

PEMANFAATAN JERUK BALI (*CITRUS GRANDIS*) DAN JERUK LEMON (*CITRUS LIMON*) TERHADAP PENURUNAN MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL DI DESA KARANG ANYAR LANGSA BARO KOTA LANGSA

<https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i6.4463>

Cut Mutiah^{1*}, Nora Veri², Magfirah³, Fazdria⁴, Emilda AS⁵, Abdurrahman⁶

¹⁻⁶ Poltekkes Kemenkes Aceh

Disubmit: 04 Juni 2021

Diterima: 27 Juni 2021

Diterbitkan: 01 Desember 2021

Email Korespondensi: thea.kusnady@gmail.com

ABSTRAK

Mual muntah merupakan hal yang paling sering dialami oleh ibu selama kehamilan Trimester I. Dari seluruh kejadian mual muntah, 60-80% terjadi pada primigravida dan 40-60% pada multigravida. Sedangkan frekuensi ibu yang hanya mengalami mual sebanyak 27-30% dan muntah 28-52%. Jeruk bali dan Jeruk Lemon dapat dijadikan alternatif untuk mengatasi mual muntah selama kehamilan. Kandungan Flavonoid, B6 dan *limonene* yang dapat mengatasi mual muntah. Tujuan kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam mengatasi mual muntah selama kehamilan di Desa Karang Anyar Kec. Langsa Baro. Metode pelaksanaan kegiatan diawali dengan mengukur frekuensi mual muntah dan pengetahuan menggunakan kuesioner dan selanjutnya memberikan edukasi pemanfaatan jeruk bali dan jeruk lemon kepada 20 orang ibu hamil trimester I. Hasil kegiatan diperoleh bahwa mayoritas frekuensi mual muntah ibu hamil mengalami penurunan dari 16 orang (80%) menjadi 2 orang (10%). Pengetahuan tentang cara mengatasi mual muntah dan pemanfaatan jeruk bali dan jeruk lemon meningkat dari sebelum diberi edukasi dengan rata 4,7 dan setelah diberi edukasi menjadi 8,7.

Kata Kunci: Mual, muntah, jeruk bali, jeruk lemon

ABSTRACT

Nausea and vomiting is the most common thing experienced by mothers during pregnancy trimester I. Of all incidents of nausea and vomiting, 60-80% occur in primigravidas and 40-60% in multigravidas. Meanwhile, the frequency of mothers who only experienced nausea was 27-30% and vomiting was 28-52%. Citrus Grandis and Citrus Limon can be used as an alternative to treat nausea and vomiting during pregnancy. The content of flavonoids, B6 and limonene that can treat nausea and vomiting. The purpose of this service activity is to increase the knowledge of pregnant women in overcoming nausea and vomiting during pregnancy in Karang Anyar Kec. Langsa Baro. The method of implementing the activity began by measuring the frequency of nausea and vomiting using a questionnaire and then providing education on the use of pomelo and lemon to 20 trimester I pregnant women. to 2 people (10%). Knowledge of how to deal with nausea and vomiting and the use of citrus grandis and citrus limon increased from 4.7 before education and after education to 8.7

Keywords: Nausea, Vomiting, Citrus Grandis, Citrus Limon

1. PENDAHULUAN

Angka kejadian *Hyperemesis Gravidarum* (HG) mencapai 12,5% dari jumlah seluruh kehamilan di dunia. Sedangkan patogenesisnya sampai saat ini belum diketahui secara pasti penyebab terjadinya HG. Dari beberapa dugaan penyebab terjadinya HE yaitu paritas, usia ibu yang muda, dan kekurangan berat badan serta peningkatan konsentrasi hCG, progesteron dan estrogen, serta peningkatan kadar serum GDF15 dalam darah ibu (Helseth et al., 2014; Widyastuti et al., 2019).

Mual muntah terjadi 60-80% pada primi dan 40-60% multigravida menurut Jennings dkk, (2019) 27-30% ibu hanya mengalami mual, sedangkan yang mengalami muntah sebanyak 28-52% (Jennings & Krywko, 2021). Saat ibu hamil mengalami mual muntah yang terus-menerus akibat yang ditimbulkan adalah terjadinya ketidakseimbangan elektrolit dan cairan pada jaringan ginjal sehingga hati menjadi nekrosis (Petry et al., 2018). (Satoto, 2014)

Panduan mengatasi EG dalam *American College of Obstetrics and Gynecology* (ACOG) harus dimulai dengan intervensi non farmakologi meliputi pemberian asupan jahe (Indrayani et al., 2018), penggunaan gelang akupresur (Widyastuti et al., 2019), hipnoterapi (Burmanajaya & Agustina, 2020), pemberian pisang kepok, (Ratih & Qomariah, 2018) atau aroma terapi (jeruk, lemon, peppermint) (Rofi'ah et al., 2019; Veri et al., 2020). Hasil penelitian menunjukkan 40% wanita telah menggunakan lemon untuk meredakan mual dan muntah, dan 26,5% dan mengkonsumsi perasan lemon adalah cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah (Jennings & Krywko, 2021).

