

***Literature Review* : Penerapan Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I**

Afan Saputra^{*1}, Windha Widyastuti², Istyaroh³

^{1,2,3} Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

*email : AfanSaputra8303@gmail.com

Abstract

Nausea and vomiting (emesis gravidarum) is a common complaint in the first trimester pregnant women. One of non-pharmacological therapies which are safe to give to pregnant women who experience emesis gravidarum is lemon aromatherapy. This scientific paper aims to investigate the effect of lemon aromatherapy to reduce emesis gravidarum in pregnant women in trimester I. It is a literature review with three articles taken from Google scholar. Emesis gravidarum, lemon therapy, and pregnant women in trimester I are the keywords. These articles are full-text, published in 2018-2019. The analysis result of respondents characteristics from 71 people, most of them (75%) are 20-35 years old, parity 65% of multigravida, gestational age 25% of weeks. Nausea score measurement was measured by RHODES Indeks score. The analysis result of the articles stated there is a significant different before and after intervention. The total score average before applying the intervention was 19.18 and it reduced into 10.63 after the process. It means there is a reduction for about 8.55 after the treatment. The conclusion is applying lemon aromatherapy has effectively reduced emesis gravidarum in pregnant women in trimester I. therefore, nurses were suggested to apply this therapy as an alternative ways to reduce the frequency of nausea.

Keywords : emesis gravidarum lemon ; aromatherapy ; pregnant women in trimester I

Abstrak

Mual muntah (Emesis gravidarum) merupakan keluhan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester pertama. Salah satu terapi nonfarmakologi yang aman di berikan pada ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum adalah aromaterapi lemon. Karya Tulis Ilmiah ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan pengaruh aromaterapi lemon untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I berdasarkan *literature review*. Desain Karya Tulis ilmiah ini berupa literature review dengan jumlah artikel tiga yang diambil dari laman jurnal google scholar dengan kata kunci " emesis gravidarum" "Aromaterapi lemon" dan "ibu hamil trimester I," berupa artikel fulltext, terbit tahun 2018-2019. Hasil analisa karakteristik responden dari tiga artikel menunjukkan jumlah responden 71, sebagian besar 75.0 % umur 20-35 tahun, paritas 65% multigravida, usia kehamilan 25.0 % 9 minggu. Pengukuran skor mual di ukur dengan menggunakan skor Index RHODES. Hasil analisa dari tiga artikel menunjukkan jumlah skor rata-rata sebelum intervensi 19,18 setelah intervensi 10,63, terdapat penurunan skor rata-rata setelah dilakukan pemberian aromaterapi lemon sebesar 8,55. Simpulan hasil menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lemon efektif menangani emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Saran bagi petugas kesehatan hendaknya bisa menerapkan aromaterapi lemon sebagai alternatif untuk mengurangi frekuensi mual.

Kata Kunci : Emesis Gravidarum ; Aromaterapi Lemon ; Ibu hamil Trimester

1. Pendahuluan

Kehamilan merupakan hal yang fisiologis dari kehidupan seseorang wanita. Proses ini menyebabkan perubahan fisik, mental, dan sosial yang dipengaruhi beberapa faktor fisik, psikologis, lingkungan, sosial budaya, serta ekonomi. Kehamilan biasanya disertai dengan rasa ketidaknyamanan dimana salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil terutama pada trimester pertama kehamilan adalah mual dan muntah (Emesis gravidarum). Penyebab terjadinya mual dan muntah bermacam-macam antara lain adanya perubahan hormon dalam tubuh seperti peningkatan hormon estrogen dan HCG (Wiknjastro, 2009 diambil dari Vitriarningsih & Khadijah, 2019).

Mual biasanya dialami pada pagi hari, tetapi dapat pula terjadi setiap saat. Emesis gravidarum pada kehamilan biasanya di mulai usia 9-10 minggu dengan puncak keluhan pada 11-13 minggu dalam 1-10% dari kehamilan, gejala dapat berlanjut setelah 20-22 minggu (Balikova, 2014). Prinsip penatalaksanaan emesis gravidarum meliputi pencegahan, mengurangi mual muntah, serta koreksi kebutuhan cairan dan elektrolit. Pengurangan keluhan mual muntah dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun non farmakologis. Penatalaksanaan secara non farmakologi mempunyai kelebihan lebih murah dan tidak mempunyai efek samping farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang aman dan bisa diberikan pada ibu hamil trimester I saat mengalami emesis gravidarum yaitu dengan memberikan aromaterapi lemon (Laura, 2009).

Setiaowati dan Aida (2019) menyatakan dalam penelitiannya yang berjudul "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1" bahwa aromaterapi lemon dapat menurunkan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya penurunan persentase emesis gravidarum setelah dilakukan intervensi, dan dibuktikan dengan P -value 0,001 ($<0,05$). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ariska & Yulia (2017) yang menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian inhalasi lemon untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 di BPS Lia Maria Sukarame Bandar Lampung tahun 2017 dengan P -value = 0,000.

Tujuan dari penelitian ini adalah Menggambarkan penerapan aromaterapi lemon untuk menurunkan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 berdasarkan literature review.

