

---

## EFEKTIFITAS PEMBERIAN AROMA TERAPI LEMON TERHADAP PENURUNAN MUAL DAN MUNTAH PADA PASIEN EMESIS GRAVIDARUM TINGKAT SEDANG

Oleh;

Tika Idriyani<sup>1)</sup>, Rizki Sahara<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Kebidanan Universitas An Nuur, email : [tika1302@gmail.com](mailto:tika1302@gmail.com)

<sup>2)</sup> Dosen Universitas An Nuur, email : [rizkysahara88@gmail.com](mailto:rizkysahara88@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar belakang** : Mual muntah merupakan keluhan umum yang disampaikan pada kehamilan muda. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormon pada wanita karena terdapat peningkatan hormon *estrogen*, *progesteron*, dan dikeluarnya *hormone chorionic gonadotropine* ( HCG) (zuraida, 2018). Aroma terapi memberikan berbagai manfaat bagi penggunaannya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengurangi mual dan muntah, salah satu aroma terapi yang efektif mengurangi mual dan muntah adalah aroma terapi lemon. Aroma terapi lemon diakui sebagai pengobatan herbal yang efektif untuk mual (Saridewi, 2018). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas pemberian aroma terapi lemon untuk mengurangi mual dan muntah pada pasien emesis gravidarum tingkat sedang

**Metodologi** : Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Subjek penelitian berjumlah 1 orang. Instrument pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan format pengkajian. Pengkajian yang dilakukan dengan pengkajian, analisa data, penentuan diagnosa kebidanan, intervensi, implementasi, dan evaluasi.

**Hasil** : Hasil dari penelitian setelah dilakukan pengkajian, inntervensi sampai dengan evaluasi menunjukkan bahwa adanya efektifitas pemberian aroma terapi lemon untuk mengurangi mual dan muntah pada pasien emesis gravidarum tingkat sedang.

**Kesimpulan** : Setelah dilakukan pengkajian selama 3 hari dapat disimpulkan bahwa aroma terapi lemon efektif untuk penurunan mual dan muntah pada pasien emesis gravidarum tingkat sedang

**Kata kunci** : Mual Dan Muntah, Aroma Terapi Lemon

---

**THE EFFECTIVENESS OF GIVING LEMON THERAPY AROMA ON REDUCING NAUSEA AND VOMITING IN MODERATE LEVELS OF EMESIS GRAVIDARUM**

By

Tika Idriyani <sup>1</sup>, Rizki Sahara <sup>2</sup>)

<sup>1</sup>) D III Midwifery student at An Nuur University, email: [Tikaa1302@gmail.com](mailto:Tikaa1302@gmail.com)

<sup>2</sup>) An Nuur University Lecturer, email: [rizkysahara88@gmail.com](mailto:rizkysahara88@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** Nausea and vomiting is a common complaint in young pregnancy. The occurrence of pregnancy causes hormonal changes in women because there is an increase in the hormones estrogen, progesterone, and the release of the hormone chorionic gonadotropin (HCG) (Zuraida, 2018). Aromatherapy provides various benefits for its users, such as calmness, freshness, it can even help pregnant women reduce nausea and vomiting, one of the aroma therapies that is effective in reducing nausea and vomiting is lemon aromatherapy. Lemon aroma therapy is recognized as an effective herbal treatment for nausea (Saridewi, 2018). The purpose of this study was to determine the effectiveness of giving lemon aromatherapy to reduce nausea and vomiting in moderate-grade emesis gravidarum patients

**Methodology:** This study uses qualitative research with the type of case study research. Research subjects amounted to 1 person. The data collection instrument was carried out using an assessment format. The assessment is carried out by assessing, analyzing data, determining obstetric diagnoses, intervention, implementation, and evaluation.

**Results:** The results of the study after the assessment, intervention and evaluation showed that there was an effectiveness of giving lemon aromatherapy to reduce nausea and vomiting in patients with moderate level of emesis gravidarum.

**Conclusion:** After conducting an assessment for 3 days, it can be concluded that lemon aromatherapy is effective for reducing nausea and vomiting in moderate-grade emesis gravidarum patients.

**Keywords:** Nausea and vomiting, lemon aromatherapy

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan pada ibu maupun lingkungannya. Dengan adanya kehamilan maka seluruh sistem genitalia wanita mengalami perubahan yang mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim selama proses kehamilan berlangsung (Hutahean, 2013).

