

**PEMBERIAN *OIL ESSENSIAL LEMON* UNTUK MENGURANGI
HIPEREMESIS DI KELAS IBU HAMIL DI LINGKUNGAN
MENARA KELURAHAN BINTARORE KABUPATEN
BULUKUMBA**

Rosmin Ilham¹, Kurniati Akhfar², Asrar As³, Sulastri⁴

¹Stikes Tanawali Takalar ^{2,3,4}Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba, Indonesia
rosmin_ilham@yahoo.com uneeakhfar208@gmail.com asrar.as91@gmail.com sulasterisaleh09@gmail.com

ABSTRACT

Nausea and vomiting in pregnancy are generally called morning sickness, experienced by about 70-80% of pregnant women and is a phenomenon that often occurs at 5-12 weeks of gestation. Lemon essential oil (Citrus Lemon) is one of the herbal oils that is considered as a medicine that safe in pregnancy. This study aims to determine the effect of inhalation of lemon aromatherapy on morning sickness in pregnant women. This type of research is a quantitative study with a Pre-Experimental Design approach in the form of One Group Pre-test and Post-test. I who had morning sickness. The sample technique was purposive sampling. Bivariate analysis used dependent t test. From the results of the study, it was found that the frequency of nausea and vomiting before being given inhalation of lemon aromatherapy obtained an average value of 24.67 and the frequency of nausea and vomiting after being given inhalation of lemon aromatherapy obtained an average of 17.87. . Therefore, it is recommended that pregnant women who experience nausea and vomiting can apply lemon aromatherapy treatment to reduce nausea and vomiting so that they can reduce the use of pharmacological drugs that have side effects.

Keywords : Lemon Inhalation, Morning Sickness

ABSTRAK

Mual dan muntah pada kehamilan umumnya disebut morning sickness, dialami oleh sekitar 70-80% wanita hamil dan merupakan fenomena yang sering terjadi pada umur kehamilan 5-12 minggu. Lemon minyak esensial (Citrus Lemon) adalah salah satu minyak herbal yang dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh inhalasi aromaterapi lemon terhadap morning sickness pada ibu hamil. Jenis pengabdian kepada masyarakat ini adalah pengabdian kepada masyarakat kuantitatif dengan pendekatan Pre-Experimental Design dengan bentuk One Group Pre-test and Post-test. Populasi dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu hamil Trimester I yang mengalami morning sickness. Teknik Sampel dengan purposive sampling. Analisa bivariat menggunakan uji t Dependensi. Dari hasil pengabdian kepada masyarakat didapatkan frekuensi mual muntah sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh nilai rata-rata 24.67 dan frekuensi mual muntah sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh rata-rata 17.87. Ada pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap morning sickness pada ibu hamil dengan P-value = 0.000. Oleh karena itu disarankan bagi ibu hamil yang mengalami mual muntah dapat menerapkan pengobatan aromaterapi lemon untuk mengurangi mual muntah sehingga dapat mengurangi penggunaan obat farmakologi yang ada efek sampingnya.

Kata Kunci : Oil Esensial Lemon, Mual Muntah

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang alamiah dari seseorang wanita. Namun selama kunjungan antenatal mungkin ia akan mengeluh bahwa ia akan mengalami ketidaknyamanan. Sebagian besar keluhan ini adalah normal. Sebagai bidan penting untuk membedakan ketidaknyamanan yang umum dalam kehamilan. Walaupun ketidaknyamanan yang umum dalam kehamilan tidak mengancam keselamatan jiwa ibu, tetapi hal tersebut dapat mengganggu ibu. Sebagai seorang bidan harus dapat memberikan asuhan kebidanan untuk mengatasi keluhan-keluhan tersebut, salah satu ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil adalah rasa mual dan muntah (Morning Sicknes).

