

**PENERAPAN INHALASI AROMATERAPI LEMON TERHADAP MUAL DAN MUNTAH
(EMESIS GRAVIDARUM) PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS GANJAR AGUNG KOTA METRO TAHUN 2022**

**IMPLEMENTATION OF OF INHALATION OF LEMON AROMATHERAPY ON NAUSEA
AND VOMITING (EMESIS GRAVIDARUM) IN PREGNANT WOMEN IN TRIMESTER I IN
THE WORK AREA OF PUSKESMAS GANJAR AGUNG METRO CITY IN 2022**

Rika Yusnia¹, Tri Kesumadewi², Nia Risa Dewi³

^{1,2,3}Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro

Email: rikayusnia41@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan pada ibu maupun lingkungannya. Sekitar 50% wanita akan mengalami distres gastrointestinal dengan derajat yang berbeda-beda pada awal kehamilan. *Emesis gravidarum* atau *morning sickness* merujuk pada mual yang khasnya terjadi di pagi hari dan mereda setelah beberapa jam. *Morning sickness* yang tidak segera diatasi dapat menyebabkan terjadinya *hiperemesis gravidarum* (mual dan muntah berlebihan). Terapi untuk mengurangi ketidaknyamanan berupa mual dan muntah pada kehamilan salah satunya yaitu memberikan aromaterapi lemon. Tujuan penerapan ini adalah untuk mengetahui efektifitas penerapan inhalasi aromaterapi lemon terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Rancangan karya tulis ilmiah menggunakan desain studi kasus (*case study*). Penerapan dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Kota Metro, selama 4 hari. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan inhalasi aromaterapi lemon, terjadi penurunan skor PUQE-24 yaitu dari kategori mual dan muntah sedang menjadi ringan. ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah hendaknya dapat melakukan inhalasi aromaterapi lemon secara rutin terutama pada saat mual dan muntah muncul karena penerapan ini efektif dalam membantu menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

Kata Kunci : Inhalasi Aromaterapi Lemon, Mual dan Muntah (*Emesis Gravidarum*), Trimester I Kehamilan.

ABSTRACT

Pregnancy is a physiological process that changes the mother and the environment. Approximately 50% of women will experience gastrointestinal distress of varying degrees in early pregnancy. *Emesis gravidarum* or *morning sickness* refers to nausea that typically occurs in the morning and subsides after a few hours. *Morning sickness* that is not treated immediately can cause *hyperemesis gravidarum* (excessive nausea and vomiting). One of the therapies to reduce discomfort in the form of nausea and vomiting in pregnancy is giving lemon aromatherapy. The purpose of this application is to determine the effectiveness of the application of inhalation of lemon aromatherapy on nausea and vomiting in first trimester pregnant women. The design of scientific papers uses a case study design. The implementation was carried out in the Ganjar Agung Public Health Center in Metro City, for 4 days. Data analysis was carried out using descriptive analysis. The results of the application showed that after the application of inhalation of lemon aromatherapy, there was a decrease in the PUQE-24 score, namely from the category of moderate to mild nausea and vomiting. First trimester pregnant women who experience nausea and vomiting should be able to inhale lemon aromatherapy regularly, especially when nausea and vomiting occur because this application is effective in helping reduce nausea and vomiting in first trimester pregnant women.

Keywords : Lemon Aromatherapy Inhalation, Nausea and Vomiting (*Emesis Gravidarum*), First Trimester of Pregnancy.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan pada ibu maupun lingkungannya. Dengan adanya kehamilan maka sistem tubuh wanita mengalami perubahan yang mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim selama proses kehamilan seseorang¹. Masalah utama yang muncul pada ibu hamil trimester I (1-3 bulan) adalah mual muntah terutama terjadi pada pagi hari (*morning sickness*)².

Sekitar 50% wanita akan mengalami distress gastrointestinal dengan derajat yang berbeda-beda pada awal kehamilan. *Emesis gravidarum* atau *morning sickness* merujuk pada mual yang khasnya terjadi di pagi hari dan mereda setelah beberapa jam. Keadaan ini juga dapat terjadi secara episodik selama siang hari atau sebagai respons dari rasa lapar³.

