

PENGARUH AROMA TERAPI LEMON TERHADAP PENGURANGAN MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL

Sellia Juwita¹, Nova Yulita², Jumiati³

¹Universitas Abdurrah, Pekanbaru

^{2,3}Universitas Muhammadiyah Riau, Pekanbaru

E-mail : jumiati@umri.ac.id

ABSTRACT

Pregnancy leads to physical and mental changes, and one common symptom experienced by pregnant women, especially in the first trimester, is nausea and vomiting (Emesis gravidarum). Approximately 70-80% of pregnant women experience nausea and vomiting. The aim of this study was to examine the influence of lemon aromatherapy on nausea and vomiting in pregnant women. This study employed a qualitative research method with a quasi-experimental design and a two-group design. The study population consisted of pregnant women in the first and second trimesters, using purposive sampling technique with a sample size of 30 individuals. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses, with the T-test used for bivariate analysis. The results of the study showed that lemon aromatherapy had an effect in reducing nausea and vomiting in pregnant women, with a p-value of 0.000 or < 0.05. Therefore, non-pharmacological therapies such as aromatherapy can be used as an initial approach to address nausea and vomiting in pregnant women, as it can provide a calming effect.

Keywords: *Pregnant women, lemon aromatherapy, nausea and vomiting.*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alami dalam kehidupan seorang wanita yang mengalami perubahan fisik, mental, dan sosial. Ada beberapa faktor fisik, psikologis, lingkungan, sosial budaya, dan ekonomi yang memengaruhi proses ini. Salah satu gejala umum yang sering dialami ibu hamil, terutama pada trimester pertama, adalah mual dan muntah (Emesis gravidarum). Mual dan muntah ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk perubahan hormon dalam tubuh seperti peningkatan hormon esteregon dan HCG. [1].

Mual dan muntah pada kehamilan memiliki dampak yang signifikan pada tubuh, menyebabkan kelemahan yang ekstrem, kulit wajah pucat, dan penurunan frekuensi buang air kecil secara drastis. Hal ini mengakibatkan penurunan jumlah cairan tubuh dan peningkatan konsentrasi darah (hemokonsentrasi). Keadaan ini dapat memperlambat aliran darah, sehingga pasokan oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh juga terhambat. Hal ini berpotensi menyebabkan kerusakan pada jaringan yang berbahaya bagi kesehatan ibu dan janin. [2].

Sebanyak 70-80% ibu hamil mengalami mual dan muntah pada trimester pertama kehamilan. Lebih kurang 66% dari ibu hamil pada trimester pertama mengalami mual, sementara sekitar 44% mengalami muntah secara berulang. [3]. Menurut penjelasan dari American Pregnancy Association (APA), sebagian besar wanita yang sedang hamil mengalami berbagai jenis mual dan muntah, terutama pada pagi hari. Dalam catatan rumah sakit, terdapat sekitar 60.000 kasus yang tercatat. Namun, jumlah sebenarnya diyakini jauh lebih tinggi karena tidak semua ibu hamil memeriksakan diri ke rumah sakit. [4]. Di Indonesia, angka kejadian hyperemesis gravidarum mencapai 1-3%, seperti yang tercatat oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI). Mayoritas ibu hamil, sebanyak 80%, mengalami mual yang berkelanjutan yang mengganggu pola makan mereka. Hal ini berpotensi menyebabkan kekurangan nutrisi dan risiko lainnya, termasuk risiko terhadap kesehatan janin. [5]. Di zaman modern, perkembangan pengobatan telah sangat pesat. Tidak hanya terbatas pada pengobatan alami seperti aromaterapi, namun penggunaan berbagai aroma tumbuhan telah menjadi hal penting dalam kehidupan manusia saat ini. [6]. Aromaterapi lemon adalah salah satu bentuk terapi aroma yang dapat digunakan untuk mengatasi mual dan muntah. Buah lemon mengandung zat flavonoid (Flavonones), limonen, asam

