

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON UNTUK
MENGATASI *MORNING SICKNESS* PADA IBU HAMIL TRIMESTER
I & II DI PMB Bd.E CISARUA BOGOR
PERIODE DESEMBER 2020-JANUARI 2021**

Fina Sancaya Rini¹ Risa Maesaroh²

Akademi Kebidanan Al –Ikhlas

Jln. Hankam Desa. Jogjogan, Kecamatan. Cisarua Bogor

Email : finasancayarini@gmail.com

ABSTRAK

Emesis Gravidarum merupakan salah satu keluhan kehamilan dengan mual muntah yang terjadi pada kehamilan muda. Menurut hasil penelitian angka kejadian emesis gravidarum didunia diperkirakan bahwa sedikitnya 14% dari semua wanita hamil, angka kejadian emesis gravidarum yang didapatkan dari 2.203 keseluruhan ibu hamil. Aromaterapi lemon adalah minyak essensial yang dihasilkan dari ekstrak kulit jeruk (Citrus Lemon) yang sering digunakan salah satunya aromaterapi lemon. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon untuk mengatasi morning sickness pada ibu hamil di PMB Bidan E cisarua bogor periode desember 2020 sampai januari 2021, pada ibu hamil yang mengalami morning sickness di PMB Bidan E dimulai pada tanggal 9 Desember-19 Januari 2020. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil di PMB Bidan E yang mengalami mual muntah pada Trimester 1 dan Trimester 2. Sampel pada penelitian ini adalah 32 orang ibu hamil yang mengalami mual muntah. Teknik pengambilan sampel adalah Acidental Sampling. Adapun jenis data yang digunakan berupa data primer yaitu data yang langsung diperoleh dari responden, karakteristik responden adalah usia, pendidikan, usia kehamilan, gravida. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan kuesioner lembar pre dan post test lalu melakukan pemberian aromaterapi lemon pada ibu hamil yang mengalami mual muntah pada trimester 1 dan trimester 2. Analisa dalam penelitian ini adalah menggunakan univariat dan bivariat dengan uji statistik Uji T. Hasil penelitian didapatkan sebelum pemebrian aromaterapi lemon mual sedang sebanyak 31 orang (96,9%) dan terjadi penurunan setelah pemberian aromaterapi lemon mual ringan sebanyak 29 orang (90,9%) dengan nilai P value=0,000 (P-value=0,000-<0,005). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lemon berpengaruh untuk mengurangi morning sickness pada ibu hamil. Saran untuk ibu hamil aromaterapi lemon dapat digunakan untuk mengurangi mual muntah.

Kata Kunci : Morning Sickness, Aromaterapi Lemon

ABSTRACT

Emesis Gravidarum is a pregnancy problem with nausea and vomiting that occurs in early pregnancy. According to research results, the incidence of emesis gravidarum in the world estimates that at least 14% of all pregnant women, the incidence of emesis gravidarum is obtained from 2,203 all pregnant women. Aromatherapy lemon is an essential oil produced from extracts of orange peel (Citrus Lemon) which is often used, one of which is lemon aromatherapy. This study aims to determine the effect of lemon aromatherapy to treat morning sickness in pregnant women in PMB Midwife E Cisarua Bogor, from December 2020 to January 2021, in pregnant women who experience morning sickness at PMB Midwife E starting on December 9 2020-January 19 2021. The population in this study were pregnant women in PMB Midwife E who experienced nausea and vomiting in the 1st and 2nd trimesters. The sample in this study were 32 pregnant women who experienced nausea and vomiting. The sampling technique is accidental sampling. The type of data used is in the form of primary data, namely data that is directly obtained from respondents, the characteristics of the respondents are age, education, gestational age, gravida. This research was conducted by giving pre and post test questionnaires and then giving lemon aromatherapy to pregnant women who experience nausea and vomiting in the 1st and 2nd trimester. The analysis in this study was to use univariate and bivariate with T test statistical tests. There were 31 people with moderate nausea lemon aromatherapy (96.9%) and there was a decrease after 29 people (90.9%) gave mild nausea lemon aromatherapy with a P value = 0.000 (P-value = 0.000- <0.005). Based on the results of the study, it can be concluded that lemon aromatherapy has an effect on reducing morning sickness in pregnant women. Suggestions for pregnant women, lemon aromatherapy can be used to reduce nausea and vomiting.