Mual muntah merupakan keluhan umum yang disampaikan pada kehamilan muda. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormon pada wanita karena terdapat peningkatan hormon estrogen, progesteron, dan dikeluarnya *hormone chorionic gonadotropine* (HCG) (Zuraida, 2018).

Faktor penyebab mual dan muntah meliputi faktor glikogen hati yang diduga sebagai pemicu keluhan mual dan muntah namun keluhan ini akan lenyap saat terjadinya kompensasi metabolisme glikogen dalam tubuh. Peningkatan hormon HCG mampu merangsang untuk mual dan muntah melalui rangsangan terhadap otot dari proses lambung (Kartikasari, 2017).

Dari hasil studi pendahuluan di desa Monggot wilayah kerja Puskesmas Geyer I didapatkan data sebanyak 30 ibu hamil dari Trimester I- III. 11 orang diantaranya mengalami mual muntah rerata ibu hamil yang mengalami mual dan muntah terdapat pada Trimester I.

Mual dan muntah dalam kehamilan memiliki berdampak signifikan bagi tubuh dimana ibu menjadi lemah, muka pucat dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh menjadi berkurang dan darah menjadi kental (*hemokonsentrasi*). Keadaan ini dapat menghambat peredaran darah sehingga suplai oksigen dan makanan ke jaringan juga ikut berkurang hal ini dapat menimbulkan kerusakan jaringan yang membahayakan kesehatan ibu dan janin (Rofiah, 2019).

Cara mengatasi emesis gravidarum biasanya dapat dilakukan melalui obat-obatan farmakologi seperti B6, namun penggunaan obat-obatan farmakologi terkadang memberikan efek samping seperti sakit kepala, diare dan mengantuk. Oleh karena itu, untuk menghindari efek farmakologi tersebut ibu hamil dapat menggunakan cara alami yaitu dengan menggunakan aromaterapi.

Aroma terapi memberikan berbagai manfaat bagi penggunanya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil dalam mengatasi mual dan muntah. Salah satu aroma terapi yang efektif yang mengurangi mual dan muntah adalah aroma terapi lemon. Aromaterapi lemon diakui sebagai pengobatan herbal yang efektif untuk mual (Saridewi, 2018).

Aromaterapi lemon adalah minyak esensial yang dihasilkan dari ekstrak kulit

jeruk (citrus lemon) yang sering digunakan dalam aroma terapi. Aromaterapi lemon adalah jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan (Medfroth et al, 2013).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rofi'ah (2019) bahwa terdapat perbedaan derajat emesis gravidarum pada ibu hamil antara sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi lemon, pada tingkat emesis gravidarum sebelum diberikan aroma terapi lemon pada rentang skor 3-23 dan tingkat emesis gravidarum sesudah diberikan aroma terapi lemon pada rentang skor 0-19.

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan rancangan penelitian studi kasus. Dalam studi kasus ini peneliti menggunakan 1 pasien yang dapat dikaji sesuai dengan keluhan dan diberi asuhan kebidanan. Dengan studi penelitian asuhan tujuh langkah varney.

## HASIL

**Pada pengkajian I** tanggal 07 Juli 2021 berdasarkan data subjektif pasien mengatakan mual dan muntah dengan frekuensi  $\pm$  4-7 kali sehari, dan psuing sedangkan pada data objektif didapatkan hasil keadaan baik TTV dalam batas normal, pada pemeriksaan fisik muka dan mata cekung.

Berdasarkan data diatas didapatkan diagnosa kebidanan yaitu Ny. I umur 34 tahun dengan usia kehamilan 12<sup>+5</sup> minggu dengan emesis gravidarum tingkat sedang. Penulis memberikan implementasi sesuai dengan intervensi yaitu diantaranya menghirup aroma terapi lemon, istirahat yang cukup, makan sedikit tapi sering serta melakukan intervensi lainnya sesuai kebutuhan pasien, maka didapatkan evaluasi dengan hasil ibu sudah mengetahui cara mengaplikasikan aroma terapi lemon dan bersedia melakukan intervensi yang lain.

**Pada pengkajian II** tanggal 08 Juli 2021 didapatkan masalah emesis gravidarum yang ditunjukkan berdasarkan data subjektif pasien mengatakan masih mual dan muntah dengan frekuensi 3-5 kali sehari, dan masih merasakan pusing. Sedangkan data objektif didapatkan hasil keadaan umum baik TTV dalam batas normal, pada pemeriksaan fisik muka pucat dan mata cekung, konjungtiva merah muda. Sehingga diagnosa yang muncul adalah emesis gravidarum tingkat sedang. Dengan masalah pada ibu adalah mual dan muntah sehingga kebutuhan ibu adalah melanjutkan aroma terapi lemon, istirahat yang cukup, serta menjaga personal hygiene terutama bagian mulut.