folat, tanin, serta vitamin (C, A, B1) dan mineral (kalium dan magnesium) yang penting bagi perkembangan janin dalam tubuh. Flavonoid citrus, yang berfungsi sebagai antioksidan dan meningkatkan sirkulasi darah, dapat ditemukan dalam jeruk lemon dan jeruk limau. Flavonoid ini juga berperan dalam produksi hormon estrogen. [7]. Menggunakan minyak esensial untuk inhalasi adalah metode yang efektif untuk mendapatkan manfaatnya secara langsung tanpa perlu melepas pakaian. Saat kita menghirup uap minyak esensial, uap tersebut langsung masuk ke dalam sistem penciuman kita, sehingga perlu berhati-hati dengan dosis yang digunakan. Alternatifnya, kita dapat meneteskan dua atau tiga tetes minyak esensial pada saputangan, dan mendekatkannya ke area hidung dan mulut [8]. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Siti Cholifah (2019), ditemukan hubungan antara penciuman aroma sitrus dan mual muntah yang dialami oleh ibu hamil pada trimester pertama. Hasil penelitian tersebut menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua faktor tersebut [9].

TINJAUAN PUSTAKA

Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Siti Maesaroh (2019), ditemukan hubungan antara penciuman aromaterapi lemon dan mual muntah yang dialami oleh ibu hamil pada trimester awal kehamilan. Hasil

penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan nilai p-value sebesar 0,000. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa inhalasi aromaterapi lemon terbukti efektif dalam mengurangi mual muntah, dengan frekuensi reduksi sebesar 4,86 kali. [10]. Dalam studi yang dilakukan oleh Vitraningsih (2019), ditemukan hasil berdasarkan Indeks Rhodes yang menunjukkan rata-rata skor mual muntah sebesar 22,1 pada awal penelitian. Namun, setelah pemberian aromaterapi lemon, skor tersebut mengalami penurunan menjadi 19,8. Implikasinya, aromaterapi lemon memberikan pengaruh yang signifikan terhadap mual muntah, seperti yang ditunjukkan oleh nilai p-value sebesar 0,017 [11]. Penelitian ini konsisten dengan temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Puri (2021) yang berjudul "Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1 di Klinik Paramitra". Penelitian tersebut menunjukkan hasil dengan p-value sebesar 0,000 atau $<0,005$, yang mengindikasikan bahwa pemberian aromaterapi lemon memiliki pengaruh terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di klinik Paramitra. [12]. Studi yang dilakukan oleh Siti (2018) juga menyimpulkan bahwa aroma terapi lemon secara signifikan berpengaruh dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil pada trimester pertama. Hasil penelitian tersebut menunjukkan p-value sebesar 0,0001 atau $< 0,05$,

menunjukkan bahwa penggunaan aroma terapi lemon memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi gejala mual muntah pada ibu hamil trimester pertama [9]. Dukungan tambahan ditemukan dalam review literatur yang dilakukan oleh Dyana (2020) dengan judul "Penggunaan Aromaterapi Lemon dalam Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil". Analisis dari review tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh aroma terapi lemon dalam mengurangi intensitas mual muntah pada ibu hamil [13]. Mual dapat diatasi dengan menggunakan terapi tambahan, salah satunya adalah aromaterapi. Salah satu jenis aromaterapi yang dapat mengurangi mual muntah selama kehamilan adalah aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon memberikan berbagai efek kepada mereka yang menghirupnya, seperti perasaan tenang, kesegaran, dan membantu mengatasi mual pada ibu hamil. Penggunaan aromaterapi melalui hidung dianggap sebagai metode yang paling efektif, karena hidung memiliki kontak langsung dengan otak dan dapat merangsang efek yang ditimbulkan oleh aromaterapi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian eksperimen kualitatif. Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan two group pretest-posttest design, di mana pengukuran mual muntah dilakukan

sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lemon untuk membandingkan efeknya. Populasi penelitian ini terdiri dari ibu hamil pada trimester 1 dan 2, dan sampel penelitian diambil menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah 30 orang. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Rumbai dan menggunakan data primer. Pengumpulan data dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan setelah intervensi. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah aromaterapi lemon, sedangkan variabel independen adalah mual muntah. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji T.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi pemberian aromaterapi lemon pada ibu hamil di kota pekanbaru

Aroma terapi lemon	Frekuensi	persentase (%)
Ya	15	50
Tidak	15	50
Total	30	100

Berdasarkan data yang tertera dalam tabel, dapat diketahui bahwa terdapat

15 orang (50%) ibu hamil yang termasuk dalam kelompok intervensi, di mana mereka diberikan aromaterapi lemon. Sementara itu, terdapat juga 15 orang (50%) ibu hamil yang menjadi kelompok kontrol, yang tidak menerima pemberian aroma terapi lemon.

