
Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada ibu Hamil

INHALASI LEMON MENGURANGI MUAL MUNTAM PADA IBU HAMIL TRIMESTER SATU

Dainty Maternity, Putri Ariska, Dewi Yulia Sari
Universitas Malahayati Fakultas Kedokteran

Email : denty.mf@gmail.com

ABSTRAK

Mual dan muntah pada kehamilan umumnya disebut *morning sickness*, dialami oleh sekitar 70-80% wanita hamil dan merupakan fenomena yang sering terjadi pada umur kehamilan 5-12 minggu. Lemon minyak esensial (Citrus Lemon) adalah salah satu minyak herbal yang dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh inhalasi aromaterapi lemon terhadap *morning sickness* pada ibu hamil di BPS Lia Maria SST Sukarame Bandar Lampung Tahun 2017.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Pre-Experimental Design* dengan bentuk *One Group Pre-test and Post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester I yang mengalami *morning sickness*. Teknik Sampel dengan *purposive sampling*. Analisa bivariat menggunakan uji t Dependen.

Dari hasil penelitian didapatkan frekuensi mual muntah sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh nilai rata-rata 24.67 dan frekuensi mual muntah sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh rata-rata 17.87 Ada pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap *morning sickness* pada ibu hamil dengan *P-value* = 0.000. Oleh karena itu disarankan bagi ibu hamil yang mengalami mual muntah dapat menerapkan pengobatan aromaterapi lemon untuk mengurangi mual muntah sehingga dapat mengurangi penggunaan obat farmakologi yang ada efek sampingnya.

Keywords : *Lemon Inhalation, Morning Sickness*

ABSTRAK

Nausea and vomiting in pregnancy is usually called as morning sickness, experienced by about 70-80 % of pregnant women and is a phenomenon that often occurs at 5-12 week gestational age and as much as 1-2 % of all pregnant women experience extreme morning sickness. Lemon essential oil (Citrus lemon) is one of the herbal oil is regarded as a safe drug in pregnancy. This study aims to determine the effect of inhaled aromatherapy lemon against morning sickness in pregnant women in BPS Lia Maria SST Sukarame Bandar Lampung Tahun 2017.

This study is a quantitative study approach Pre-Experimental Design with One Group Pre-test and post-test. The population in this study is the first-trimester pregnant women who experience morning sickness. Sampling were done by purposive sampling. Bivariate analysis using the t-test Dependent.

From the results, the frequency of morning sickness before being given a lemon aromatherapy inhalation obtained by the mean value of 24.67 in the day and given the frequency of morning sickness after inhalation aromatherapy lemon gained an mean of 17.87 per day. No effect of inhaled lemon aromatherapy against morning sickness in pregnant women with P-value=0.000. It is therefore recommended for pregnant women who experience morning sickness can apply lemon aromatherapy treatment to reduce morning sicknesses and to reduce drug use farmakologi are no side effects.

Keywords : Lemon Inhalation, Morning Sickness

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang alamiah dari seseorang wanita. Namun selama kunjungan antenatal mungkin ia akan mengeluh bahwa ia akan mengalami ketidaknyamanan. Sebagian besar keluhan ini adalah normal. Sebagai bidan penting untuk membedakan ketidaknyamanan yang umum dalam kehamilan. Walaupun ketidaknyamanan yang umum dalam kehamilan tidak mengancam keselamatan jiwa ibu, tetapi hal tersebut dapat mengganggu ibu. Sebagai seorang bidan harus dapat memberikan asuhan kebidanan untuk mengatasi keluhan-keluhan tersebut, salah satu ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil adalah rasa mual dan muntah (*Morning Sickness*)⁽¹⁾

Mual (*nausea*) dan muntah (*emesis gravidarum*) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester 1. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gejala ini kurang lebih terjadi setelah 6 minggu dari hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% terjadi pada multigravida. Satu diantara seribu kehamilan gejala-gejala lain menjadi berat (Saifuddin et al, 2010). Menurut Helper tahun 2008 bahwa sebagian besar ibu hamil 70-80% mengalami morning sickness dan sebanyak 1-2% dari semua ibu hamil mengalami *morning sickness* yang ekstrim.