Study nasional yang dilakukan di Finlandia menyatakan bahwa jumlah kehamilan sebanyak 741.387 dan 9549 diantaranya terdiagnosis hiperemesis gravidarum, sehingga kejadian hiperemesis gravidarum adalah 1,3%⁴. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 di Indonesia ditemukan 16.129 atau 20 % ibu hamil mengalami muntah terus menerus. Sedangkan di Provinsi Lampung prevalensi ibu hamil yang mengalami muntah terus menerus berjumlah 464 ibu atau 17,2%⁵.

Prevalensi *morning sickness* pada ibu primigravida yaitu 60%-80% sedangkan pada multigravida yaitu 40%-60%. Mual dan muntah merupakan gejala yang wajar dan

sering terjadi pada trimester I kehamilan. Namun apabila tidak diatasi akan menimbulkan akibat yang membahayakan ibu dan janin². Mual dan muntah (*morning sickness*) adalah ketidaknyamanan yang paling sering terjadi pada trimester pertama kehamilan. Mual terjadi pada sekitar separuh dari semua ibu hamil, dan sekitar sepertiganya mengalami beberapa kali muntah. Perubahan status hormonal dengan tingginya kadar *human chorionic gonadotropin* (HCG) dan progesteron terlibat dalam menghasilkan gejala ini melalui efek pada otot halus gastrointestinal. Perubahan dalam metabolisme karbohidrat dan proses metabolik lainnya juga dapat turut menghasilkan gejala-gejala ini³.

Morning sickness yang tidak segera diatasi dapat menyebabkan terjadinya *hiperemesis gravidarum* (mual dan muntah berlebihan), akibatnya tubuh akan menjadi lemah, dehidrasi, muka pucat, serta darah akan menjadi kental karena adanya pelambatan peredaran darah sehingga oksigen dan makanan jaringan akan berkurang. Pada ibu hamil yang mengalami *hiperemesis gravidarum* oksigen dan makanan untuk jaringan berkurang sehingga akan membahayakan kondisi ibu dan janin yang ada dalam kandungannya². Terapi komplementer untuk mengurangi ketidaknyamanan berupa mual dan muntah pada kehamilan yaitu dengan akupuntur dan akupresure.

Terapi untuk mengurangi ketidaknyamanan berupa mual dan muntah pada kehamilan selain

dengan akupuntur dan akupresure, aromaterapi lemon juga dinilai efektivitasnya dalam penurunan ketidaknyamanan akibat mual dan muntah. Aromaterapi merupakan terapi yang memanfaatkan komponen minyak esensial dari tumbuhan. Mekanisme kerja aromaterapi di dalam tubuh adalah dengan memasuki aliran darah, yang dilanjutkan ke sistem saraf menuju organ tubuh yang membutuhkannya⁶.

Aromaterapi mempengaruhi system limbik yang mampu mengurangi kondisi mual dan muntah yang terjadi pada ibu hamil. Lemon sering digunakan sebagai salah satu jenis dari aromaterapi. Ketersediaan lemon yang banyak di Indonesia menjadi salah satu pertimbangan penggunaan lemon sebagai aromaterapi yang dipercaya bisa digunakan untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil⁶.

Tujuan penerapan inhalasi aromaterapi lemon adalah untuk membantu mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Kota Metro.

METODE

Karya tulis ilmiah ini menggunakan metode studi kasus. Instrumen yang digunakan dalam penerapan ini adalah lembar kuesioner mengenai karakteristik subyek, SOP inhalasi aromaterapi lemon, kuesioner PUQE-24 *Scoring System* untuk mengukur keparahan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

HASIL

Penerapan ini dilakukan pada dua ibu hamil trimester I. Adapun gambaran kedua subyek

penerapan yang didapatkan pada saat pengkajian adalah sebagai berikut:

Tabel 1
Gambaran Subyek I

Data	Subyek I
Inisial	Ny. H
Usia	20 tahun
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga
Usia Kehamilan	8 minggu
Paritas	G1 P0 A0
Riwayat anemia	9,8 g/dL
Waktu timbul gejala mual dan muntah	Pagi hari dan malam hari
Tatalaksana mual dan muntah	Makan yang manis-manis
Obat yang dikonsumsi untuk mengatasi mual dan muntah	Tidak ada