Tabel 2. Distribusi frekuensi mual muntah pada ibu hamil di kota pekanbaru

Mual muntah	Frekuensi	persentase (%)
Ya	11	37
Tidak	19	63
Total	30	100

Berdasarkan data dalam tabel, dapat dilihat bahwa mayoritas ibu hamil, yaitu sebanyak 19 orang (63%), tidak mengalami mual muntah. Sementara itu, terdapat 11 orang (37%) ibu hamil yang mengalami mual muntah.

Tabel 3. Pengaruh aroma terapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil di kota pekanbaru

Mual Muntah	Aroma terapi lemon		Tanpa aroma terapi		P value
	F	%	F	%	
Tidak	13	87	6	40	0,000
Ya	2	13	9	60	
Total	15	100	15	100	

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa dari kelompok ibu hamil yang diberikan aroma terapi lemon, sebanyak 13 orang (87%) tidak mengalami mual muntah, sedangkan 2 orang (13%) mengalami mual muntah meskipun menggunakan aroma terapi lemon secara tidak rutin. Di sisi lain, dari kelompok ibu hamil yang tidak diberikan aroma terapi lemon, sebanyak 9 orang (60%) mengalami mual muntah, sementara 6 orang (40%) tidak mengalami mual muntah. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya informasi yang diperoleh oleh ibu hamil mengenai manfaat aroma terapi lemon dalam mengatasi mual muntah, sehingga mereka tidak menggunakan aroma terapi lemon secara rutin. Dalam pembahasan, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari jumlah responden sebanyak 30 orang, setengahnya (15 orang) diberikan intervensi aroma terapi lemon dan setengahnya lagi menjadi kelompok kontrol tanpa pemberian aroma terapi lemon. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari aroma terapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil dengan nilai p -value $< 0,05$ (0,000). Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Puri (2021) di klinik Paramitra, yang menemukan bahwa aroma terapi lemon memiliki pengaruh signifikan terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester

pertama. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian aroma terapi lemon secara rutin efektif dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Namun, perlu diperhatikan bahwa kurangnya informasi dan pengalaman ibu hamil mengenai manfaat aroma terapi lemon dapat mempengaruhi tingkat penggunaannya. [12]. Penelitian yang dilakukan oleh Siti (2018) menemukan bahwa penggunaan aroma terapi lemon signifikan dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama, dengan hasil p -value = 0,0001 atau $< 0,05$ [9]. Hasil ini juga didukung oleh sebuah tinjauan literatur yang dilakukan oleh Dyana (2020) dengan fokus pada penggunaan aroma terapi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Tinjauan tersebut menemukan adanya pengaruh aroma terapi lemon dalam menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil. [13]. Aromaterapi lemon adalah penggunaan minyak esensial yang diekstraksi dari kulit jeruk lemon, yang sering digunakan dalam praktik aromaterapi dan dianggap aman untuk ibu hamil dan selama persalinan. [14]. Buah lemon mengandung senyawa flavonoid yang dapat membantu mengurangi rasa mual. Aromaterapi lemon memiliki kandungan yang dapat menghilangkan bau yang tidak sedap dan memberikan efek yang mengurangi kecemasan, depresi, dan stres, serta meningkatkan fokus mental. Minyak

esensial lemon juga bermanfaat dalam mengatasi masalah seperti tekanan darah tinggi, penyumbatan kelenjar hati dan limpa, meningkatkan metabolisme, dan mendukung sistem kekebalan tubuh. [15]. Minyak esensial lemon mengandung linil asetat, yang merupakan senyawa ester yang terbentuk dari kombinasi asam organik dan alkohol. Ester ini memiliki manfaat dalam menyeimbangkan kondisi emosi dan tubuh yang tidak stabil, serta memiliki sifat menenangkan. Selain itu, kandungan terpinol dalam aromaterapi lemon dapat membantu menstabilkan sistem saraf pusat, meningkatkan suasana hati yang positif, meningkatkan nafsu makan, meningkatkan peredaran darah, dan juga memiliki efek menenangkan [16]. Menghirup minyak esensial secara efektif dilakukan dengan menggunakan uap, yang dapat dihasilkan dengan menambahkan minyak esensial ke dalam wadah berisi air panas atau menghirup dari kain yang telah direndam dengan minyak esensial. Proses penghirupan uap minyak esensial ini secara langsung ditujukan ke dalam lubang hidung dan rongga mulut. Metode penggunaan aroma terapi melalui inhalasi tidak mempengaruhi saluran pencernaan secara langsung, terutama ketika fokusnya adalah pada saluran pernapasan atau paru-paru [17].