Keywords: Morning Sickness, Lemon Aromatherapy

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang alami dan normal. Masa ini merupakan salah satu fase dalam kehidupan wanita pada reproduksi, wanita normal akan mengalami sekali, dua kali, bahkan berkali-kali hamil dalam kehidupannya. Sebagian besar wanita hamil menyambut kehamilan itu dengan gembira, tetapi ada kalanya disertai kecemasan dan kesedihan (Kasdu, 2016).

Angka kejadian emesis gravidarum pada *World Health Organization* (WHO, 2010) memperkirakan bahwa sedikitnya 14% dari semua wanita hamil yang terkena emesis gravidarum, angka kejadian emesis gravidarum di Indonesia yang didapatkan dari 2.203 kehamilan yang dapat diobservasi secara lengkap adalah 534 orang ibu hamil yang terkena emesis gravidarum (Suryati, 2013). Menurut *World Health Organization* (WHO) jumlah kejadian hiperemesis gravidarum mencapai 12,5% dari jumlah seluruh kehamilan di dunia. Mual dan muntah dapat menyebabkan ketidakseimbangan cairan pada jaringan ginjal dan hati menjadi nekrosis (Indrayani, 2018).

Angka kejadian emesis gravidarum sedikitnya 15% dari semua wanita hamil (WHO, 2014). Emesis gravidarum terjadi diseluruh dunia dengan angka kejadian yang beragam yaitu 1-3% dari seluruh kehamilan di Indonesia, 0,9% di Swedia, 0,5% di California kehamilan yang dapat diobservasi secara lengkap adalah 543 orang ibu hamil yang terkena emesis gravidarum. Di Indonesia sekitar 10% wanita hamil yang terkena emesis gravidarum. Di Jawa timur kejadian emesis gravidarum sebanyak 10% -15% dari jumlah ibu hamil sebanyak 182.815 pada tahun 2015 (Depkes, 2015).

Berdasarkan data di Indonesia, perbandingan insidensi mual dan muntah yang mengarah pada patologis atau yang disebut hiperemesis gravidarum 4 : 1000 kehamilan. Di duga 50% sampai 80% ibu hamil mengalami mual dan muntah dan kira-kira 5% dari ibu hamil membutuhkan penanganan untuk penggantian cairan dan koreksi ketidakseimbangan elektrolit (Kartikasari, 2017:1). Angka prevelensi komplikasi kebidanan di Jawa Tengah selama kurun waktu 5 tahun terakhir mengalami kenaikan, akan tetapi sedikit menurun pada

tahun 2014 dan tahun 2016. Kabupaten/kota dengan presentase penanganan ibu hamil komplikasi tertinggi adalah pekalongan sebesar 171,5%, diikuti Blora 160,5%, dan Banjarnegara 151,6%. Kabupaten/kota dengan presentase penanganan ibu hamil komplikasi terendah adalah Kota Salatiga yaitu 75,1%, di ikuti Jepara 94,5 dan Purbalingga 96,3% (Dinkes Jateng, 2017).

Berdasarkan Data tahun 2016 ibu hamil di perkirakan sebesar 228/100.000 perempuan, yang mengalami Emesis Gravidarum sebesar 26%. Pada tahun 2017 jumlah ibu hamil diperkirakan sebesar 359/100.000 perempuan, dan yang mengalami Hiperemesis Gravidarum diperkirakan sebesar 32% , sedangkan pada tahun 2018 jumlah ibu hamil diperkirakan sebesar 375/100.000 perempuan, dan yang mengalami Hiperemesis Gravidarum dalam kehamilan diperkirakan sebesar 35% (Nur, 2020).

Penyebab emesis gravidarum di Provinsi Jawa Barat adalah 51,6%, wanita dengan anemia mengalami emesis gravidarum. Di dalam Atiqoh, Fitri (2014) berpendapat bahwa terdapat 22 orang ibu hamil

mengalami hiperemesis gravidarum dari 30 orang yang mengalami kecemasan ringan (73,3%). Menurut Sumai dkk (2014) Adapula 53,3% umur <20 tahun mengalami hiperemesis sebanyak (51%), primigravida (57%) sedangkan dampaknya meliputi 83,3% BBLR (Magfirah & Anita, 2013). 94 dari 400 orang (23,5%) yang terkena emesis gravidarum mengalami penurunan berat badan dari 1 sampai 13 kilogram dan ibu dengan hiperemesis 1,6 kali lebih tinggi preeclampsia (Atiqoh, 2020).