Mual (nause) dan muntah (emesis gravidarum) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester 1. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gejala ini kurang lebih terjadi setelah 6 minggu dari 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 (Saifuddin et al, 2010). Menurut Helper tahun 2008 bahwa sebagian besar ibu hamil 70-80% mengalami morning sickness dan sebanyak 1-2% dari semua ibu hamil mengalami morning sickness yang ekstrim.

Sedikitnya 18.000 ibu meninggal di Indonesia untuk penggunaan terampil dan dikendalikan dari minyak esensial untuk mempromosikan kesehatan fisik, emosional, dan psikologis.

Lemon minyak esensial (cirus lemon) adalah salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Menurut sebuah studi, 40% wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual dan muntah, dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah. Karena meningkatnya minat dalam penggunaan obat herbal pada kehamilan, ketersediaan lemon disemua musim, dan berbagai tinggi digunakan dalam masyarakat Iran. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk

mengetahui pengaruh inhalasi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran pada tahun 2014 terdapat 346 ibu hamil, yang mengalami Hiperemesis Gravidarum Grade I sebanyak 10 (2,89%) ibu hamil, pada tahun 2014 terdapat 367 ibu hamil, yang mengalami Hiperemesis Gravidarum Grade I sebanyak 18 (4,90%) ibu hamil.

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa dari tahun ke tahun terjadi peningkatan angka kejadian kasus hiperemesis gravidarum. Berdasarkan data pre survey yang dilakukan di BPS Lia Maria, S.ST Sukarame Bandar Lampung Tahun 2017 pada tanggal 15 Maret 2017 didapat data kunjungan ante natal care pada bulan Februari tahun 2017 terdapat 145 orang ibu hamil trimester I yang memeriksakan kehamilannya. Dan didapatkan ibu hamil trimester I yang mengalami kejadian mual muntah ada sejumlah 56 ibu hamil. Oleh karena itu peneliti sangat tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat tentang “Pengaruh Inhalasi Lemon Untuk

Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di BPS Lia Maria, S.ST Sukarame Bandar Lampung Tahun 2017”.

sebagai ciri, sifat, atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh satuan pengabdian kepada masyarakat tentang sesuatu konsep pengertian tertentu (7). Dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah variabel independen dan dependen, variabel independen (terikat) yaitu inhalasi lemon dan dependen (bebas) ibu hamil trimester I.

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan jenis kuantitatif, yaitu salah satu jenis pengabdian kepada masyarakat yang tujuannya untuk menyajikan gambaran lengkap mengenai setting sosial atau hubungan antara fenomena yang diuji.

Rancangan pengabdian kepada masyarakat menggunakan rancangan pre eksperimental yaitu dengan cara terlebih dulu melakukan pretest pada kelompok eksperimen tanpa menggunakan kelompok kontrol kemudian setelah dilakukan eksperimen langsung dilakukan posttest.

Populasi adalah keseluruhan objek pengabdian kepada masyarakat

atau objek yang diteliti. Populasi dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah seluruh ibu hamil trimester I yang melakukan pemeriksaan kehamilan pada bulan maret hingga mei tahun 2017 di Bps Lia Maria, SST Sukarame Bandar Lampung Tahun 2017 sejumlah 56 ibu hamil.

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Sampel dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah seluruh ibu hamil trimester 1 yang diambil berdasarkan kriteria di BPS Lia Maria, SST Sukarame Bandar Lampung Tahun 2017 sejumlah 15 ibu hamil.