Sedikitnya 18.000 ibu meninggal di Indonesia

karena komplikasi kehamilan. Hal ini berarti setiap setengah jam seorang perempuan meninggal karena komplikasi kehamilan. Sebagian besar penyebab kematian ibu adalah perdarahan (25,2%), infeksi (11,1%), sepsis (15%), hipertensi dalam kehamilan (12%), komplikasi aborsi tidak aman (13,%) sebab lain (8%), misalnya jantung, diabetes, anemia, malaria dan termasuk juga hiperemesis gravidarum.⁽²⁾

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2015 tingginya angka kejadian emesis gravidarum pada wanita hamil yaitu 50-90%, sedangkan hiperemesis gravidarum mencapai 10-15% di Provinsi Lampung dari jumlah ibu hamil yang ada yaitu sebanyak 182.815 orang.⁽²⁾

Di Inggris, sejak tahun 1990-an, aromaterapi sudah diperkenalkan sebagai salah satu upaya perawatan di beberapa rumah sakit. Selain dunia medis, dunia kecantikan juga telah memulainya lebih dahulu dengan menggunakannya dalam perawatan tubuh dan pencegahan penuaan dini.⁽³⁾

Menurut sebuah penelitian⁽⁴⁾, 49,2% wanita selama kehamilan digunakan obat-obatan herbal; 39,3% dari mereka telah menggunakan obat ini untuk masalah pencernaan yang 5,71% itu karena mual dan muntah pada kehamilan. Mayoritas bidan di Iran menggunakan aromatherapy, phytotherapy, dan pijat lebih dari pada metode non-farmakologi lainnya karena popularitas dari metode ini dan pengalaman praktis dalam metode tersebut. Di antara pendekatan non-farmakologis, aromatherapy dapat dicatat Aromatherapy, yang merupakan cabang dari ilmu herbal, adalah kumpulan metode

untuk penggunaan terampil dan dikendalikan dari minyak esensial untuk mempromosikan kesehatan fisik, emosional, dan psikologis.^(5,3)

Lemon minyak esensial (cirus lemon) adalah salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Menurut sebuah studi, 40% wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual dan muntah, dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah. Karena meningkatnya minat dalam penggunaan obat herbal pada kehamilan, ketersediaan lemon disemua musim, dan berbagai tinggi digunakan dalam masyarakat Iran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh inhalasi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I.^(1,5,6)

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran pada tahun 2014 terdapat 346 ibu hamil, yang mengalami Hiperemesis Gravidarum Grade I sebanyak 10 (2,89%) ibu hamil, pada tahun 2014 terdapat 367 ibu hamil, yang mengalami Hiperemesis Gravidarum Grade I sebanyak 18 (4,90%) ibu hamil.

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa dari tahun ke tahun terjadi peningkatan angka kejadian kasus hiperemesis gravidarum. Berdasarkan data pre survey yang dilakukan di BPS Lia Maria, S.ST Sukarame Bandar Lampung Tahun 2017 pada tanggal 15 Maret 2017 didapat data kunjungan ante natal care pada bulan Febuari tahun 2017 terdapat 145 orang ibu hamil trimester I yang memeriksakan kehamilannya. Dan didapatkan ibu hamil trimester I yang mengalami kejadian mual muntah ada sejumlah 56 ibu hamil. Oleh karena itu peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Inhalasi Lemon Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di BPS Lia Maria, S.ST Sukarame Bandar Lampung Tahun 2017”.

METODE PENELITIAN

Variabel adalah sesuatu yang digunakan

sebagai ciri, sifat, atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh satuan penelitian tentang sesuatu konsep pengertian tertentu⁽⁷⁾. Dalam penelitian ini adalah variabel independen dan dependen, variabel independen (terikat) yaitu inhalasi lemon dan dependen (bebas) ibu hamil trimester 1.

Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif, yaitu salah satu jenis penelitian yang tujuannya untuk menyajikan gambaran lengkap mengenai setting sosial atau hubungan antara fenomena yang diuji.^(7,8)

Rancangan penelitian menggunakan rancangan pre eksperimental yaitu dengan cara terlebih dulu melakukan pretest pada kelompok eksperimen tanpa menggunakan kelompok kontrol kemudian setelah dilakukan eksperimen langsung dilakukakan posttest.⁽⁷⁾

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti⁽⁷⁾. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester 1 yang melakukan pemeriksaan kehamilan pada bulan maret hingga mei tahun 2017 di Bps Lia Maria, SST Sukarame Bandar Lampung Tahun 2017 sejumlah 56 ibu hamil.

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester 1 yang diambil berdasarkan kriteria di BPS Lia Maria, SST Sukarame Bandar Lampung Tahun 2017 sejumlah 15 ibu hamil.

Pengambilan sampel dilakukan dengan carapurposeive sampling yaitu teknik pengambilan sampel yang diambil secara sengaja⁽⁷⁾. Subjek (ibu hamil) didalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang memenuhi criteria inklusi dan eksklusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari karakteristik diatas terlihat ibu yang mengalami mual muntah banyak di antara usia 26-30 tahun, dengan multigravida dan rata-rata hamil pada usia 7 minggu. Frekuensi mual muntah pada

Tabel 1.1 Distribusi frekuensi Karakteristik Responden

Usia Ibu	F	P (%)	Pre	Post
<20-25 Tahun	6	40 %	24,67	19,00
26-30 Tahun	7	46,7 %	24,57	18,14
>30 Tahun	2	13,3%	25,00	13,50
Paritas				
Primi	5	33,3 %	24,80	20,80
Multi	10	66,7 %	24,60	16,40
Usia Kehamilan				
5 Minggu	2	13,3 %	22,00	19,50
6 Minggu	3	20 %	26,67	18,00
7 Minggu	4	26,7 %	25,50	19,25
8 Minggu	1	6,7 %	25,00	14,00
9 Minggu	2	13,3 %	28,00	21,50
10 Minggu	2	13,3 %	22,50	13,00
11 Minggu	1	6,7 %	18,00	18,00

ibu hamil tertinggi terjadi pada usia > 30 tahun, Primigravida dan usia kehamilan 10 minggu. Setelah dilakukan inhalasi lemon, terjadi penurunan yang sangat efektif pada karakteristik usia>30 tahun, Multigravida dan pada usia kehamilan 8 minggu

Tabel 2. Rata-rata Score Indeks Rhodes Pada Ibu Hamil Sebelum Pemberian Inhalasi Lemon di BPS Lia Maria SST Sukarame Bandar Lampung Tahun 2017

Kelompok Variabel	N	Mean	Min	Max	SD	SE
Ibu hamil Score Indeks Rhodes sebelum intervensi	15	24.67	18	28	3.155	0.815

Berdasarkan tabel 2 Menunjukkan bahwa hasil pengukuran score frekuensi mual muntah pada ibu hamil dari 15 responden sebelum diberikan inhalasi lemon diketahui rata-rata score frekuensi mual muntah pada ibu hamil adalah 24.67 (SD: 3.155) (SE: 0.815) (Min :18) (Max: 28).

Tabel 3. Rata-rata Score Indeks Rhodes Pada Ibu Hamil Sesudah Pemberian Inhalasi Lemon di BPS Lia Maria SST Sukarame Bandar Lampung Tahun 2017

Kelompok Variabel	N	Mean	Min	Max	SD	SE
Ibu hamil Score indeks rhodes sesudah intervensi	15	17.87	12	28	5.902	1.524

Berdasarkan tabel 3 Menunjukkan bahwa hasil pengukuran score frekuensi mual muntah pada ibu hamil dari 15 responden sesudah diberikan inhalasi lemon diketahui rata-rata score frekuensi mual muntah pada ibu hamil adalah 17.87 (SD: 5.902) (SE: 1.524) (Min : 12) (Max:28).

