

PENGARUH LEMON INHALASI AROMATHERAPY TERHADAP MUAL PADA KEHAMILAN DI BPS VARIA MEGA LESTARI S.ST.,M.Kes BATUPURU KECAMATAN NATAR KABUPATEN LAMPUNG SELATAN TAHUN 2015

Astriana ⁽¹⁾, Ratna Dewi Putri ⁽²⁾, Herlina Aprilia ⁽³⁾

ABSTRAK

Mual dan muntah terjadi pada 60-80% *primigravida* dan 40-60% terjadi pada *multigravida*. Satu diantara seribu kehamilan gejala-gejala lain menjadi berat ⁽¹⁾. Hasil presurvey yang dilakukan pada tanggal 13 juni 2015 di BPS Varia S.ST.,M.Kes Batu Puru Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan didapat data pada bulan Mei 2015 terdapat 50 orang ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya, dari 17 orang ibu hamil yang disurvei 15 diantaranya mengalami mual muntah. Tujuan penelitian pengaruh lemon *inhalasi aromatherapy* terhadap mual pada kehamilan di BPS Varia S.ST.,M.Kes desa Tanjung Sari Kecamatan Natar Kab. Lampung Selatan Tahun 2015.

Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi experiment*. Populasi dalam penelitian ini adalah 15 ibu hamil yang mengalami mual, pengambilan sampling dengan *total sampling* sebanyak 15 ibu hamil. Data dalam penelitian ini data primer penelitian langsung terhadap ibu hamil. Analisis data yang digunakan *paired t test* dan *independent t test*.

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada ibu hamil di BPS Varia SST,M.Kes Batu Puru Kec. Natar Kab. Lampung Selatan Tahun 2015 menunjukkan bahwa ada pengaruh lemon inhalasi aromatherapy terhadap mual, pada kelompok ibu hamil dengan nilai P-Value $0.000 < 0.05$. Oleh karena itu Bagi masyarakat (ibu hamil) yang mengalami mual dapat menerapkan pengobatan herbal dengan aromatherapy yang tepat untuk menurunkan gejala mual salah satunya menggunakan lemon inhalasi aromatherapy agar dapat mengurangi mual sehingga bisa mengurangi penggunaan obat farmokologi yang ada efek sampingnya.

Kata kunci : Lemon inhalasi aromatherapy, Penurunan mual pada kehamilan

PENDAHULUAN

Menurut data *World Health Organisation* (WHO), pada tahun 2012, sebanyak 585.000 perempuan meninggal saat hamil atau persalinan. Sebanyak 99% kematian ibu akibat masalah persalinan atau kelahiran terjadi di negara-negara berkembang. Rasio kematian ibu di negara-negara berkembang merupakan tertinggi dengan 450 kematian ibu per 100 ribu kelahiran bayi hidup jika dibandingkan dengan rasio kematian ibu di 9 negara maju dan 51 negara persemakmuran ⁽³⁾.

Hasil Survey Demografi Indonesia (SDKI) tahun 2010 menyatakan bahwa angka kematian ibu (AKI) di Indonesia mencapai 248 per 100.000 kelahiran hidup. Sedangkan di kota Medan jumlah Angka Kematian Ibu (AKI) diperkirakan 330/100.000 kelahiran hidup ini menunjukkan angka kematian ibu masih lebih besar jika dibandingkan dengan angka kematian ibu di tingkat nasional ⁽³⁾.

Berdasarkan Profil Kesehatan Propinsi Lampung tahun 2012 tingginya angka kejadian *emesis gravidarum* pada wanita hamil yaitu 50-90%, sedangkan *hiperemesis gravidarum* mencapai 10-15% di Propinsi Lampung dari jumlah ibu hamil yang ada yaitu sebanyak 182.815 orang ⁽²⁾. pada kehamilan trimester I. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gejala ini kurang lebih terjadi setelah 6 minggu setelah 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 ⁽¹⁾.

Lemon minyak esensial (*Citrus lemon*) adalah salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan.

1.) Dosen Program Studi Kebidanan Universitas Malahayati B. Lampung
2.) Program Studi Kebidanan Universitas Malahayati B. Lampung

Berdasarkan data *pre survey* yang dilakukan di BPS Varia S.ST.,M.Kes Desa Tanjung sari Kecamatan Natar Kab. Lampung Selatan Tahun 2015 pada tanggal 13 juni 2015 didapat data pada bulan Mei 2015 terdapat 50 orang ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya, dari 17 orang ibu hamil yang disurvei 15 diantaranya mengalami mual muntah.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian *kuantitatif*, jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian untuk mendapatkan gambaran yang akurat dari sebuah karakteristik masalah yang mengklasifikasikan suatu data dan pengambilan data yang berhubungan dengan angka-angka, baik yang diperoleh dari hasil pengukuran maupun dari nilai suatu data yang diperoleh⁽⁴⁾.