Tabel 2
Gambaran Subyek II

Data	Subyek II
Inisial	Ny. S
Usia	30 tahun
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga
Usia Kehamilan	9 minggu
Paritas	G2 P1 A0
Riwayat anemia	10,9 g/dL
Waktu timbul gejala mual dan muntah	Setiap hari
Tatalaksana mual dan muntah	Tidur
Obat yang dikonsumsi untuk mengatasi mual dan muntah	Tidak ada

Pengkajian mual dan muntah menggunakan kuesioner *Pregnancy Unique of Emesis and Nausea (PUQE)-24* sebelum penerapan pada kedua subyek dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3
Mual dan Muntah Sebelum Penerapan Aromaterapi Lemon

Hasil Pengkajian Mual dan Muntah (PUQE)-24

Waktu	Subyek I		Subyek II	
	Sebelum Penerapan		Sebelum Penerapan	
	Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
Hari ke-1	12	Sedang	9	Sedang
Hari ke-2	10	Sedang	8	Sedang
Hari ke-3	7	Sedang	5	Ringan
Hari ke-4	5	Ringan	4	Ringan

Tabel 4
Mual dan Muntah Setelah Penerapan Aromaterapi Lemon

Hasil Pengkajian Mual dan Muntah (PUQE)-24				
Waktu	Subyek I		Subyek II	
	Sebelum Penerapan		Sebelum Penerapan	
	Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
Hari ke-1	10	Sedang	8	Sedang
Hari ke-2	9	Sedang	6	Ringan
Hari ke-3	5	Ringan	3	Ringan
Hari ke-4	5	Ringan	4	Ringan

PEMBAHASAN

Pembahasan dalam penerapan ini terdiri dari:

1. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Mual dan Muntah

a. Usia

Subyek yang terlibat dalam penerapan ini yaitu berusia 20 dan 30 tahun. Usia di bawah 20 tahun bukan masa yang baik untuk hamil karena organ-organ reproduksi belum sempurna sehingga dapat menimbulkan mual dan muntah. Mual dan muntah terjadi pada umur di bawah 20 tahun disebabkan oleh belum cukupnya kematangan fisik, mental, dan fungsi sosial dari calon ibu sehingga dapat menimbulkan keraguan jasmani, cinta kasi, serta perawatan dan asuhan bagi anak yang akan dilahirkannya. Mual dan muntah yang terjadi diatas

umur 35 tahun disebabkan oleh faktor psikologis akibat ibu belum siap hamil atau bahkan tidak menginginkan kehamilannya lagi sehingga akan merasa sedemikian tertekan dan menimbulkan stress pada ibu⁷.

Berdasarkan uraian diatas, mual dan muntah meningkat apabila ibu hamil berusia dibawah 20 tahun atau diatas 35 tahun. Subyek dalam penerapan ini berusia >20 dan <35 tahun sehingga pada kedua subyek tidak mengalami hiperemesis atau mual muntah yang berlebihan.

b. Status Gravida

Subyek I dalam penerapan ini merupakan kehamilan pertama bagi subyek. Sedangkan pada subyek II kehamilan ini merupakan kehamilan pertama bagi subyek. Gravida adalah seseorang wanita yang hamil. Sedangkan primigravida adalah seseorang wanita yang hamil untuk pertama kalinya. Mual muntah pada primigravida dipengaruhi oleh kadar hormon kehamilan. Ketika seorang wanita hamil anak pertama, kadar hormonal akan mengalami peningkatan lebih dibandingkan pada wanita multigravida. Wanita multigravida sudah mampu beradaptasi dengan hormon kehamilan tersebut karena sudah mempunyai pengalaman terhadap kehamilan dan melahirkan, sehingga mual muntah yang dialami primigravida

biasanya lebih tinggi dibandingkan multigravida⁷.

Hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya mual dan muntah saat kehamilan adalah status gravida. Sekitar 60-80% mual dan muntah terjadi pada primigravida dan 40-60% pada multigravida⁸.

