gejala mual muntah yang berat menjadi hiperemesis gravidarum yang memiliki efek buruk bagi kesehatan ibu dan janin, sehingga keadaan ini dapat memperlambat peredaran darah sehingga suply oksigen dan makanan kejaringan juga ikut berkurang hal ini dapat menimbulkan kerusakan jaringan yang membahayakan kesehatan ibu dan janin (Sari, 2018).

Mual Muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan penatalaksanaan secara farmakologis maupun non farmakologis. Tindakan farmakologis yaitu diberi vitamin B6, antihistamin, fenotiazin, dan metoklopramid, ondansentron, dan kortikosteroid. Tindakan non farmakologis yang bisa dilakukan yaitu ibu dapat dianjurkan makan sering dalam porsi kecil, akupunktur, dan pemberian aromaterapi (Yuliana, 2019).

Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual dan muntah. Salah satu aromaterapi yang digunakan untuk mengatasi mual muntah yaitu aromaterapi lemon (Astuti, Eny, Retty Nirmala Santiasari, 2022).

Minyak lemon bermanfaat untuk mengatasi masalah pencernaan, meredakan mual, menurunkan tekanan darah tinggi dan membantu menurunkan sakit kepala. Berdasarkan study 40% wanita telah menggunakan aromaterapi lemon untuk meredakan mual muntah dan 26.5% efektif mengontrol gejala mual muntah

Aromaerapi lemon mengandung limonene yang menhambat kerja prostaglandin sehingga mengurangi rasa nyeri dan berfungsi untuk mengontrol sikooksigenase I Dan mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi mual muntah. Kandungan linail asetat yang terdapat pada aromaterapi lemon merupakan senyawa ester yang terbentuk melalui pengagabungan asam organic dan alkohol. Ester berguna untuk menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang dan memiliki khasiat sebagai penenang. Kandungan terpinol dalam aromaterapi lemon menstabilkan sistem saraf pusat,menimbulkan perasaan senang, meningkatkan nafsu makan,melancarkan peredaran darah dan sebagai penenang (Dainty Maternity, Putri Ariska, 2017).

Aromaterapi lemon bekerja dengan cara mempengaruhi kerja otak, saraf-saraf penciuman yang terangsang dengan adanya aroma tertentu, secara langsung berhubungan dengan hipotalamus. Hipotalamus berperan

sebagai relay dan regulatory, memunculkan pesan-pesan kebagian otak serta bagian tubuh lain. Pesan yang diterima kemudian diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan substansi neurokimia berupa perasaan senang, rileks dan tenang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Eksperiment Design With Pre-Post Test One Group* dengan metode pendekatan Pretest-Posttest untuk melakukan percobaan atau perlakuan terhadap variabel independennya, kemudian mengukur akibat atau pengaruh dari percobaan tersebut pada dependen variabel. Dalam penelitian ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan dua kelompok subjek (Nursalam, 2017).

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester I yang mengalami mual muntah di PMB Dewi Elliana. Sampel dalam peneltian ini adalah semua populasi yang memenuhi kriteria sampel, sampel berjumlah 30 responden. Responden diberikan aromaterapi lemon dengan meneteskan 3 tetes minyak esensial lemon pada sebuah kapas dan dihirup 3 kali dengan nafas dalam selama selama kurang lebih 5 menit. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar kuisioner berisikan ceklist skala PUQE-24 untuk mengukur

tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Analisa Bivariate menggunakan Uji T-dependent (paired sample T-test) jika berdistribusi normal. Apabila data berdistribusi tidak normal maka digunakan Uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Mual Muntah sebelum Intervensi

Tabel 1. Distribusi Prekuensi Mual Muntah sebelum Intervensi

Variabel	Mual		Muntah	
	F	%	F	%
Ringan	5	16,7	6	20
Sedang	9	30	15	50
Berat	16	53,3	9	30

Berdasarkan tabel 1, jenis mual yang dialami sebelum tes sebagian besar adalah mual berat sedangkan derajat muntah sebelum tes sebagian besar adalah muntah sedang. Mual dan muntah biasanya timbul sejak usia gestasi 5 minggu, yang dihitung berdasarkan hari 60 pertama haid terakhir (HPHT), dan mencapai puncak pada usia gestasi 8 hingga 12 minggu serta berakhir pada usia gestasi 16 hingga 18 minggu (Pratiwi, Fazrina, 2020).