Penelitian telah dilakukan pada 27 mei sampai dengan 26 juni 2015. Tempat penelitian ini adalah BPS Varia Mega Lestari S.ST.,M.Kes Desa Batupuru Kecamatan Natar Kabupaten Lampung selatan. Populasi dalam

penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil yang mengalami mual.. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 15 orang. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

1. ibu hamil yang bersedia menjadi responden
2. ibu hamil yang sadar atau kapabel.
3. ibu hamil yang mengalami mual pada usia kehamilan 0-12 minggu.

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

1. ibu hamil yang tidak bersedia menjadi responden.
2. ibu hamil yang tidak sadra
3. usia kehamilan lebih dari 12 minggu.

Cara yang digunakan dalam pengambilan sampel ini adalah dengan menggunakan *total sampling*. Variabel *dependent* adalah mual pada kehamilan, sedangkan variabel *independent* adalah pemberian lemon inhalasi aromatherapy. Analisis univariat menggunakan presentase dari pemberian lemon inhalasi mual terhadap kehamilan, bivariat menggunakan uji beda dua mean, dengan menggunakan *uji-t dependent*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1.Analisis Univariat

Tabel 1.

Rata-rata Mual Pada Kehamilan Sebelum Pemberian Lemon Inhalasi *Aromatherapy*

Kelompok	Variabel	N	Mean	SD	SE
Ibu hamil	Frekuensi Mual Sebelum intervensi	15	4.53	1.846	0.477

Tabel 1 Menunjukkan bahwa hasil pengukuran frekuensi mual pada kehamilan dari 15 responden sebelum diberikan Lemon

Inhalasi *Aromatherapy* diketahui rata-rata frekuensi mual pada kehamilan adalah 4.53 kali dalam sehari (SD: 1.846) (SE: 0.477).

Tabel 2.

Rata-rata Mual Pada Kehamilan Sesudah Pemberian Lemon Inhalasi *Aromatherapy*

Kelompok	Variabel	N	Mean	SD	SE
Ibu hamil	Frekuensi Mual Sesudah intervensi	15	3.13	1.727	0.446

Tabel 2 Menunjukkan bahwa hasil pengukuran frekuensi mual pada kehamilan dari 15 responden sesudah diberikan Lemon Inhalasi *Aromatherapy* diketahui rata-rata frekuensi mual pada kehamilan adalah 3.13 kali dalam sehari (SD: 1.727) (SE: 0.446)

Dari uji statistic pada tabel 3 menunjukkan bahwa mual pada kehamilan dari

15 responden yang mendapatkan lemon inhalasi *aromatherapy* rata-rata frekuensi mual sebelum diberikan intervensi adalah sebesar 4.53 kali dalam sehari sedangkan nilai rata-rata frekuensi mual pada kehamilan dari 15 responden sesudah diberikan intervensi sebesar 3.13 kali dalam sehari dengan P value = 0,000 < 0,05. Berdasarkan hasil uji statistic tersebut

dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna rata-rata penurunan frekuensi mual pada kehamilan dari 15 responden

sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan ($P\text{-value } 0,000 < 0,05$).

2. Analisis Bivariat

Tabel 3

Pengaruh Pemberian Lemon Inhalasi *Aromatherapy* Terhadap Mual Pada Kehamilan

Kelompok	Variabel	N	Mean	SD	SE	P
Ibu hamil	Frekuensi Mual Sebelum intervensi	15	4.53	1.846	0.477	0.000
	Frekuensi Mual Sesudah intervensi	15	3.13	1.727	0.446	0.000

