



LITERATURE REVIEW: AROMATERAPI LEMON EFEKTIF UNTUK MENGATASI EMESIS GRAVIDARUM

Heni Wijayanti¹, Ika Melasari²

¹Mahasiswa Akademi Keperawatan Bina Insan Jakarta

²Dosen Akademi Keperawatan Bina Insan Jakarta

Email : heniwijayanti@gmail.com

ABSTRAK

Mual muntah pada kehamilan memiliki dampak yang signifikan bagi ibu dan janin. Ibu menjadi sangat lemah, muka pucat dan frekuensi buang air kecil menurun drastis, sehingga cairan tubuh semakin berkurang dan darah menjadi kental (hemokonsentrasi). Keadaan ini dapat memperlambat peredaran darah sehingga suplay oksigen dan nutrisi yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan janin. Essensial lemon dapat mengatasi mual dan muntah. Oleh sebab itu perlu digali efektivitas essensial lemon dalam mengatasi mual muntah pada ibu emesis gravidarum. Tujuan mengidentifikasi beberapa penelitian yang sudah meneliti pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum dengan menggunakan metode telaah jurnal. Hasil penelitian didapatkan 5 jurnal sejenis dan 1 jurnal perbandingan. Kesimpulan Lemon dan jahe efektif untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil dengan emesis gravidarum

Kata Kunci: Aromaterapi Lemon, Emesis Gravidarum, Ibu Hamil

ABSTRACT

Nausea and vomiting in pregnancy has a significant impact on the mother and fetus. The mother becomes fatigue, pale face and the frequency of urination decreases drastically, so that the body fluid decreases and the hemoconcentration blood. This situation can slow down blood circulation so that the supply of oxygen and nutrients can endanger the health of the mother and fetus. Lemon essential can overcome nausea and vomiting. Therefore, it is necessary to explore the effectiveness of lemon essential in overcoming nausea and vomiting in mothers with emesis gravidarum. The purpose of identifying several studies that have examined the effect of lemon aromatherapy on emesis gravidarum using the journal review method. The results of the study obtained 5 similar journals and 1 comparison journal. Conclusion Lemon and ginger are effective for reducing nausea and vomiting in pregnant women with emesis gravidarum

Keyword: Lemon Aromatherapy, Emesis Gravidarum, Pregnant Women

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari). Kehamilan ini dibagi atas 3 semester yaitu: kehamilan trimester pertama mulai 0- 14 minggu, kehamilan trimester kedua mulai 14-28 minggu, dan kehamilan trimester ketiga mulai 28-42 minggu (Aspiani, 2017).

Emesis gravidarum merupakan salah satu tanda dan gejala kehamilan yang umum terjadi

pada ibu hamil pada awal kehamilan trimester pertama (Pudiasuti, 2012). Angka kejadian mual muntah atau morning sickness di dunia yaitu 70%-80% dari jumlah ibu hamil. Data mengenai kejadian emesis gravidarum pada ibu hamil yaitu 50-90% sedangkan hiperemesis gravidarum 10-15% (Wahyuningrum et al., 2016). Di Indonesia sebanyak 50%-75% ibu hamil mengalami mual dan muntah pada trimester pertama atau awal-awal kehamilan (Kesehatan & Indonesia, 2017). Mual muntah pada kehamilan memiliki dampak yang signifikan bagi tubuh dimana ibu menjadi

sangat lemah, muka pucat dan frekuensi buang air kecil menurun drastis, sehingga cairan tubuh semakin berkurang dan darah menjadi kental (hemokonsentrasi). Keadaan ini dapat memperlambat peredaran darah sehingga suplay oksigen dan makanan ke jaringan juga ikut berkurang hal ini dapat menimbulkan kerusakan jaringan yang membahayakan kesehatan ibu dan janin (Rofi'ah et al., 2019).

Penanganan ibu hamil dengan emesis gravidarum meliputi penanganan farmakologi dan non-farmakologi. Farmakologi mencakup vitamin, antihistamin, antikolinergik, antagonis dopamin, fenotiazin, butirofenon, antagonis serotonin, dan kostikosteroid (D, 2016). Sedangkan non-farmakologi mencakup cara pengaturan diet, dukungan emosional, akupuntur, dan pemberian aromaterapi (H, 2010). Aromaterapi merupakan terapi modalitas atau pengobatan alternatif dengan menggunakan sari tumbuhan aromaterapi murni berupa bahan cairan tanaman yang mudah menguap dan senyawa aromaterapi lain dari tumbuhan. Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual (Rahayu & Sugita, 2018).

