

EFEKTIFITAS PENERAPAN AROMA TERAPI LEMON TERHADAP PASIEN PADA
KEHAMILAN TRIMESTER PERTAMA UNTUK MENURUNKAN MUAL DAN MUNTAH
DI DESA MULYO AGUNG SUMATERA SELATAN

Leni Oktaviani^{1*}, Dewi Kusuma Ningsih², Rilyani³

¹⁻³Universitas Malahayati

Email Korespondensi: oktaleni16@gmail.com

Disubmit: 28 Juli 2021

Diterima: 01 Agustus 2021

Diterbitkan: 01 Juni 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i6.4761>

ABSTRAK

Mual pada ibu hamil dialami setiap pagi hari, tetapi ada pula yang terjadi setiap saat. Dari 50-90% Wanita hamil mengalami mual dan muntah selama trimester pertama, 28% mengalami mual saja, sedangkan 52% mual yang disertai muntah. Gejalanya biasa muncul padaminggu ke-4 dan menghilang pada minggu ke-16 dan antara minggu ke-8 dan ke-12 akan mencapai puncak (Madjunkova et al., 2013). Setelah dilakukan implementasi, evaluasi yang didapatkan pada klien dengan hasil. Diharapkan dapat menurunkan mual dan muntah yang dirasakan pada ibu hamil trimester pertama menggunakan penerapan aromaterapi lemon.

Kata Kunci : Mual dan Muntah, Kehamilan Trimester I, Aromaterapi Lemon

ABSTRACT

Nausea in pregnant women is experienced every morning, but some occur at any time. From 50-90% of pregnant women experience nausea and vomiting during the first trimester, 28% experience nausea alone, while 52% experience nausea and vomiting. Symptoms usually appear in the 4th week and disappear at the 16th week and between the 8th and 12th weeks will reach a peak (Madjunkova et al., 2013). Mrs. R complains of nausea and vomiting in the morning and evening 6 times a day, especially after eating. Mrs. R said it was easy to feel tired after activities and decreased appetite, the client said that sometimes the head felt dizzy. In the second patient, Mrs. R At the initial complaint, the client came in with complaints of pregnancy in the first trimester, complaining of dizziness, nausea, feeling weak, decreased appetite, temperature: 37.5 OC, BP: 110/80 mmHg, conjunctiva slightly anemic. After implementation, the evaluation that is obtained on the client with the results of the problem is resolved. It is expected to recognize how the process of reducing nausea and vomiting felt in first trimester pregnant women using the application of lemon aromatherapy.

Keywords: *Nausea and Vomiting, First Trimester Pregnancy, Lemon Aromatherapy*

1. PENDAHULUAN

Kejadian mual dan muntah menurut WHO (*World Health Organization*) mencapai 12,5% dari jumlah kehamilan di dunia. Di Amerika Serikat dan Kanada wanita hamil yang mengalami kejadian mual dan muntah sekitar 400.000 dan 350.000 (WHO, 2013).

Indonesia pada tahun 2019 terdapat sebanyak 5.286.959 kehamilandi data profil kesehatan, provinsi Jawa Barat menjadi provinsi tertinggi yaitu sebanyak 999.472 kehamilan dan yang terendah di Provinsi Gorontalo yaitu sebanyak 28.922 (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Kehamiljs di Sumatra Selatan pada tahun 2020 mencapai 36.902 ibu, beradarkan data tersebut terdapat sebanyak 89% ibu hamil mengalami mual dan muntah pada kehamilan pertama dan jumlah kehamilan di Desa Mulyo Agung pada tahun 2020 terdapat 109 ibu dengan kehamilan dan sekitar 90% ibu hamil mengalami mual dan muntah pada trimester pertama kehamilannya (Dinkes SulSel, 2020).