PEMBAHASAN

Pengaruh pemberian Lemon Inhalasi *Aromaterapy* terhadap mual pada kehamilan

Dari hasil penelitian pada responden ibu hamil yang mengalami mual di BPS Varia Mega Lestari S.ST.,M.Kes Batu puru Kecamatan Natar Kabupaten lampung Selatan setelah dilakukan pemberian lemon inhalasi *aromatherapy* terdapat penurunan tekanan darah yang signifikan. Hal ini dapat dilihat bahwa mean total sebelum pemberian lemon inhalasi *aromatherapy* adalah didapatkan frekuensi mual 4.53 kali dalam sehari kemudian diperoleh mean total sesudah pemberian lemon inhalasi *aromatherapy* adalah frekuensi mual 3.13 kali dalam sehari, dengan nilai P-value 0.000. Hasil ini menunjukkan bahwa frekuensi mual responden rata-rata sebelum dan sesudah pemberian lemon inhalasi *aromatherapy* memiliki perbedaan yang signifikan karena nilai p yang diperoleh $p\text{-value} < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian lemon inhalasi *aromatherapy* mempunyai pengaruh terhadap mual pada kehamilan.

Hal ini sesuai dengan pendapat puspita tahun 2012 pemberian lemon *aromatherapy* mampu menurunkan mual muntah pada kehamilan. Sama halnya dengan hasil penelitian santi yang mengemukakan bahwa terdapat penurunan mual muntah pada kehamilan yang signifikan yaitu dengan nilai $p\text{-value } 0.0001$ ($p < 0.05$) setelah menggunakan *aromatherapy* ⁽⁵⁾.

Dari data yang diperoleh terdapat ibu hamil yang frekuensi mual tidak menurun diakibatkan oleh faktor psikologik yang memang memegang peranan yang penting pada penyakit ini. Rumah tangga yang retak, kehilangan pekerjaan, takut terhadap kehamilan dan persalinan, takut terhadap tanggung jawab sebagai ibu, dapat

menyebabkan konflik mental yang dapat memperberat mual dan muntah sebagai ekspresi tidak sadar terhadap keengganan menjadi hamil atau sebagai pelarian kesukaran hidup ⁽¹⁾.

Kurangnya penerimaan terhadap kehamilan dinilai memicu perasaan mual dan muntah ini. Pada waktu hamil muda, kehamilan dinilai tidak diharapkan, apakah karena kegagalan kontrasepsi ataupun karena hubungan diluar nikah. Hal ini bisa memicu peenolakan ibu terhadap kehamilannya tersebut ⁽⁷⁾.

Setiap *essential oils* merupakan sari dari hasil penyaringan satu jenis tumbuhan. Sebuah *essential oils* dapat digunakan bersamaan dengan *essential oils* yang lain dan campuran ini dinamakan *synergy*. *Synergy* lebih efektif dari pada satu jenis *essential oils*. Begitu banyak jenis minyak *essensial* yang ada. Jenis minyak *essensial* yang biasa digunakan untuk mengatasi *morning sickness* adalah *peppermint*, *spearmint* (tiga tetes), lemon dan jahe (dua tetes). Menurut Rahmi Fitria (pengelola rumah marun spa), minyak atsiri *blended peppermint* dan *ginger* dapat digunakan untuk menurunkan rasa mual pada ibu hamil dengan alasan aroma yang dihasilkan lebih kuat sehingga lebih efektif untuk menurunkan rasa mual pada ibu hamil ⁽⁵⁾.

Hasil sebuah studi oleh Pasha dkk. yang menggunakan peppermint menghirup aromaterapi untuk meringankan mual muntah pada kehamilan pada 60 wanita hamil menunjukkan bahwa mint aromaterapi tidak efektif dalam mengurangi muntah pada kehamilan yang mungkin mungkin karena ukuran sampel yang kecil yang digunakan dalam penelitian mereka . Hasil studi oleh Mahmoud dkk. yang menggunakan kombinasi aromaterapi (minyak esensial dari peppermint dan lavender) untuk meringankan muntah pada kehamilan menyarankan bahwa kombinasi

aromaterapi mengurangi keparahan muntah pada kehamilan, tingkat energi meningkat, dan mengurangi kelelahan pada wanita hamil. Selain itu, studi oleh Lane et al. menyarankan bahwa inhalasi peppermint aromaterapi efektif dalam mengurangi mual dan muntah setelah melahirkan sesar. di sisi lain, hasil studi oleh Ferruggiari et al. tidak menunjukkan efek menghirup peppermint aromaterapi pada mual dan muntah setelah operasi pada wanita⁽⁶⁾.