Dampak emesis gravidarum termasuk dalam keadaan normal tidak menimbulkan efek negatif hanya saja emesis gravidarum berkelanjutan menjadi hiperemesis gravidarum akan membawa resiko terjadinya gangguan pada kehamilan, misalnya dehidrasi, pasien dapat mengalami syok terhambat pada perkembangan janin, gangguan keseimbangan elektrolit, cadangan karbohidrat dalam tubuh akan habis, robekan pada selaput jaringan esophagus dan lambung dapat terjadi bila muntah terlalu sering dan memiliki resiko untuk melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah

(BBLR), dan nilai apgar kurang dari 7 (Manuaba, 2016).

Penggunaan terapi dapat membantu mengurangi gejala seperti penggunaan aromaterapi, terapi akupuntur/ akupressure di daerah pergelangan tangan, konsumsi ramuan tradisional, pemberian vitamin B6 500mg, dan terapi homepatik. Mual muntah akan berkurang apabila tubuh ibu sudah dapat beradaptasi dengan keadaan perubahan yang terjadi akibat kehamilan (Khoiroh, 2019).

Aromaterapi lemon adalah minyak esensial yang dihasilkan dari ekstrak kulit jeruk (*Citrus Lemon*) yang sering digunakan dalam aromaterapi. Aromaterapi lemon adalah jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan (Medforth et al, 2013). Aromaterapi lemon memiliki kandungan yang dapat membunuh bakteri meningokokus (*Meningococcus*), bakteri tipus, memiliki efek anti jamur dan efektif untuk menetralkan bau yang tidak menyenangkan, serta menghasilkan efek anti cemas, anti depresi, anti stress, dan untuk memfokuskan pikiran (Saridewi, 2013).

Aromaterapi yang dapat berperan dalam merelaksasikan pikiran dan

mengurangi rasa stress, hal tersebut berhubungan dengan keadaan emosi yang tidak teratur. Keadaan emosi manusia diatur oleh otak didalam sistem limbik. Mual dan muntah kehamilan tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik ibu hamil, tetapi juga dapat berdampak negatif keluarga, fungsi sosial dan pekerjaan mereka. Selanjutnya, tingkat dampak negatif ini tampaknya terkait dengan keparahan mual dan muntah, literatur yang ada menunjukkan bahwa wanita dengan kehamilan tanpa komplikasi mengalami perubahan fungsional yang dapat mengubah kemampuan mereka untuk melaksanakan peran mereka biasa dan mengurangi kualitas hidup mereka, dan ini mungkin mencerminkan tuntutan fisik kehamilan pada tubuh (S Munch et al, 2011).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperiment yaitu dilakukan untuk mengetahui hubungan sebab akibat antar variabel penelitian eksperiment. Penelitian eksperiment merupakan metode inti dari model penelitian yang mengandung pendekatan kuantitatif.

Penelitian ini berdesain “One-Shot Case Study” yaitu dengan desain terdapat suatu kelompok diberi treatment/perlakuan, dan selanjutnya diobservasi hasilnya. (Azqiara, 2018). Penelitian ini menggunakan uji statistik T dependent.

Populasi merupakan keseluruhan suatu objek yang akan diteliti dapat berupa orang, benda atau suatu subjek apapun yang di dalamnya dapat diperoleh dan memberikan suatu informasi terkait kasus penelitian (Tahun, 2017). Populasi pada penelitian ini yaitu ibu hamil pada trimester I dan II yang mengalami mual mutah dan diberikan aromaterapi lemon.

Sampel adalah sebagian kecil dari jumlah populasi yang memiliki karakteristik atau ciri-ciri. Sampel yang diambil dalam penelitian ini dengan jumlah 32 responden. ini dilakukan pada ibu hamil yang mengalami mual muntah.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik accidental sampling yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu konsumen yang secara kebetulan. Metode penelitian

ini menggunakan parametrik, menggunakan uji T test dependent.

Data yang diambil dalam penelitian ini data kuantitatif yaitu data primer, data yang diambil langsung dari responden. Analisa data yang digunakan yaitu analisa univariat adalah analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakter setiap variabel penelitian, dan analisa bivariat adalah yang bertujuan untuk membuktikan hipotesis agar dapat menentukan hubungan antara variabel independent dengan variabel responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Distribusi frekuensi pengaruh pemberian aromaterapi lemon untuk mengatasi morning sickness pada ibu hamil di PMB bidan E cisarua tahun tahun periode desember 2020 sampai januari 2021

Pengaruh Aromaterapi Lemon	F	%
Berpengaruh	28 orang	87,5%
Tidak Berpengaruh	4 orang	12,5%
Jumlah	32 orang	100

Sumber: Data Primer (2020)

Berdasarkan Tabel 1 di atas bahwa dari 32 orang dikelompokkan yaitu kelompok yang tertinggi Berpengaruh yaitu 28 orang (87,5%) dan yang terendah adalah kelompok Tidak Berpengaruh yaitu 4 orang (12,5%). Maka dalam penelitian ini dapat di simpulkan bahwa ibu hamil yang berpengaruh pada pemberian aromaterapi lemon lebih banyak dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak berpengaruh setelah pemberian aromaterapi lemon.