Dari 50-90%Wanita hamil mengalami mual dan muntah selama trimester pertama, 28% mengalami mual saja, sedangkan 52% mual yang disertai muntah. Gejalanya biasa muncul pada minggu ke-4 dan menghilang pada minggu ke-16 danantara minggu ke-8 dan ke-12 akan mencapai puncak. Antara pukul 06.00 dan 12.0053% wanita hamil mengalami muntah. 20-30% dari wanitahamil juga mengalami gejala mual dan muntah diatas 20 minggu pada usia kehamilan sampai akan melahirkan (Madjunkova et al., 2013).

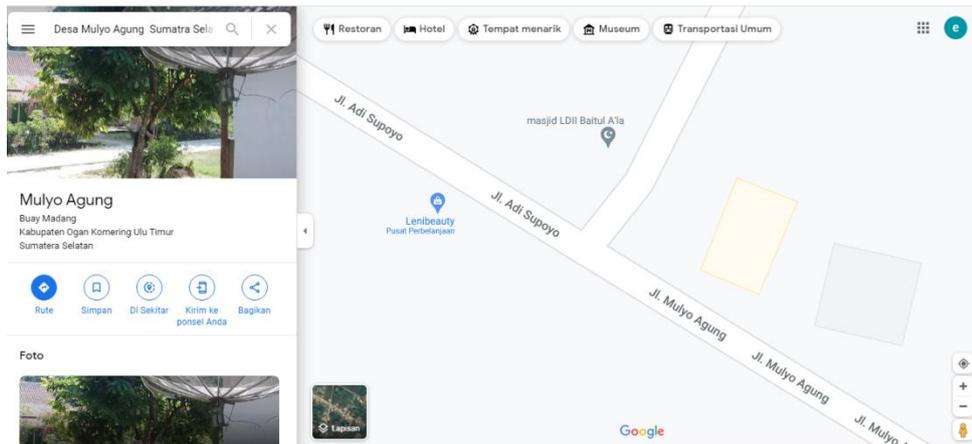
Data oleh Dinkes Provinsi Lampung angka kejadian emesis pada tahun 2018 - 2020 dari 2093 orang, sejumlah 1780 adalahpasien ibu hamil. Tingginya angka kejadian *emesis gravidarum* pada wanita hamil yaitu 50-90%, sedangkan *hiperemesis gravidarum* mencapai 10-15% (Dinkes Sumatera Selatan, 2020).

Aroma Terapi adalah jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan (Medforth et al., 2013). Kandungan dari aromaterapi lemon dapat membunuh bakteri meningokokus (*meningococcus*), bakteri tipus, menghasilkan efek anti cemas, anti depresi, anti stres,memiliki efek anti jamur dan efektif untuk menetralsir bau yang tidak menyenangkan sertadapat mengangkat dan memfokuskan pikiran (Saridewi, 2018). Menurut penelitian Kia (2013) rata-rata emesis gravidarum menurun selama empat hari menggunakan aromaterapi lemon inhalasi. Penelitian ini sesuai dengan yang dilakukan oleh Erick et al dengan pengamatan perawatan non-farmakologis pada wanita untuk menghilangkan emesis gravidarum. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa40%wanita menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual muntah, dan lebih dari setengah dari mereka yang pernah menggunakannya mengatakan cara tersebut efektif.

Berdasarkan pernyataan diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian engan judul Efektifitas Penerapan Aroma Terapi Lemon Terhadap Pasien Pada Kehamilan Trimester Pertama Untuk Menurunkan Mual Dan Muntah Di Desa Mulyo Agung Sumatera Selatan”

2. MASALAH

Alasan penulis memilih tempat kegiatan di Di Desa Mulyo Agung Sumatera Selatan karena daerah yang termasuk wilayah tempat tinggal peneliti, serta terdapat ibu yang sedang dalam kehamilan trimester I. Fasilitas kesehatan seperti Bidan/puskesmas tidak jauh namun, *morning sickness* atau mual muntah adalah hal yang lumrah terjadi pada ibu yang dalam kehamilan trimester I, dan untuk menetralkan mual atau muntah pada fase ini bisa menggunakan esensial lemon dimana aroma yang dihasilkan dapat mengurangi bahkan menghilangkan mual atau muntah pada fase kehamilan trimester I.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