Mual biasa terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari (Sari, 2018). Kadar hCG yang tinggi dapat menyebabkan mual dan muntah. Peningkatan hCG selama kehamilan

menyebabkan mual dan muntah dengan bekerja pada medula, pusat muntah di otak. (Cunningham, Gary et al., 2012). (Cunningham, 2014)

2. Frekuensi Mual Muntah setelah Intervensi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Mual Muntah setelah intervensi

Variabel	Mual		Muntah	
	F	%	F	%
Ringan	27	90	28	93,3
Sedang	3	10	2	6,7

Berdasarkan tabel 2, tingkat mual setelah intervensi sebagian besar adalah mual ringan, sedangkan derajat muntah sebagian besar adalah muntah ringan.

Mual (nausea) dan muntah (emesis gravidarum) adalah gejala yang wajar dan sering kedapatan pada kehamilan trimester I. Mual biasa terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Penanganan mual muntah pada kehamilan terbagi menjadi 2 yaitu terapi farmakologik dan terapi non farmakologik. Pada terapi farmakologik penanganan menggunakan pemberian antiemetic, vitamin, antihistamin, antagonis dopamine dll, sedangkan terapi non farmakologik antara lain mengubah pola diet, dukungan emosional, acupressure, hipnoterapi, ekstra jahe, pemberian aromaterapi. (Saridewi, W., & Safitri, 2018)

3. Mual Muntah sebelum dan setelah Intervensi

Tabel 3. Mual Muntah sebelum dan setelah Intervensi

Variabel	Frekuensi				V-Palue
	Sebelum	%	Setelah	%	
Mual					
Ringan	5	16,7	27	90	,00
Sedang	9	30	3	10	
Berat	16	53,3	0	0	
Muntah					
Ringan	7	20	28	93,3	,00
Sedang	9	30	2	6,7	
Berat	15	50	0	0	

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diuraikan sebagai berikut; pada variabel mual sebelum intervensi mayoritas responden berada dalam kategori mual berat (53,3%) responden, paling sedikit mual ringan (16,7%) responden, setelah dilakukan intervensi terjadi perubahan signifikan yaitu tidak ditemukan lagi mual berat, sebagian besar responden berada pada kategori mual ringan (90%) responden. Sedangkan pada kategori muntah, setelah intervensi sebagian besar responden dalam kategori muntah ringan (93,3%) responden. dapat disimpulkan bahwa intervensi aromateraphi lemon memberikan pengaruh sifnifikan dalam menurunkan episode episode mual dan muntah dengan $p<0,05$

Aromaterapi lemon mengurangi mual dan muntah pada trimester pertama. Aromaterapi menggunakan minyak esensial bisa untuk mengobati

mual dan muntah, menurut Buckle, (2014). Menghirup aromaterapi lemon dengan cepat mengangkat senyawa yang diserap ke atap hidung, di mana sel reseptor menghasilkan silia halus. Sinyal elektrokimia dikirim ke organ perut ketika bahan kimia mengikat rambut. Molekul di usus mempengaruhi progesteron dan steroid, yang menghambat pengosongan lambung dan mengontrol motilitas usus (Koensoemardiyyah, 2009)