Selama kehamilan, menghirup 2-3 tetes aromaterapi saat mengalami mual dapat memberikan bantuan pertama yang diperlukan [1]. Aromaterapi dapat digunakan dengan meneteskan 2-3 tetes minyak esensial ke dalam wadah berisi air panas sebanyak 250ml. Kemudian, menghirup uap aromaterapi tersebut dengan menjaga jarak sekitar 5cm dari hidung dan posisinya setinggi dagu selama 10 menit. Dengan penggunaan aroma terapi secara rutin, ibu hamil dapat mengalami penurunan frekuensi mual dan muntah. Disarankan untuk menggunakan aroma terapi dua kali sehari, pada waktu pagi dan sore hari [16]. Inhalasi minyak esensial melalui hidung (nasal passage) merupakan metode yang lebih cepat dalam merespon masalah emosional seperti stres, depresi, dan beberapa jenis sakit kepala. Hal ini dikarenakan hidung memiliki kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang bertanggung jawab dalam merangsang terbentuknya efek yang dihasilkan oleh minyak esensial [1].

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh aromaterapi lemon terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aroma terapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil dengan p value = 0,000 ($< 0,05$). Pemberian aroma terapi lemon dapat mengurangi rasa mual muntah,

memberikan rasa nyaman dan tenang pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] E. Pratama, *Evidence Base dalam Kebidanan : Kehamilan, Persalinan, & Nifas*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC., 2016.
- [2] T. Rofi'ah, S; Widatiningsih, S; & Sukini, "Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum," *J. Kebidanan*, vol. 9, no. 1, 2019.
- [3] G. Niebyl, J., r. & Briggs, G., *The Pharmacologic Management of Nausea and Vomiting of Pregnancy*. Supplement to the Journal of Family Practice, 2014.
- [4] A. P. Asosiasi, "Hyperemesis Gravidarum: Signs, Symptoms, and Treatment," 2018.
- [5] L. Oktavia, *Kejadian Hiper`emesis gravidarum ditinjau dari jarak kehamilan dan paritas*. jurnal ilmu kesehatan, 2019.
- [6] R. Nadesul, H., & Kusuma, *Rahasia Sehat Modern*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia, 2016.
- [7] C. Yohanita, *Pengaruh Penambahan Air Perasan Lemon Terhadap Aktivitas Antioksidan Seduhan Beluntas*. Maternity, 2016.
- [8] & P. Piatkus, J., *Cantik, Sehat, dan Bugar dengan Program Detox*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2016.
- [9] T. E. Cholifah, S., & Nuriyanah, "Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I," *J. Kebidanan Midwiferia*, vol. 4, no. 4, 2019.
- [10] M. Maesaroh, Siti., Putri, "Inhalasi aromaterapi lemon menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil," *J. Kesehat. Metro Sai Wawai*, vol. 12, no. 1, 2019.
- [11] S. Vitrianingsih, V., & Khadijah, "Efektivitas aromaterapi lemon untuk menangani emesis gravidarum," *J. Keperawatan*, vol. 11, no. 4, 2019.
- [12] M. B. K. Puri Kresna Wati, Vuspita Dewi Susanti, "Pengaruh Aromaterapi Lemon Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Klinik Paramitra," *PLACENTUM J. Ilm. Kesehat. dan Apl.*, vol. 9, no. 2, 2021.
- [13] Dian R. S. Shofia, "Penggunaan Aroma Terapi Lemon dalam Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamli," *UNISA*. UNISA, 2020.
- [14] A. Medforth, J., Battersby, S., Evans, M., Marsh, B. & Walker, *Kebidanan Oxford dari bidan untuk bidan*. Jakarta: EGC,

2013.

- [15] W. Saridewi, “Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati,” *J. Ilmu Kesehat.*, vol. 17, no. 3, 2018.
- [16] & D. Y. S. Ariska, P, “Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1,” in *maternity Ilmiah Bidan*, 2017.
- [17] M. Michalak, . “Aromatherapy and methods of applying essential oils,” *Arch Physiother Glob Res*, vol. 22, no. 1, 2018.