3. METODE

a. Tujuan Persiapan

Pada kegiatan ini yang harus dipersiapkan adalah pembuatan pre planing dengan pasien, persiapan lembar observasi, alat dan bahan yang digunakan aromaterapi esensial lemon, handuk kecil, sphygmomanometer/tensimeter dan stetoskop.

b. Tahapan Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan dengan mendatangi pasien yang telah kontrak waktu dengan peneliti, dilanjutkan dengan memeriksa tekanan darah pasien, kemudian dilanjutkan dengan pemberian aromaterapi esensial lemon yang di teteskan pada handuk dan pasien dianjurkan untuk menghirupnya secara perlahan dari hidung dan mengeluarkannya dari mulut. Penerapan aromaterapi lemon ini dilakukan selama 3 hari berturut-turut pada pagi hari.

c. Evaluasi

i. Struktur

Pasien pertama dan kedua didatangi oleh peneliti kerumah masing-masing perlengkapan seperti lembar observasi, alat dan bahan yang digunakan aromaterapi esensial lemon, handuk kecil, sphygmomanometer/tensimeter dan stetoskop tersedia dan digunakan sebagaimana mestinya. Penggunaan bahasa yang komunikatif dalam penyampaian terkait prosedur yang akan dilakukan serta manfaat yang akan didapatkan setelah dilakukan prosedur pemberian aromaterapi esensial lemon pada pasien dengan kehamilan trimester I, pasien dapat memahami prosedur

yang akan dilakukan oleh peneliti dan dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh peneliti.

ii. Proses

Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 29 Juni 2021 sampai 01 Juli 2021 di rumah pasien pertama dan kedua Di Desa Mulyo Agung Sumatra Selatan dengan memberikan aromaterapi esensial lemon pada pasien kehamilan trimester I waktu pelaksanaan masing-masing pasien sama yaitu 15-30 menit.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 29 Juni 2021 sampai 01 Juli 2021 di rumah pasien pertama dan kedua Di Desa Mulyo Agung Sumatra Selatan. Pelaksanaan kegiatan ditujukan pada 2 pasi dalam fase kehamilan trimester I yang kurang menggunakan esensial lemon dimana aroma yang dihasilkan dapat mengurangi bahkan menghilangkan mual atau muntah pada fase kehamilan trimester I. Kegiatan ini menggunakan lembar observasi, aromaterapi esensial lemon, handuk kecil, sphygmomanometer/tensimeter dan stetoskop. Metode yang digunakan adalah pemberian aromaterapi esensial lemon pada pasien fase kehamilan trimester I, tanya jawab atau evaluasi dengan mempraktikkan pemberian aromaterapi esensial lemon setiap pagi saat fase kehamilan trimester I dan mengalami mual ataupun muntah. Setelah diberikan aromaterapi esensial lemon pada pasien fase kehamilan trimester I dengan cara di teteskan pada handuk dan pasien dianjurkan untuk menghirupnya secara perlahan dari hidung dan mengeluarkannya dari mulut yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut pada pagi hari didapatkan hasil adanya penurunan intensitas mual ataupun muntah yang dirasakan setiap pagi hari oleh pasien dengan kehamilan trimester I, serta pasien mengatakan setiap diberikan aromaterapi esensial lemon pada pagi hari merasa lebih rileks, tidak merasakan cemas, dan nafsu makan mulai membaik walaupun sedikit demi sedikit namun sering, serta menjadikan tubuh lebih segar dan mood membaik. Berikut gambar pelaksanaan kegiatan:



Pasien Pertama



Pasien Kedua

Gambar 2.2. Kegiatan PKM Hari Pertama



Pasien Pertama



Pasien Kedua

Gambar 2.3. Kegiatan PKM Hari Kedua



Pasien Pertama



Pasien Kedua

Gambar 2.4. Kegiatan PKM Hari Ketiga

5. KESIMPULAN

Kehamilan biasa disertai dengan rasa ketidaknyamanan terutama pada ibu hamil trimester pertama, yaitu mual dan muntah (Emesis gravidarum). Penyebab mual muntah bermacam-macam yaitu adanya perubahan hormon dalam tubuh seperti peningkatan hormon esteregon dan HcG. Kurang istirahat dan stress dapat memperberat mual muntah, pola makan yang buruk sebelum maupun pada minggu-minggu awal kehamilan, (Wiknjosastro, 2014). Tujuan dari kegiatan ini ialah menggambarkan pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, evaluasi asuhan keperawatan keluarga terhadap peningkatan tekanan darah pada kehamilan trimester pertama dengan penerapan aromaterapi lemon terhadap penurunan mual dan muntah pada kehamilan di Desa Mulyo Agung Sumatra Selatan. Setelah diberikan aromaterapi essensial lemon pada pasien fase kehamilan trimester I dengan cara di teteskan pada handuk dan pasien dianjurkan untuk menghirupnya secara perlahan dari hidung dan mengeluarkannya dari mulut yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut pada pagi hari didapatkan hasil adanya penurunan intensitas mual ataupun muntah yang dirasakan setiap pagi hari oleh pasien dengan kehamilan trimester I, serta pasien mengatakan setiap diberikan aromaterapi essensial lemon pada pagi hari merasa lebih rileks, tidak merasakan cemas, dan nafsu makan mulai membaik walaupun sedikit demi sedikit namun sering, serta menjadikan tubuh lebih segar dan mood membaik. Dapat disimpulkan bahwa dengan menghirup esensial lemon dapat mengurangi intensitas mual dan muntah pada ibu hamil pada

trimester pertama karena dapat memberikan rasa nyaman dan rilek setelah menghirupnya dan sebagai salah satu pengobatan non farmakologi yang dapat dilakukan dirumah selama kehamilan trimester pertama, dan dapat pula sebagai aromaterapi dirumah untuk memberikan ketenangan dan menghilangkan stress.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Cholifah, S., & Nuriyanah, T. E. (2019). *Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I*. Jurnal Kebidanan Midwifery, 4(1), 36-43: Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
<http://ojs.umsida.ac.id/index.php/midwifery/article/view/1844>
- Fitriahadi, E. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan Disertai Daftar Tilik*. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Fitriahadi%2C+2017.+Buku+Ajar+Asuhan+Kehamila+Disertai+Dengan+Daftar+Tilik%E2%80%9D+Universitas+Aisyah+Yogyakarta+&btnG=
- Jaelani. (2013). *Aroma Terapi*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Rukiyah. (2010). *Asuhan Kebidanan 1*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Saifudin. (2013). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Saragih, A. W. (2016). *Efektifitas Aromaterapi Lemon dalam Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama*. Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara
<http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/17621>
- Sibagariang, E. E. (2016). *Kesehatan Reproduksi Wanita-Edisi Revisi*. Jakarta: Trans Info Media.
https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Elya%2C+Eva%2C+2016%E2%80%9D+kesehatan+reproduksi+wanita%E2%80%9D+Edisi+Revisi.+Trans+Info+Media.+Jakarta&btnG=
- Vitrianiingsih, V., & Khadijah, S. (2019). *Efektivitas Aroma Terapi Lemon untuk Menangani Emesis Gravidarum*. Jurnal Keperawatan, 11(4), 277-284. Jawa Tengah: Stikes Kendal
<http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/598>
- Profil Kesehatan RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Kemenkes RI. Diakses pada tanggal 31 Januari 2019 dari
<http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-tahun-2017.pdf>
- Prawirohardjo, S. (2009). *Pelayanan kesehatan maternal dan neonatal*. Jakarta: Yayasan bina pustaka.
https://scholar.google.com/scholar?cites=18126934234208614950&as_sdt=2005&scioldt=0,5&hl=id