Jeruk bali lebih efektif dan lebih cepat mengatasi mual muntah dibandingkan dengan jeruk lemon, dikarenakan kandungan flavonoid yang terdapat pada jeruk bali dapat mengurangi rasa mual muntah pada ibu hamil sebab flavonoid dapat meningkatkan produksi empedu yang dapat menetralkan asam pada lambung. Selain itu dalam penelitian lain juga menyatakan bahwa jeruk bali mampu mengurangi intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I diduga karena kandungan polifenol yang terdapat didalamnya (Mutiah, 2019; Veri et al., 2020). Pada jeruk bali dan jeruk lemon terkandung B6. Bedanya dalam jeruk lemon terdapat kandungan *limonene* yang dapat mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit termasuk mual muntah. Rasa yang manis dari jeruk bali juga lebih disukai oleh ibu hamil dari pada jeruk lemon (Mutiah, 2019).

2. MASALAH

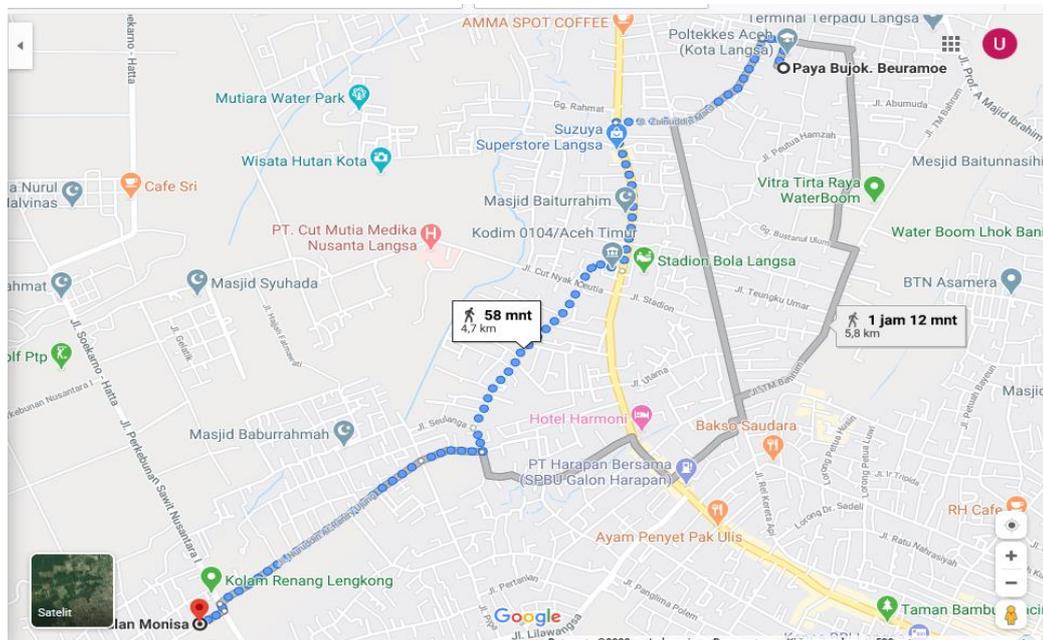
Permasalahan yang mendasari program pengabdian kepada masyarakat ini adalah masih kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang cara mengatasi mual muntah selama kehamilan dengan menggunakan herbal sebagai alternatif mengatasi mual muntah. Solusi yang ditawarkan untuk pemecahan masalah adalah pemanfaatan jeruk bali dan jeruk lemon untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Tahun 2020.

Secara jelas diuraikan pada skema berikut ini:



Skema Kerangka Pemecahan Masalah

Lokasi kegiatan dilakukan di Aula Desa Karang Anyar Kec. Langsa Baru. Peta lokasi PKM tergambar dibawah ini :



Gambar 2.1 Peta Lokasi Pengabdian

3. METODE

Metode atau bentuk kegiatan yang digunakan adalah program pendidikan masyarakat melalui kegiatan pengukuran frekuensi mual muntah yang dialami ibu hamil dan edukasi tentang pemanfaatan Jeruk Bali dan Jeruk Lemon dalam mengurangi keluhan mual muntah selama hamil. Kegiatan dilakukan melalui tahap-tahap berikut :