2. Metode

Dalam penelitian karya tulis ilmiah ini menggunakan metode quasi experiment (the one group pretest post test) pengumpulan data yang dilakukan dengan mencari 3 artikel penelitian dengan topik penerapan aromaterapi lemon untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I, menggunakan pencarian di google scholar dengan kata kunci emesis gravidarum, aromaterapi lemon, ibu hamil trimester I. Menggunakan tahun penerbit minimal 2010, dengan kriteria inklusi yaitu ibu hamil trimester satu, ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum, ibu hamil yang tidak mengalami penyakit berhubungan dengan gastrointestinal, kriteria eksklusi ibu hamil yang menggunakan intervensi lain untuk mengatasi emesis gravidarum, alat ukur dalam penelitian ini adalah indeks RHODES berdasarkan skor yang diperoleh atas

jawaban responden tentang kejadian mual muntah yang dialami, kemudian menganalisis dari 3 jurnal tersebut menunjukkan ada penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I setelah diberikan aromaterapi lemon.

3. Hasil dan Pembahasan Hasil

Berdasarkan hasil analisa distribusi frekuensi data demografi dari ketiga artikel adalah sebagai berikut :

Tabel 3.1 Karakteristik responden berdasarkan usia dan paritas dari artikel ke I

Karakteristik	Frekuensi	Prosentase
Usia		
< 20 tahun	2	10,0%
20-35 tahun	15	75,0%
>35 tahun	3	15,0%
Paritas		
Primigravida	7	35,0%
Multigravida	13	65,0%

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 75,0% dan mayoritas responden adalah multigravida (65,0%).

Tabel 3.2 Nilai rata-rata sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon

Variabel	Nilai rata-rata	
	Sebelum	Setelah
Skor Indeks Rhodes	19,18	10,63

Berdasarkan tabel 3.2 terdapat penurunan nilai rata-rata emesis gravidarum setelah dilakukan pemberian aromaterapi lemon yaitu sebesar 8,55.

Pembahasan

Berdasarkan *literature review* pada tiga artikel tersebut, aromaterapi lemon terbukti dapat mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Berdasarkan tabel 2 diketahui terdapat penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I setelah pemberian terapi aromaterapi lemon. Hasil penurunan ditunjukkan dengan nilai rata-rata sebelum pemberian aromaterapi lemon 19,18 dan nilai rata-rata setelah pemberian aromaterapi lemon 10,63, yang berarti ada penurunan nilai rata-rata sebesar 8,55. Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurulicha dan Aisyah (2020) yang berjudul "Pengaruh Pemberian Inhalasi Lemon Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Lestari Cileungsi Kabupaten Bogor Tahun 2019" dengan hasil adanya pengaruh aromaterapi lemon terhadap pengurangan mual muntah yang ditunjukkan dengan $p\text{-value}=0,000$. Hasil tersebut juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Cholifah dan Nuriyanah (2018) yang berjudul "Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I" dengan hasil bahwa aromaterapi lemon berpengaruh dalam menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I yang ditunjukkan dengan $p=0,0001<0,05$. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rofi'ah (2019) bahwa terdapat perbedaan derajat emesis gravidarum pada ibu hamil antara sebelum dan

setelah diberikan aromaterapi lemon, dimana tingkat emesis gravidarum sebelum diberikan aromaterapi lemon pada rentang skor 3-23 dan tingkat emesis gravidarum setelah diberikan aromaterapi lemon pada rentang skor 0-19.

4. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa dari ketiga jurnal penelitian *literature review* memiliki persamaan hasil penelitian yaitu aromaterapi lemon dapat mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I dengan nilai mean sebelum pemberian aromaterapi lemon 19,18 dan setelah pemberian aromaterapi lemon 10,63.

Referensi

- [1] Ariska, P & Yulia (2017). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Satu. *Jurnal ilmiah kebidanan*. Vol II (3). Diambil dari https://media.neliti.com/media/publications/227233-inhalasi-lemon_mengurangi-mual-muntah
- [2] Balikova, M. & Buzgova, R. (2014). Quality of women's life with nausea and vomiting during pregnancy. *Osetrovatelstvi a porodni asistence*. 5(1),29-35. Diambil dari <https://cejnm.osu.cz>
- [3] Cholifah, S., Nuriyanah, T., (2018). Aromaterapi lemon menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I. *Jurnal kebidanan midwiferia.*, 4(1),36-43. Diambil dari <http://ojs.umsida.ac.id/index.php/midwiferia/article/view/1844>
- [4] Nurulicha, Aisyah, S. (2020). Pengaruh Pemberian Inhalasi Lemon Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Lestari Cileungsi Kabupaten Bogor. *Jurnal Kesehatan Husada*, 8(1). Diambil dari <https://www.ojs.stikesindramayu.ac.id>
- [5] Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Sukini, t., (2019). Efektivitas Aromaterapi lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum . *Jurnal Kebidanan*
- [6] Setiowati, W., N.A., Arianti., (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon (Citrus Lemon) Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Darul Azhar*,7(1), 77-82 <https://www.jurnal-kesehatan.id>
- [7] Vitrianingsih, Khadijah, S., (2019). Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk menangani Emesis Gravidarum. *Jurnal Keperawatan*, Volume 11(4), 277-284.
- [8] Wiknjosastro, H. (2012). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.