Pengambilan sampel dilakukan dengan carapurposeive sampling yaitu teknik pengambilan sampel yang diambil secara sengaja (7). Subjek (ibu hamil) didalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah seluruh populasi yang memenuhi criteria inklusi dan eksklusi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah berupa pemberian penyuluhan dan pelatihan pada ibu hamil khususnya kehamilan Trimester II yang sering mengalami sebagai ciri, sifat, atau

ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh satuan pengabdian kepada masyarakat tentang sesuatu konsep pengertian tertentu. Dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah variabel independen dan dependen, variabel independen (terikat) yaitu inhalasi lemon dan dependen (bebas) ibu hamil trimester 1. Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan jenis kuantitatif, yaitu salah satu jenis pengabdian kepada masyarakat yang tujuannya untuk menyajikan gambaran lengkap mengenai setting sosial atau hubungan antara fenomena yang diuji. Rancangan pengabdian kepada masyarakat menggunakan rancangan pre eksperimental yaitu dengan cara terlebih dulu melakukan pretest pada kelompok eksperimen tanpa menggunakan kelompok kontrol kemudian setelah dilakukan eksperimen langsung dilakukan posttests. Populasi adalah keseluruhan objek pengabdian kepada masyarakat atau objek yang diteliti (7). Populasi dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah seluruh ibu hamil trimester I yang melakukan pemeriksaan kehamilan pada bulan oktober hingga desember tahun 2019 di wilayah kerja lingkungan menara. Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Sampel dalam

pengabdian kepada masyarakat ini adalah seluruh ibu hamil trimester 1 yang diambil berdasarkan kriteria.

HASIL PEMBAHASAN

Dari karakteristik terlihat ibu yang mengalami mual muntah banyak di antara usia 26- 3- tahun, dengan multigravida dan rata-rata hamil pada usia 7 minggu. Frekuensi mual muntah pada ibu

Ibu hamil tertinggi terjadi pada usia > 30 tahun, Primigravida dan usia kehamilan 10 minggu. Setelah dilakukan inhalasi lemon, terjadi penurunan yang sangat efektif pada karakteristik usia > 30 tahun, Multigravida dan pada usia kehamilan 8 minggu.



Gambar : Dokumentasi Kegiatan

Intervensi / perlakuan

Lemon mengandung limonen, citral,

linalyl, linalool, terpineol yang dapat menstabilkan sistem syaraf pusat, menimbulkan perasaan senang, meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah, dan sebagai penenang (sedative) (9) Bila minyak esensial di hirup, molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatik yang terdapat dalam kandungan minyak tersebut ke puncak hidung. Rambut getar terdapat di dalamnya, yang berfungsi sebagai reseptor, akan menghantarkan pesan elektrokimia ke susunan saraf pusat. Pesan ini akan mengaktifkan pusat emosi dan daya ingat seseorang yang selanjutnya akan mengantarkan pesan balik keseluruhan tubuh melalui sistem sirkulasi. Pesan yang diantar ke seluruh tubuh akan dikonversikan menjadi satu aksi dengan pelepasan substansi neuro kimia berupa perasaan senang, rileks, tenang, atau terangsang.

Hal ini sesuai dengan hasil Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan Parisa Yavari Kia, Farzaneh Safajou, Mahnaz Shahnazi, dan Hossein Nazenyeh dari pusat-pusat kesehatan Birjand, Iran. Minyak esensial disiapkan membentuk kulit lemon dan metode destilasi pelarut dan minyak almond digunakan sebagai minyak pembawa. Ada perbedaan yang signifikan antara dua kelompok dalam nilai rata-rata dari mual muntah pada hari kedua dan

keempat ($P=0,017$ dan $P=0,039$, masing-masing). Sarana mual muntah intensitas pada hari-hari kedua dan keempat pada kelompok intervensi secara signifikan lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu, dibandingkan dengan intragrup ANOVA dengan tindakan berulang, mual muntah berarti dalam lima interval, menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik pada setiap kelompok.