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan kegiatan adalah pembuatan SAP, POA, koordinasi dengan kelurahan dan Bidan Desa Karang Anyar, pembuatan leaflet dan media presentasi. Persiapan khusus pencegahan penularan Covid-19 : Fasilitas tempat cuci tangan, penyediaan masker dan sarung tangan serta jaga jarak.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian dilakukan pada masa new normal Covid 19 dan dilakukan selama tiga hari pada tanggal 16 s/d 18 September 2020

c. Evaluasi

1) Indikator Input

Indikator input terdiri dari dana, sumber daya manusia dan sarana/prasarana yang dipergunakan dalam menjalankan kegiatan. Evaluasi/penilaian atas capaian kinerja input dilakukan dengan melihat ketersediaan sumber daya manusia yang terlibat dan ketersediaan sarana/prasarana. Pada pelaksanaan ini, dengan adanya sumber dana yang memadai yang bersumber dari DIPA Poltekkes Aceh, adanya SDM dengan kualifikasi yang sesuai yaitu dengan latar pendidikan Magister Kebidanan dan kesehatan, serta ditunjang dengan sarana dan prasarana yang tersedia yaitu aula Puskesmas Langsa Baro, maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jadwal.

2) Indikator Proses

Indikator proses ini terdiri dari :

a) Metoda

Kesesuaian penggunaan metode/proses/langkah kegiatan dalam mencapai tujuan/sasaran yaitu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode edukasi tentang *Emesis Gravidarum* dan pemanfaatan Jeruk Bali dan Jeruk Lemon untuk mengurangi mual muntah selama kehamilan.

b) Waktu pelaksanaan:

Kesesuaian waktu pelaksanaan dari rencana: Pelaksanaan kegiatan dilakukan sesuai dengan jadwal

c) Keterpaduan

Keterkaitan dan keterpaduan rencana kerja dengan pelaksanaan : Tema kegiatan PKM ini dipilih karena sesuai dengan Penelitian yang telah dilakukan oleh penulis dan salah satu mata ajar yang diampuh.

d) Kalender Harian

Pelaksanaan kegiatan didokumentasikan melalui foto, daftar hadir dan lembar kuesioner yang telah diisi oleh peserta.

3) Indikator Output

Evaluasi/Penilaian atas capaian kinerja output dilakukan dengan melihat output dari kegiatan yang tercantum dalam Indikator Kinerja

Indikator output ini terdiri dari :

1) Adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang *Emesis Gravidarum* dan pemanfaatan Jeruk Bali dan Jeruk Lemon yang dibuktikan dengan nilai rata-rata kuesioner post test lebih tinggi dari nilai pre test

2) Kehadiran peserta mencapai 100%

3) Frekuensi mual muntah yang dialami oleh ibu hamil

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sasaran dalam kegiatan Pengabdian adalah seluruh ibu hamil Trimester I sebanyak 20 orang. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa ibu hamil trimester I mayoritas mengalami emesis gravidarum dan masih kurang pengetahuan mengenai pemanfaatan jeruk bali dan jeruk lemon untuk mengatasi mual muntah selama kehamilan. Namun setelah dilakukan edukasi mengenai pemanfaatan jeruk bali dan jeruk lemon serta cara mengkonsumsinya, frekuensi mual muntah yang dialami ibu berkurang dan terjadi peningkatan pengetahuan. Upaya yang dilakukan oleh Tim Dosen terbukti mampu mengurangi mual muntah dan juga meningkatkan pengetahuan pada ibu hamil untuk mengatasi mual muntah dengan memanfaatkan jeruk bali dan jeruk lemon.

Secara mekanisme hormonal, kadar hCG mencapai puncaknya pada trimester awal kehamilan. Perubahan pada aktivitas ritmik gastrik (disritmia gastrik), baik menjadi lebih cepat maupun lebih lambat, turut berkontribusi terhadap terjadinya mual dan muntah pada kehamilan. Peningkatan kadar estrogen dan progesteron, gangguan fungsi tiroid, perubahan tonus vagal dan simpatis, serta sekresi vasopresin sebagai respon terhadap perubahan volume intravaskuler yang biasanya terjadi pada awal kehamilan. Progesteron mengurangi kontraktilitas otot polos, dan dapat mengubah pengosongan lambung dan menyebabkan peningkatan mual dan muntah. Selain itu prostaglandin E plasenta (PGE) juga mempengaruhi otot polos lambung (Lee & Saha, 2011).

Kandungan B6 dalam jeruk bali dan jeruk lemon terkandung *pyridoxine* (Vitamin B6) sebanyak 0,036 mg dalam 100 grm. *Pyridoxine* juga bermanfaat untuk meredakan mual pada ibu hamil. Kandungan lain jeruk bali yang baik untuk kehamilan adalah vitamin A, B, B2, Kalsium dan kalium serta asam folat yang berguna untuk perkembangan janin dalam tubuh. Flavonoid dalam jeruk bali bisa meningkatkan produksi empedu yang akan menetralkan asam yang dapat mengurangi rasa mual sehingga frekuensi *emesis gravidarum* dapat berkurang dan akan menghilang (Ersya tia Anggraini, 2020; Rofi'ah et al., 2019).