Lemon minyak esensial (citrus 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 pada ibu hamil trimester pertama (Maternity et al., 2017). Menurut Young (2011) kandungan minyak atsiri jeruk lemon mengandung limonene 66-80%, geranil acetate, nerol, linalil acetate, β pinene 0.4– 15%, α pinene

1-4%, terpinene 6-14% dan myrcen. Pada Lemon terkandung Limonene yang akan menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri dan rasa sakit termasuk mual muntah (J & A, 2010). Kandungan Linalil Asetat pada aromaterapi lemon berfungsi untuk menormalkan keadaan emosi serta penenang dan tonikum khususnya pada sistem syaraf.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas dari aromaterapi lemon dan cara pemberian aromaterapi lemon untuk mengatasi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelusuran ini menggunakan metode telaah jurnal atau *outlet critical*. Dalam metode ini pendekatan yang digunakan adalah studi literatur / jurnal *review* dengan mengelola 5 jurnal sejenis dan 1 jurnal pembanding yang berkaitan dengan tindakan kasus dan menggunakan proses keperawatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jurnal pertama meneliti tentang pengaruh esensial lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu trimester I di kecamatan natar kabupaten lampung selatan. Jurnal ini dibuat oleh Psiari Kusuma Wardani, Hamid Mukhlis, dan Rifani Pratami. Penelitian dilakukan pada bulan Februari – Maret 2019 di PMB Siti Hajar Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh esensial lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu trimester I di PMB Siti Hajar SST di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung

Selatan tahun 2019. Metode dalam penelitian ini dilakukan melalui kuantitatif dengan pendekatan pre eksperimental dalam satu kelompok (one group pre test – post test design). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa rata – rata mual dan muntah pada ibu trimester I sebelum diberikan essensial lemon didapatkan nilai INVR sebesar 17,67 dalam kategori mual – muntah berat dan sesudah diberikan essensial lemon didapatkan nilai INVR sebesar 11,53 dalam kategori mual – muntah sedang. Ada pengaruh essensial lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu trimester I di PMB Siti Hajar SST di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan tahun 2019 dengan nilai p– value seberar 0,000 ($\alpha \leq 0,05$) dan efektifitas pemberian essensial lemon dalam mengatasi frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I sebesar 6,133 (Wardani et al., 2019).

Jurnal kedua meneliti tentang efektivitas aroma terapi lemon untuk menangani emesis gravidarum. Jurnal ini dibuat oleh Vitrianingsih dan Sitti Khadijah. Penelitian dilakukan pada bulan April 2019 di Kecamatan Berbah Sleman Yogyakarta. Penelitian dilakukan untuk mengetahui efektifitas aroma terapi lemon untuk menangani emesis gravidarum. Metode dalam penelitian ini dilakukan melalui rancangan Quasi experiment dengan one group pre-post test design. Populasi penelitian adalah ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum di Kecamatan Berbah, Sleman. Hasil dari penelitian ini rata-rata

skor mual muntah sebelum pemberian aromaterapi lemon berdasarkan Indeks Rhodes pada Ibu Hamil dengan emesis gravidarum yaitu 22,1 dan terjadi penurunan skor setelah pemberian aromaterapi lemon menjadi 19,8. Ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon dengan pengurangan mual muntah pada ibu hamil (p-value = 0.017). Dapat disimpulkan pemberian aromaterapi lemon efektif untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama (Vitrianingsih & Khadijah, 2019)

Jurnal ketiga meneliti tentang pengaruh aromaterapy lemon terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di kota padang. Jurnal ini dibuat oleh Fanny Ayudia dan Ika Putri Ramadhani. Penelitian dilakukan pada bulan Februari - Agustus 2020 di kota Padang. Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi frekuensi mual muntah (Morning sickness) ibu hamil trimester pertama sebelum dan sesudah diberikan aromatherapy lemon. Metode dalam penelitian ini dilakukan melalui Quasi eksperiment dengan rancangan control group pre-post test design. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari populasi eksperimen yaitu ibu hamil trimester pertama yang mengalami emesis gravidarum dan diberi perlakuan aromaterapi lemon, populasi kontrol yaitu ibu hamil trimester pertama yang mengalami emesis gravidarum yang tidak diberi perlakuan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan frekuensi mual muntah pada kelompok eksperimen sebanyak 15 orang (88,2%).