Hal ini sejalan dengan penelitian Dainty (2016) yang menyatakan bahwa sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh nilai rata-rata 15,68 dalam sehari, dan

frekuensi morning sickness sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh nilai rata-rata 7,96 dalam sehari. ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap morning sickness pada ibu hamil p-value (0.000) .

Tabel 2
Analisa Hubungan sebelum dan setelah Pemberian Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Morning Sickness pada ibu hamil trimester 1 dan 2 di PMB bidan E periode desember 2020 sampai januari 2021

Variabel	Mean	SD	SE	N	OR (95% CI)	P Value
Sebelum dilakukan tindakan	250	246	100	32	10,657 682- 1,005	0,000
Setelah dilakukan tindakan	044	448	079			

Sumber : Hasil oleh Data uji T test dengan SPSS (2020)

Berdasarkan tabel 2 terlihat sebelum dilakukan tindakan adalah 250 dengan standar deviasi 246 sedangkan setelah dilakukan penelitian adalah 044 dengan standar deviasi 448. Perbedaan ini di Uji dengan uji T Test (berpasangan) menghasilkan nilai P value = 0,000 dengan derajat $\leq 0,005$ berarti H_0 di tolak dan H_1 diterima dan hasil analisis di peroleh OR = 10,657

artinya adanya peluang ibu hamil yang mengalami mual muntah akan berkurang setelah pemberian aromaterapi lemon di PMB Bidan E Cisarua.

Berdasarkan hasil penelitian Vitria ningsih (2019) didapatkan rata-rata skor mual muntah sebelum pemberian aromaterapi lemon berdasarkan Indeks Rhodes pada Ibu Hamil dengan emesis gravidarum yaitu 22,1 dan terjadi penurunan setelah pemberian aromaterapi lemon menjadi 19,8. Ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon dengan pengurangan mual muntah pada ibu hamil (p -value = 0.001).

KESIMPULAN

Pada pemberian aromaterapi lemon terhadap ibu hamil untuk mengatasi morning sickness adanya hubungan pengaruh sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lemon untuk mengatasi morning sickness pada ibu hamil dengan Hasil menunjukkan bahwa nilai P value = 0,000 dengan derajat kemaknaan $\leq 0,000$ yang berarti terdapat pengaruh setelah diberikan aromaterapi dan adanya hubungan frekuensi mual muntah sebelum dan

setelah pemberian aromaterapi Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai P value = 0,000 dengan derajat kemaknaan $\leq 0,005$ yang berarti terdapat berpengaruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Kasdu. (2016). *Asuhan Kehamilan*. Jakarta: Publishe.
- Indryani. (2018). Aromaterapi Lemon Untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil. *Yogyakarta* , 25.
- Isnaini. (2018). Angka kejadian Hiperemesis Gravidarum . *Jurnal kebidanan* , 72
- Khusna. (2016). Hiperemesis Gravidarum. *Yogyakarta* , 28.
- Nur. (2020). Angka Kejadian Emesis Gravidarum. *Jakarta* , 52.
- Atiqoh. (2020). ilmu kebidanan angka kejadian emesis gravidarum. *ilmu kebidanan neliti*. 7.
- Atika. (2016). Hiperemesis Gravidarum. *Yogyakarta*.
- Manuaba, A(2016). *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan dan KB*. Jakarta: EGCA.
- Nurkholifah. (2016). Aromatherapi Inhalasi Lemon untuk mengurangi mual muntah. 8.
- Maternity. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Tangerang: Binarupa Aksara Publisher.
- Dewi, S. (2016). Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lemon terhadap Morning Sickness. 7.
- Widya. (2016). Efektifitas Aromaterapi Lemon dalam Mengurangi Mual dan Muntah pada ibu hamil trimester pertama. 7.
- Andria. (2016). Aromaterapi Lemon. *Andria* , 8.
- Riyanto. (2019). *Statistik Deskriptif untuk kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Tahun, O. (2017). *Statistika untuk ilmu kesehatan*. Yogyakarta: Wahana Resolusi.