Jeruk bali dapat menurunkan mual muntah pada ibu dikarenakan kandungan flavonoid yang terdapat pada jeruk bali dapat mengurangi rasa mual muntah pada ibu hamil sebab flavonoid dapat meningkatkan produksi empedu yang dapat menetralkan asam pada lambung. Pada jeruk bali juga mengandung B6 yang berfungsi untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Sedangkan pada jeruk lemon kandungan yang unggul untuk mengatasi mual muntah yaitu *limonene* yang dapat mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit (Mutiah, 2019).

Pengetahuan Ibu hamil tentang pemanfaatan Jeruk Bali dan Jeruk Lemon untuk mengatasi mual muntah masih sangat rendah dan mereka terbiasa mengonsumsi obat-obatan untuk mengatasi mual muntah tersebut. Ini terjadi akibat kurangnya informasi mengenai alternative herbal yang terbukti berkhasiat untuk mengatasi mual muntah ringan selama kehamilan. Pengetahuan juga dapat dipengaruhi oleh kecepatan seseorang dalam menerima informasi semakin banyak memperoleh informasi, maka semakin baiklah pengetahuannya. Informasi tersebut dapat diperoleh melalui media massa dan elektronik serta tenaga kesehatan dan penyuluhan-penyuluhan kesehatan



Gambar 4.1 Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

5. KESIMPULAN

Mayoritas frekuensi ibu hamil yang mengalami mual muntah menurun dari 16 orang (80%) menjadi hanya 2 orang (10%). Mayoritas ibu hamil berpengetahuan baik tentang pemanfaatan jeruk bali dan jeruk lemon untuk mengatasi mual muntah sebanyak 18 (90%).

6. DAFTAR PUSTAKA

- Burmanajaya, B., & Agustina, A. (2020). Hipnoterapi dapat Mengurangi Derajat Emesis pada Ibu Hamil Trimester Pertama. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(1), 33. <https://doi.org/10.32584/jikj.v3i1.477>
- Ersya tia Anggraini. (2020). Menguji Kadar Vitamin C Secara Kuantitatif Dari Berbagai Sumber Pangan. *Jurusan Teknologi Hasil Perikanan Fakultas Perikanan Dan Kelautan*.
- Helseth, R., Ravlo, M., Carlsen, S. M., & Eszter Vanky, E. (2014). Androgens and hyperemesis gravidarum: A case-control study. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2014.01.007>
- Indrayani, I. M., Burhan, R., & Widiyanti, D. (2018). Efektifitas Pemberian Wedang Jahe Terhadap Frekuensi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kabupaten Bengkulu Utara Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 201-211. <https://doi.org/10.32668/jitek.v5i2.29>
- Jennings, L. K., & Krywko, D. M. (2021). *Hyperemesis Gravidarum*.
- Lee, N. M., & Saha, S. (2011). Nausea and Vomiting of Pregnancy. In *Gastroenterology Clinics of North America*. <https://doi.org/10.1016/j.gtc.2011.03.009>
- Mutiah, C. (2019). Perbandingan Efektifitas Pemberian Jeruk Bali (Citrus Grandis) Dan Jeruk Lemon (Citrus Limon) Terhadap Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Langsa Kota Tahun 2019. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Petry, C. J., Ong, K. K., Burling, K. A., Barker, P., Goodburn, S. F., Perry, J. R. B., Acerini, C. L., Hughes, I. A., Painter, R. C., Afink, G. B., Dunger, D. B., & O'rahilly, S. (2018). Associations of vomiting and antiemetic use in pregnancy with levels of circulating GDF15 early in the second trimester: A nested case-control study [version 1; referees: 3 approved]. *Wellcome Open Research*. <https://doi.org/10.12688/wellcomeopenres.14818.1>
- Ratih, R. H., & Qomariah, S. (2018). Kandungan Vitamin B6 Pada Pisang Kepok: Alternatif Mengatasi Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(73), 193-195.
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Sukini, T. (2019). Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 9-16. <https://doi.org/10.31983/jkb.v9i1.3814>
- Satoto, H. H. (2014). Patofisiologi Penyakit Jantung Koroner Coronary Heart Disease Pathophysiology. *Jurnal Anestesiologi Indonesia*, VI(3), 209-223.
- Veri, N., Ramadhani, N. S., & Alchalidi, A. (2020). Efektivitas Peppermint Dan Pomelo Dalam Menurunkan Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malahayati*. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i4.3005>
- Widyastuti, D. E., Rumiyati, E., & Widyastutik, D. (2019). Terapi Komplementer Akupresur Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 96. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v10i1.248>