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini didukung oleh teori primadiati, (2010) yang dapat disimpulkan bahwa pengurangan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 dipengaruhi oleh ibu dengan usia tidak resiko tinggi, ibu dengan kehamilan multi gravida, dan penghasilan dengan kategori sedang. dari 15 ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual muntah didapatkan jumlah data paritas yang mengalami pengaruh setelah pemberian terapi yaitu ibu dengan hamil primi gravida sebanyak 2 responden, dan ibu dengan hamil multipara sebanyak 8 responden. Sedangkan jumlah paritas yang tidak mengalami pengaruh setelah pemberian terapi yaitu ibu dengan hamil primi gravida sebanyak 3 responden dan ibu dengan hamil multi gravida sebanyak 2 responden. Berdasarkan kategori penghasilan dari 15 ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual muntah terdapat 2

responden yang berpenghasilan rendah mengalami pengaruh setelah pemberian terapi dan terdapat 1 responden yang tidak mengalami pengaruh setelah pemberian terapi. Sedangkan pada kategori penghasilan sedang terdapat 8 responden yang mengalami pengaruh setelah pemberian terapi dan terdapat 4 responden yang tidak mengalami perubahan setelah pemberian terapi. Menurut pengabdian kepada masyarakat adanya perbedaan hasil rata-rata skor frekuensi mual muntah sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan yaitu dengan nilai rata-rata skor frekuensi mual muntah sebelum 24.67 dan sesudah 17.87. Menurut peneliti Penurunan rata-rata skor frekuensi mual muntah tersebut disebabkan aromatherapy mampu menurunkan skor frekuensi mual muntah pada kehamilan karena baunya yang segar dan membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan. Ketika minyak esensial dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi 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. Sehingga aromaterapi lemon baik untuk mengurangi hyperemesis

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat dan pembahasan mengenai pemberian inhalasi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil terhadap 15 responden dapat disimpulkan. frekuensi mual muntah sebelum diberikan inhalasi lemon diperoleh nilai rata rata skor frekuensi mual muntah 24.67 , frekuensi mual muntah sesudah diberikan inhalasi lemon diperoleh nilai ratarata skor frekuensi mual muntah 17.87

DAFTAR PUSTAKA

- Jannah, Nurul 2012. *Buku Ajar Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta : C.V Andi
- Dinas Kesehatan Propinsi Lampung. 2015. *Profil Kesehatan Propinsi Lampung tahun 2015*.
- Primadiati, Rachmi. 2001. *Aromaterapi Perawatan Alami Untuk Sehat & Cantik*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Kia, Parisa Yavari et al. 2014. *The Effect Of Lemon Inhalation On Nusea And Vomiting Of Pregnancy : A Double-Blinded, Randomized, Controlled Clinical Trial*. *Iran Red Crescent Med J*. DOI: 10.5812/ircmj.14360
- Afrianti, Leni Herliani, 2010. *33 Macam Buah Buahan Untuk Kesehatan*. Bandung : Alfabeta
- Pratami, Evi. 2016. *Evidance-Based Dalam Kebidanan*. Jakarta: EGC
- Notoadmodjo, 2012. *Metodelogi Pengabdian kepada masyarakat*. Jakarta : EGC
- Arikunto, 2010. *Metodelogi Pengabdian kepada masyarakat*. Jakarta : EGC
- Budiana, N.S. 2013. *Buah Ajaib Tumpas Penyakit*. Jakarta : Penebar Swadaya.
- Ali Babar, et al. 2015 *Essensial Oils used in aromatherapy ; A systemic review*. *Asian Pasific Journal of Tropical Biomedicine*:5(8):601-611
- Montazeri sadat akram, et al. 2013. *Effect Herbal Therapy to intensit chemotherapyinduced nausea n vomiting in cancer patients*. 2013. *Iranian Red Crescent Medical Journal*:DOI:5812/ircmj.4392
- Farhat kamrani, et al. 2016. *Aromatherapy with lemon Essential Oil on Anxiety after Orthopedic Surgery*. *Iranian Journal of Rehabilitation Research in Nursing*. IJRN.2(4): 26-31
- Vidana-sanches isabel dalinda, et al, *The effectiveness of aromatherapy for depressive symptoms*. *Hindawi evidance based complymentary and alternative medicine*. 2017. ID 5869315