Berdasarkan uraian diatas, menurut asumsi penulis mual muntah pada primigravida dipengaruhi oleh kadar hormon kehamilan. Wanita multigravida sudah mampu beradaptasi dengan hormon kehamilan tersebut karena sudah mempunyai pengalaman terhadap kehamilan dan melahirkan, sehingga mual muntah yang dialami primigravida biasanya lebih tinggi dibandingkan multigravida. Hal ini sesuai dengan hasil penerapan bahwa skor PUQE-24 subyek I (12) dengan status primigravida lebih tinggi dibandingkan subyek II (9) dengan status multigravida.

c. Anemia

Penyebab pasti *hiperemesis gravidarum* belum diketahui secara pasti, tetapi ada 4 faktor predisposisi seperti faktor adaptasi dan hormonal, faktor psikologis, faktor endokrin, faktor organik yang dapat dijabarkan seperti faktor adaptasi dan hormonal dimana ruang lingkup faktor adaptasi adalah

wanita hamil yang kekurangan darah atau wanita hamil dengan anemia sering mengalami *hiperemesis gravidarum*⁹. Wanita hamil yang kurang darah lebih sering terjadi mual dan muntah dapat dimasukkan dalam ruang lingkup faktor adaptasi adalah wanita hamil dengan anemia⁷.

Hal ini sesuai dengan hasil penerapan bahwa skor PUQE-24 subyek I (12) dengan kadar hemoglobin 9,8 g/dL lebih tinggi dibandingkan subyek II (9) dengan kadar hemoglobin 10,9 g/dL.

2. Mual dan Muntah Sebelum Penerapan

Skor kuesioner *Pregnancy Unique of Emesis dan Nausea (PUQE)-24* sebelum penerapan aromaterapi lemon pada subyek I yaitu 12 dalam kategori mual dan muntah sedang. Sedangkan pada subyek II yaitu 9 dalam kategori mual dan muntah sedang.

Masalah utama yang muncul pada ibu hamil trimester I (1-3 bulan) adalah mual muntah terutama terjadi pada pagi hari (*morning sickness*)². Sekitar 50% wanita akan mengalami distres gastrointestinal dengan derajat yang berbeda-beda pada awal kehamilan. *Emesis gravidarum* atau *morning sickness* merujuk pada mual yang khasnya terjadi di pagi hari dan mereda setelah beberapa jam. Keadaan ini juga dapat terjadi secara episodik selama siang hari atau sebagai respons dari rasa lapar³.

Mual dan muntah (*morning sickness*) adalah ketidaknyamanan yang paling sering terjadi pada trimester pertama kehamilan. Mual terjadi pada sekitar separuh dari semua ibu hamil, dan sekitar sepertiganya mengalami beberapa kali muntah. Perubahan status hormonal dengan tingginya kadar *human chorionic gonadotropin* (HCG) dan progesteron terlibat dalam menghasilkan gejala ini melalui efek pada otot halus gastrointestinal. Perubahan dalam metabolisme karbohidrat dan proses metabolik lainnya juga dapat turut menghasilkan gejala-gejala ini³.

Morning sickness yang tidak segera diatasi dapat menyebabkan terjadinya *hiperemesis gravidarum* (mual dan muntah berlebihan), akibatnya tubuh akan menjadi lemah, dehidrasi, muka pucat, serta darah akan menjadi kental karena adanya pelambatan peredaran darah sehingga oksigen dan makanan jaringan akan berkurang. Pada ibu hamil yang mengalami *hiperemesis gravidarum* oksigen dan makanan untuk jaringan berkurang sehingga akan membahayakan kondisi ibu dan janin yang ada dalam kandungannya². Salah satu terapi yang dapat digunakan dalam penurunan ketidaknyamanan akibat mual dan muntah pada ibu hamil trimester I yaitu aromaterapi lemon.

3. Mual dan Muntah Setelah Penerapan

Skor kuesioner *Pregnancy Unique of Emesis dan Nausea* (PUQE)-24 setelah dilakukan penerapan aromaterapi lemon selama 4 hari terjadi penurunan skor PUQE-24 yaitu dalam kategori mual dan muntah ringan dengan skor 3 untuk subyek I dan 2 untuk subyek II. Aromaterapi lemon merupakan sebuah metode menggunakan minyak esensial kepada responden yang mengalami *emesis gravidarum*¹⁰.

Mekanisme kerja aromaterapi di dalam tubuh adalah dengan memasuki aliran darah, yang dilanjutkan ke sistem saraf menuju organ tubuh yang membutuhkannya. Aromaterapi mempengaruhi system limbik yang mampu mengurangi kondisi mual dan muntah yang terjadi pada ibu hamil. Lemon sering digunakan sebagai salah satu jenis dari aromaterapi. Ketersediaan lemon yang banyak di Indonesia menjadi salah satu pertimbangan penggunaan lemon sebagai aromaterapi yang dipercaya bisa digunakan untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil⁶.