Tabel 4. Rata-Rata Score Indeks Rhodes Pada Ibu Hamil Berdasarkan Hari Pemberian Inhalasi Lemon

Kel	V	N	Mean	Min	Max	SD	SE	P-Value
Ibu Hamil	Sebelum	15	24.67	18	28	3.155	0.815	-
	Hari 1	15	22.80	18	28	3.098	0.800	0.002
	Hari 2	15	21.60	16	27	3.776	0.975	0.003
	Hari 3	15	19.93	15	28	4.788	1.236	0.001
	Hari 4	15	17.87	12	28	5.902	1.524	0.000

Tabel 4. diketahui bahwa penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 yang paling efektif terjadi pada hari ke 4 dengan skor sebelum pemberian terapi 24.67 sedangkan setelah dilakukan pemberian terapi di hari ke 4 skor mual muntah menjadi 17.87. Maka dapat disimpulkan bahwa keadian mual muntah rata-rata mengalami penurunan di hari ke 4.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini didapatkan hasil dari 15 responden ibu hamil yang mengalami mual muntah di BPS Lia Maria Sukarame Bandar Lampung Tahun 2017 setelah dilakukan pemberian inhalasi lemon

terdapat penurunan penurunan mual muntah yang signifikan. Hal ini dapat dilihat bahwa rata-rata skor frekuensi mual muntah sebelum pemberian inhalasi lemon adalah 24.67 kemudian diperoleh rata-rata skor frekuensi mual muntah sesudah pemberian inhalasi lemon adalah 17.87, dengan nilai $p\text{-value} = 0.000$. Nilai $p\text{-value} = (0.000) < \text{Nilai } \alpha(0.05)$ yang berarti H_0 ditolak. Hasil ini menunjukkan bahwa rata-rata skor frekuensi mual muntah 15 responden sebelum dan sesudah pemberian inhalasi lemon memiliki perbedaan yang signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian inhalasi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester 1.

Lemon mengandung limonen, citral, linalyl, linalool, terpineol yang dapat menstabilkan sistem saraf pusat, menimbulkan perasaan senang, meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah, dan sebagai penenang (sedative)⁽⁹⁾

Bila minyak esensial di hirup, molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatik yang terdapat dalam kandungan minyak tersebut ke puncak hidung. Rambut getar terdapat di dalamnya, yang berfungsi sebagai reseptor, akan menghantarkan pesan elektrokimia ke susunan saraf pusat. Pesan ini akan mengaktifkan pusat emosi dan daya ingat seseorang yang selanjutnya akan mengantarkan pesan balik keseluruh tubuh melalui sistem sirkulasi. Pesan yang diantar ke seluruh tubuh akan dikonversikan menjadi satu aksi dengan pelepasan substansi neuro kimia berupa perasaan senang, rileks, tenang, atau terangsang.⁽³⁾

Hal ini sesuai dengan hasil Penelitian yang dilakukan Parisa Yavari Kia, Farzaneh Safajou, Mahnaz Shahnazi, dan Hossein Nazenyeh dari pusat-pusat kesehatan Birjand, Iran. Minyak esensial disiapkan membentuk kulit lemon dan metode destilasi pelarut dan minyak almond digunakan sebagai minyak pembawa. Ada perbedaan yang signifikan antara dua kelompok dalam nilai rata-rata dari mual muntah pada hari kedua dan keempat ($P=0,017$ dan $P=0,039$, masing-masing). Sarana mual muntah intensitas pada hari-hari kedua dan keempat pada kelompok intervensi

secara signifikan lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu, dibandingkan dengan intragrup ANOVA dengan tindakan berulang, mual muntah berarti dalam lima interval, menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik pada setiap kelompok ($P<0,001$ dan $P = 0,049$, masing-masing).^(4,10,11)