**Pada pengkajian III** tanggal 09 Juni 2021 didapatkan masalah emesis gravidarum yang ditunjukkan berdasarkan

data subjektif pasien mengatakan mual dan muntah sudah berkurang dengan frekuensi  $\pm 2-3$  kali sehari.

Sedangkan pada data objektif didapatkan hasil keadaan umum baik, tanda-tanda vital dalam batasan normal, pada pemeriksaan fisik muka tidak pucat dan tidak cekung konjungtiva merah muda. diagnosa yang muncul adalah emesis gravidarum tingkat ringan. Dengan masalah pada ibu adalah mual dan muntah sehingga kebutuhan pada ibu adalah melanjutkan aroma terapi lemon, istirahat yang cukup, dan makan sedikit tapi sering.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data subjektif pada kunjungan tanggal 6 Juli 2021 yang dilakukan terhadap Ny. I kehamilan 12<sup>+5</sup> minggu ibu mengatakan mual dan muntah setiap selesai makan dengan frekuensi 6-7x/hari dan pusing. Pengaruh dari estrogen dan progesteron mengakibatkan pengeluaran asam lambung yang berlebihan akan mengakibatkan mual dan muntah pada pagi hari atau disebut dengan emesis gravidarum (Kumalasari, 2015).

Tanda dan gejala dari emesis gravidarum adalah pusing, mual dan muntah, rasa lapar, ludah yang berlebihan dan kelelahan (Tiran, 2018). Pada pengkajian kasus selasa 6 Juli 2021 Ny. I mengatakan mengeluh mual dan muntah

setiap selesai makan dengan frekuensi 6-7x/hari dan pusing.

Riwayat kehamilan sekarang merupakan kehamilan ke 3, hari pertama haid terakhir (HPHT) tanggal 8 April 2021. Riwayat kehamilan yang lalu pasien melahirkan anak pertama tahun 2006 dan anak ke dua tahun 2013 di puskesmas secara spontan, ditolong oleh bidan panjang badan anak pertama 49 cm dan anak ke dua 50 cm, dan berat badan anak pertama 2800 gram anak kedua 3000 gram, jenis kelamin anak pertama adalah perempuan dan anak kedua adalah laki-laki, tidak ada masalah pendarahan saat nifas. Pada pemeriksaan fisik pada ibu hamil dengan emesis gravidarum didapatkan pada wajah akan terlihat pucat, mata akan terlihat cekung pada mulut akan terjadi hipersalivasi (Halen Varney, 2013)

Berdasarkan teori emesis gravidarum dampak yang terjadi pada ibu akibat mual dan muntah yaitu menurunnya cairan elektrolit di dalam tubuh ibu, sehingga terjadi hemokonsentrasi yang dapat memperlambat peredaran darah, nafsu makan menurun yang mempengaruhi tumbuh kembang janin, gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, dan penurunan berat badan. Selain keadan umum ibu menjadi buruk dampa yang ditimbulkan dapat menyebabkan efek samping pada janin seperti abortus, bayi lahir rendah, kelahiran

frematur, serta malforasi pada bayi baru lahir. (Marunung, 2011)

Berdasarkan teori perencanaan asuhan dilakukan dengan memberikan konseling dan edukasi tentang kehamilan kepada ibu dengan maksud menghilangkan faktor psikis rasa takut, diit ibu hamil dengan makan sedikit tapi sering, jangan tiba-tiba berdiri waktu bangun pagi, usahakan defeksi teratur, terapi obat, vitamin B1 dan B6, anti mual dan muntah (Mediamer, B6, Drammamin, Avopreg, Avomin, Terecan) antasida dan anti mulas (Mochtar, 2013)

Minyak esensial lemon memiliki efek farmakologis yang unik seperti antibakteri, antivirus, diuretic, vasodilator, penenang dan merangsang adrenal ketika minyak esensial dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik diotak. Maka dari hal tersebut emesis bisa tertangani dan responden merasa nyaman setelah pemberian aromatherapy (suryati, 2018)