Hasil penerapan ini relevan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya tentang pengaruh pemberian inhalasi lemon terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil trimester I di PMB Lestari Cileungsi Kabupaten Bogor tahun 2019, menunjukkan bahwa terjadi penurunan dan terdapat pengaruh setelah pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap mual

muntah pada ibu hamil trimester I dengan nilai $p=0,000$ ¹¹.

Penelitian selanjutnya tentang efektivitas aromaterapi lemon untuk mengatasi emesis gravidarum, hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan menghirup tissue pada saat mengalami mual dan atau muntah selama 5 menit yang sudah diberikan ± 5 tetes minyak essensial lemon efektif dalam mengatasi emesis gravidarum¹².

Penelitian lain tentang inhalasi aromaterapi lemon menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil, hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian inhalasi aroma terapi lemon efektif menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil dengan penurunan 4,86 kali frekuensi mual muntah (p value 0,000)¹³.

Penelitian tentang pengaruh aromaterapi inhalasi lemon terhadap mual dan muntah kehamilan yang dilakukan selama empat hari, menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok dalam skor rata-rata mual dan muntah pada hari kedua dan hari keempat ($P = 0,017$ dan $P = 0,039$). Rata-rata intensitas mual muntah pada hari kedua dan keempat pada kelompok intervensi lebih rendah daripada kelompok kontrol. Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian diatas bahwa inhalasi aromaterapi lemon dapat menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I¹⁴.

Berdasarkan hasil penerapan inhalasi aromaterapi lemon selama 4 hari terjadi penurunan mual dan muntah (*emesis gravidarum*) pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Ganjar Agung Kota Metro tahun 2022.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hutahaean, S. (2013). *Perawatan Antenatal*. Jakarta: Salemba Medika.
2. Setyowati, H. (2018). *Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Magelang: Unimma Press.
3. Reeder, S.J., Martin, L.L & Griffin, D.K. (2018). *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi, & Keluarga Volume 1 Edisi 18*. Jakarta: EGC.
4. Nurmi, M., Rautava, P., Gissler, M., Vahlberg, T., & Polo-Kantola, P. (2020). Incidence and risk factors of hyperemesis gravidarum: A national register-based study in Finland, 2005-2017. *Acta obstetricia et gynecologica Scandinavica*, 99(8), 1003-1013.
5. Kemenkes RI. (2019). *Risikesdas 2018*. Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
6. Cahyanto, E.B., et al. (2020). *Asuhan Kebidanan Komplementer Berbasis Bukti*. Pati: Al Qalam Media Lestari.
7. Atiqoh, R. N. (2020). *Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah Berlebih Dalam Kehamilan)*. Jakarta: One Peach Media.
8. Fauziah, Q., Wiratmo, P. A., & Sutandi, A. (2019). Hubungan Status Gravida Terhadap Tingkat Keparahan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil. *Binawan Student Journal*, 1(3), 160-166.
9. Suhartik, S., & Yusnita, J. (2018). Hubungan Rendahnya Kadar Hb, Kekurangan Energi Kronik, Hiperemesis Gravidarum dengan Resiko Terjadinya BBLR. *Biomed Science*, 6(2), 36-43.

KESIMPULAN

10. Santriwati. (2019). Pengaruh Pemberian Inhalasi Aromaterapi Terhadap Kejadian Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi Kecamatan Rappocini Kota Makassar. *Jurnal Kesehatan Stikes Panakkukang Makassar*, 8(1), 6-14.
11. Nurulicha, N. (2020). Pengaruh Pemberian Inhalasi Lemon Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Lestari Cileungsi Kabupaten Bogor Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 8(1), 157-165.
12. Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Sukini, T. (2019). Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 9-16.
13. Maesaroh, S., & Putri, M. (2019). Inhalasi Aromaterapi Lemon Menurunkan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 12(1), 30-35.
14. Kia, P. Y., Safajou, F., Shahnazi, M., & Nazemiyeh, H. (2014). The effect of lemon inhalation aromatherapy on nausea and vomiting of pregnancy: a double-blinded, randomized, controlled clinical trial. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 16(3).