Hasil penelitian ini didukung oleh teori primadiati, (2010) yang dapat disimpulkan bahwa pengurangan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 dipengaruhi oleh ibu dengan usia tidak resiko tinggi, ibu dengan kehamilan multi gravida, dan penghasilan dengan kategori sedang. dari 15 ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual muntah didapatkan jumlah data paritas yang mengalami pengaruh setelah pemberian terapi yaitu ibu dengan hamil primi gravida sebanyak 2 responden, dan ibu dengan hamil multipara sebanyak 8 responden. Sedangkan jumlah paritas yang tidak mengalami pengaruh setelah pemberian terapi yaitu ibu dengan hamil primi gravida sebanyak 3 responden dan ibu dengan hamil multi gravida sebanyak 2 responden. Berdasarkan kategori penghasilan dari 15 ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual muntah terdapat 2 responden yang berpenghasilan rendah mengalami pengaruh setelah pemberian terapi dan terdapat 1 responden yang tidak mengalami pengaruh setelah pemberian terapi. Sedangkan pada kategori penghasilan sedang terdapat 8 responden yang mengalami pengaruh setelah pemberian terapi dan terdapat 4 responden yang tidak mengalami perubahan setelah pemberian terapi. Menurut penelitian adanya perbedaan hasil rata-rata skor frekuensi mual muntah sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan yaitu dengan nilai rata-rata skor frekuensi mual muntah sebelum 24.67 dan sesudah 17.87. Menurut peneliti Penurunan rata-rata skor frekuensi mual muntah tersebut disebabkan aromatherapy mampu menurunkan skor frekuensi mual muntah pada kehamilan karena baunya yang segar dan membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan. Ketika minyak

essensial dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan. Sehingga aromaterapi lemon baik untuk mengurangi mual muntah.^(12,13,14)

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh inhalasi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di BPS Lia Maria SST Sukarame Bandar Lampung Tahun 2017, terhadap 15 responden dapat disimpulkan.

1. Distribusi frekuensi mual muntah sebelum diberikan inhalasi lemon diperoleh nilai rata-rata skor frekuensi mual muntah 24.67
2. Distribusi frekuensi mual muntah sesudah diberikan inhalasi lemon diperoleh nilai rata-rata skor frekuensi mual muntah 17.87
3. Distribusi Skor indeks rhodes setelah dilakukan intervensi selama 4 hari mengalami penurunan yang efektif di hari ke 4 yaitu dengan nilai rata-rata 17,87.
4. Ada pengaruh pemberian inhalasi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di BPS Lia Maria Sukarame Bandar Lampung Tahun 2017 dengan $p\text{-value} = 0.000$.

DAFTAR PUSTAKA

1. Jannah, Nurul 2012. *Buku Ajar Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta : C.V Andi
2. Dinas Kesehatan Propinsi Lampung. 2015. *Profil Kesehatan Propinsi Lampung tahun 2015*. Di dapat dari www.Depkes.go.id
3. Primadiati, Rachmi. 2001. *Aromaterapi Perawatan Alami Untuk Sehat & Cantik*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
4. Kia, Parisa Yavari et al. 2014. *The Effect Of Lemon Inhalation On Nausea And Vomiting Of Pregnancy : A Double-Blinded, Randomized, Controlled Clinical Trial*. *Iran Red Crescent Med J*. DOI: 10.5812/ircmj.14360
5. Afrianti, Leni Herliani, 2010. *33 Macam Buah-Buahan Untuk Kesehatan*. Bandung : ALFABETA
6. Pratami, Evi. 2016. *Evidence-Based Dalam Kebidanan*. Jakarta: EGC
7. Notoadmodjo, 2012. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : EGC
8. Arikunto, 2010. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : EGC
9. Budiana, N.S. 2013. *Buah Ajaib Tumpas Penyakit*. Jakarta : Penebar Swadaya.
10. Ali Babar, et al. 2015 *Essensial Oils used in aromatherapy ; A systemic review*. *Asian Pasific Journal of Tropical Biomedicine*:5(8):601-611
11. Montazeri sadat akram, et al. 2013. *Effect Herbal Therapy to intensit chemotherapy-induced nausea n vomiting in cancer patients*. 2013. *Iranian Red Crescent Medical Journal*:DOI:5812/ircmj.4392
12. Farhat kamrani, et al. 2016. *Aromatherapy with lemon Essential Oil on Anxiety after Orthopedic Surgery*. *Iranian Journal of Rehabilitation Research in Nursing*. IJRN.2(4): 26-31
13. Vidana-sanches isabel dalinda, et al, *The effectiveness of aromatherapy for depressive symptoms*. *Hindawi evidence based complimentary and alternative medicine*. 2017. ID 5869315