Aroma terapi lemon yang dihirup memancarkan biomolekul, sel-sel reseptor dihidung untuk mengirim implus langsung kepenciuman diotak, implus merangsang untuk mengeluarkan hormon yang mampu menenangkan dan menimbulkan perasaan tenang serta mempengaruhi perubahan fisik dan mental seseorang sehingga bisa mengurangi mual dan muntah (Cholifah, 2019)

Pada pemeriksaan fisik, TTV, dan pemeriksaan khusus kehamilan didapatkan hasil pemeriksaan, KU : baik, kesadaran : comosmentis, TD : 110/90 mmHg, N: 80x/ menit, S: 37°C , RR: 20x/ menit, BB sebelum hamil: 55 kg, BB selama hamil: 57 kg. Pada pemeriksaan status present Ny. I tampak pucat, mata tampak cekung.

Pada kunjungan tanggal 07 Juli 2021 masih didapat masalah emesis gravidarum tingkat sedang yang ditunjukkan berdasarkan data subjektif pasien mengatakan masih mual dan muntah dengan frekuensi 4-7 kali sehari dan pusing, dan pada data objektif didapatkan hasil keadaan umum baik, TTV dalam batas normal, pada pemeriksaan fisik muka pucat dan mata cekung, konjungtiva merah muda.

Pada kunjungan tanggal 08 Juli 2021 didapatkan masalah emesis gravidarum yang ditunjukkan berdasarkan data subjektif pasien mengatakan masih mual dan muntah dengan frekuensi 3-5 kali sehari, dan masih merasakan pusing. Sedangkan data objektif didapatkan hasil keadaan umum baik TTV dalam batas normal, pada pemeriksaan fisik muka pucat dan mata cekung, konjungtiva merah muda.

Pada kunjungan 09 Juli 2021 didapati masalah emesis gravidarum yang ditunjukkan berdasarkan data subjektif pasien mengatakan mual dan muntah sudah berkurang dengan frekuensi 2-3 kali sehari. Sedangkan pada data objektif didapatkan

hasil dengan keadaan umum baik, TTV dalam batasan normal, pada pemeriksaan fisik muka tidak pucat dan tidak cekung, konjungtiva merah muda.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa aroma terapi lemon efektif untuk penurunan mual dan muntah pada ibu hamil dimana frekuensi mual dan muntah sebelum menghirup aroma terapi lemon 6-7 x/hari, setelah menghirup aroma terapi lemon selama 4 hari frekuensi mual dan muntah menjadi 2-3x/hari. Hal ini sesuai dengan teori dimana aroma terapi lemon efektif untuk menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil dengan emesis gravidarum.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cholifah, Siti & Nuriyanah, Titin Eka. 2019. *Aroma Terapi Lemon Untuk Menurunkan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*. Jurnal kebidanan Midwiferia
- Hutahean. 2013. *Perawatan Antenatal*. Jakarta : Selemba Medika
- Kartikasari, R.I., Ummah, F., & Taqiyah, B. L. 2017. *Aromaterapi Peppermint untuk Menurunkan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil*. Stikes Muhammadiyah Lamongan. Program Studi Kebidanan Stikes Muhammadiyah Lamongan.
- Kumalasari I. 2015. *Perawatan Antenatal, Intranatal, Post natal Bayi Baru Lahir dan Konsepsi*. Selemba medika. Jakarta selatan
- Marunung, sinta. 2011. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas dan Asuhan Keperawatan Intranatal*. Trans info media. Jakarta
- Medforth. J., Battersby, S., Evans, M., Marsh, B. & Walker, A. (2013). *Kebidanan Oxford Dari Bidan Untuk Bidan*. Jakarta : ECG
- Mochtar, Rustam. 2013. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Antenatal*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- S Rofi'ah, S Widatiningsih, T Sukin 2019. *Efektifitas Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum*. Jurnal kebidanan, Poltekkes Kemenkes Semarang
- Suryati. 2018. *The Baby Blues And Post Natal Depression*. jurnal kesehatan masyarakat
- Tiran, D. 2018. *Mual dan Muntah Kehamilan*. Jakarta. ECG.
- Varney, Helen. 2013. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: ECG
- WS Dewi, EY Safitri. 2018. *Pengaruh Aroma Terapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Di Pratik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati*. Jurnal ilmiah kesehatan 17.
- Zuraida dan Sari, E.D. 2017. *Perbedaan Efektifitas Pemberian Essensial Oil Peppermint Dan Aroma Terapi Lavender terhadap Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Dipuskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017*. Jurnal menara ilmu. Vol.xii no. 41