Manfaat dari minyak *essensial* dapat dirasakan apabila kita dapat mengetahui kualitas dari minyak tersebut. Untuk menentukan bagus/jeleknya kualitas dari minyak *essensial* dapat diketahui dari bahasa latin/ nama botaniknya sehingga tahu dari tanaman apa minyak *essensial* tersebut diambil, kemasannya dalam botol kaca gelap (karena minyak *essensial* sangat sensitif pada panas, sinar, dan udara), dan harganya (harga murah = kualitas rendah, beda minyak maka beda harganya). Berbeda dengan obat kimiawi sintesis, pemakaian minyak *essensial* tumbuhan tidak dianggap benda asing di dalam tubuh, sehingga tidak memperberat kerja organ tubuh.

Menurut Dietrich Gumbel, penulis buku *Principles of Holistic Skin Therapy with Herbal Essence*, tumbuhan memiliki komposisi yang sama persis dengan manusia. Para peneliti dalam dunia kedokteran naturopati pernah pula meneliti akumulasi kandungan kimia minyak *essensial* di dalam tubuh. Hasil penelitian ini pernah diterbitkan dalam sebuah jurnal kedokteran naturopati. Katanya dalam penelitian tersebut terbukti bahwa minyak *essensial* tidak terakumulasi di dalam tubuh. Terungkap dalam sebuah penelitiannya bahwa minyak lavender yang dioleskan ke kulit akan terbuang empat jam kemudian lewat air seni. Ada pula yang dikeluarkan lewat keringat, anus, dan mulut⁽⁵⁾.

Menurut peneliti *aromatherapy* mampu menurunkan frekuensi mual pada kehamilan karena bau nya yang segar dan dapat 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 memengaruhi 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.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh lemon inhalasi aromatherapy terhadap mual pada kehamilan di BPS Varia Mega Lestari S.ST.,M.Kes Batu Puru Kecamatan Natar Kabupaten lampung selatan, terhadap 15 responden, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. frekuensi mual sebelum diberikan lemon inhalasi aromatherapy diperoleh nilai rata-rata frekuensi mual 4.53 kali dalam sehari.
2. frekuensi mual sesudah diberikan lemon inhalasi aromatherapy diperoleh nilai rata-rata frekuensi mual 3.13 kali dalam sehari.
3. Ada pengaruh pemberian lemon inhalasi aromatherapy terhadap mual pada kehamilan di BPS Varia Mega Lestari S.ST.,M.Kes Batu Puru Kecamatan Natar Kabupaten lampung selatan dengan P-value 0.000.

SARAN

saran-saran yang dapat dipertimbangkan berdasarkan hasil penelitian di atas adalah sebagai berikut :

1. Bagi Pendidikan
Disarankan agar penelitian ini dapat dijadikan referensi baru sebagai sarana informasi dan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya tentang manfaat pemberian lemon inhalasi aromatherapy.
2. Bagi Tenaga Kesehatan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pedoman tenaga kesehatan di BPS Varia Mega Lestari S.ST.,M.Kes untuk menerapkan Lemon inhalasi aromatherapy sebagai salah satu terapi komplementer untuk menangani mual pada kehamilan, sehingga diharapkan kasus mual pada kehamilan menurun.
3. Bagi Penderita Mual Pada Kehamilan
Disarankan kepada seluruh ibu hamil yang mengalami mual, bahwa dapat menggunakan aromatherapy contohnya lemon aromatherapy sebagai pilihan alternative untuk mengurangi mual pada kehamilan.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Disarankan untuk peneliti selanjutnya dapat melengkapi penelitian lebih lanjut dengan mengamati secara menyeluruh factor

confounder yang mempengaruhi frekuensi mual pada kehamilan dan diharapkan dapat mengetahui sejauh mana kinerja lemon aromatherapy terhadap mual pada kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sarwono Prawirohardjo.. *Ilmu kebidanan*. Jakarta:Yayasan .Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.2005
2. Dinkes Lampung. *Profil Dinkes Provinsi Lampung*. Lampung . 2012 www.Depkes.go.id. Diakses tanggal 26 mei 2015
3. Kemenkes RI. *Profil kesehatan Indonesia* :Jakarta. 2011
4. Sukidjo. Notoatmodjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. 2010
5. Dwi Santi. *Pengaruh aromatherapy terhadap mual dan muntah pada kehamilan*.
http://www.kopertis7.go.id/uploadjurnal/Dwi_Rukma_Santi_stikes_nu_tuban.pdf
diakses 4 juni 2015
6. Summet Sharma. *Aromatherapy*.jakarta. 2012
7. Cuningham, gary., *at al.. Obstetri Williams* Edisi 21 volume 1. Jakarta ;EGC. 2000