Senyawa kimia seperti geranil asetat, nerol, linalil asetat, memiliki efek antidepresi, antiseptik, antispasmodik, penambah gairah seksual dan obat penenang ringan (Namazi, M., Akbari, A. S., Mojab, F., Talebi, A., Majd, H. A., & Jannesari, 2014). Menurut Yulianti, (2022) dalam penelitiannya terkait efektifitas aromaterapi lemon menyatakan bahwa Aroma lemon yang muncul mampu mengurangi

produksi HCG lambung, sedangkan molekul usus mempengaruhi progesterone. Steroid menyebabkan mual dan muntah dengan cara mengurangi pengosongan lambung dan mengembalikan motilitas usus. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Rizki, (2024) yang menyatakan ada pengaruh signifikan pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil Trimester I.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diuraikan dan disimpulkan sebagai berikut, sebelum Intervensi, sebagian besar responden memiliki derajat mual berat sebanyak 16 (53,3%) responden dengan frekuensi 11-15 kali. sedangkan muntah sedang sebanyak 15 (50%) dengan frekuensi 4-6 kali. Setelah intervensi, derajat mual ringan sebagian besar mual ringan sebanyak 27 (90%) responden dengan frekuensi 1-5 kali, sedangkan muntah yang paling banyak adalah muntah sedang dengan rekuensi 1-3 kali. Aromaterapi lemon efektif mengurangi mual muntah pada ibu hamil dengan $p<0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

Arifin, D. N., & Juliarti, W. (2022). Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Mual Muntah dengan Pemberian

- Seduhan Jahe Emprit di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Terkini*, 2((2)), 7–14. <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn/article/view/367/206>
- Astuti, Eny, Retty Nirmala Santiasari, and V. S. (2022). Pemberian Aromaterapi Lemon Dapat Meredakan Keluhan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Tempat Praktik Mandiri Bidan (Tpmb) Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 11((2)), 22–29. <https://doi.org/10.47560/kep.v11i2.376>.
- Buckle, J. (2014). *Aromatherapy in Healthcare*. Elsevier.
- Cunningham, et al. (2014). *Obstetri Williams Edisi 23*. EGC.
- Dainty Maternity, Putri Ariska, D. Y. S. (2017). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Bidan*, Vol. 11(No. 3).
- Koensoemardiyyah. (2009). *A-Z aromaterapi untuk kesehatan, kebugaran, dan kecantikan* (Ed. 1). Andi Offset.
- Namazi, M., Akbari, A. S., Mojab, F., Talebi, A., Majd, H. A., & Jannesari, S. (2014). Effect of Citrus Aurantium (bitter orange) on the severity of first-stage labour pain. *Iranian Journal of Pharmaceutical Research*, 13((3)), 1069–1076.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. (Edisi Ke-4). Salemba Medika.
- Pratiwi, Fazrina, and A. S. (2020). Aromaterapi Sebagai Media Relaksasi. *Jurnal Farmaka*, 18((3)), 66–75. <https://jurnal.unpad.ac.id/farmaka/article/view/27910>.
- Prawihardjo, S. (2016). *Ilmu Kandungan* (Edisi 7). PT.Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo.
- Rahayu, R. D., & Sugita, S. (2018). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Jahe Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah

- Pada Ibu Hamil Trimester I Di BPM Trucuk Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3((1)), 19–26.
- Rizki, H. (2024). Efektifitas Aromaterapi Lemon terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama. *Journal of Language and Health.*, 5(1 (Apr. 2024)), 73–78. doi:<https://doi.org/10.37287/jlh.v5i1.3099>.
- Sari, Z. E. D. (2018). Perbedaan Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint dan Aroma Terapi Lavender terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Menara Ilmu*, 12((4)), 142–151.
- Saridewi, W., & Safitri, E. Y. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati Kota Cimahi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Program Studi Kebidanan STIKES Jenderal Achmad Yani Cimahi.*, Vol 17(No.3.).
- Yulaikhah, L. (2019). *Seri Asuhan Kebidanan : Kehamilan*. EGC.
- Yuliana. (2019). Pengaruh Essensial Lemon Terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Trimester I di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Wellness and Healthy Magazine*, 2((February)), 187–192. availableat:<https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v%0A1i218w>
- Yulianti, W. (2022). Efektifitas Aromaterapi Lemon Dalam Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hail Trimester I. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, V, 6i2.541.