Sedangkan kelompok kontrol hanya sebanyak 3 orang (17%) yang mengalami penurunan frekuensi mual dan muntah pada kehamilan trimester pertama. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh aromaterapy lemon pada kelompok eksperimen di bandingkan dengan kelompok kontrol (Ayudia & Ramadhani, 2020).

Jurnal keempat meneliti tentang pengaruh aromaterapi jeruk nipis terhadap pasien emesis gravidarum. Jurnal ini dibuat oleh Bunga Tiara Carolin, Siti Syamsiah, dan Rian Yuniati. Penelitian dilakukan pada bulan November 2019 - Januari 2020 di Tempat Praktek Kebidanan Mandiri (Bidan Praktik Mandiri) Titik Apriliana, Lampung Selatan. Penelitian dilakukan untuk untuk mengetahui pengaruh aromaterapi jeruk lemon pada pasien emesis gravidarum di BPM Titik Apriliana Lampung Selatan. Metode dalam penelitian ini dilakukan melalui One Group Pretest-Posttest Design. Sampel diambil dengan menggunakan total sampling yaitu 30 ibu hamil trimester pertama mengalami mual. Hasil dari penelitian ini menunjukan bahwa rata-rata tingkat morning sickness pada pretest sebesar 9,57 sedangkan setelah dilakukan intervensi menurun menjadi 6,40. Hasil statistik yang diperoleh adalah $p = 0,000$. Dapat disimpulkan pemberian aromaterapi jeruk lemon dapat mempengaruhi pasien emesis gravidarum (Carolin et al., 2020).

Jurnal kelima meneliti tentang efektivitas aromaterapi lemon untuk mengatasi emesis gravidarum. Jurnal ini dibuat oleh Siti

Rofi'ah, Sri Widatiningsih, dan Tuti Sukini. Penelitian dilakukan pada bulan September - Oktober 2018 di wilayah kerja Puskesmas Mungkid Kabupaten Magelang. Penelitian dilakukan untuk mengetahui efektivitas aromaterapi lemon dalam mengatasi emesis gravidarum. Metode dalam penelitian ini dilakukan melalui Pretest-Posttest with Control Group Design. Pengambilan sampel dengan total sampling 46 pasien yang dibagi menjadi 3 kelompok yaitu intervensi aromaterapi 0,1 ml / 0,2 ml / 0,3 ml. Hasil penelitian menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan efektivitas masing-masing dosis aromaterapi lemon dalam mengatasi emesis gravidarum, namun jika dianalisa pada masing-masing kelompok diperoleh hasil bahwa aromaterapi lemon dosis 0.2 dan 0.3 efektif dalam mengatasi emesis gravidarum. Secara deskriptif terdapat perbedaan perubahan skor mual muntah pada masing-masing kelompok dosis yaitu 7; 17; 20 (Rofi'ah et al., 2019).

Emesis gravidarum adalah meningkatnya hormon Estrogen, Progesteron dan Human Chorionic Gonodotrope (HCG). Pola makan yang buruk sebelum maupun pada minggu-minggu awal kehamilan, kurang tidur atau kurang istirahat dan stress juga menjadi faktor penyebab emesis gravidarum (Neil, 2010). Emesis gravidarum yang tidak ditangani dengan baik, maka akan bertambah berat menjadi hiperemesis gravidarum yang dapat menyebabkan cairan tubuh semakin berkurang dan darah menjadi kental sehingga memperlambat peredaran darah yang

berdampak pada asupan oksigen dan nutrisi ke janin (Rofi'ah et al., 2019).

Berdasarkan hal diatas dibutuhkannya penanganan keperawatan yang dapat mencegah terjadinya masalah pada ibu dan janin. Aromaterapi dapat digunakan sebagai solusi untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Essensial lemon merupakan salah satu aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengurangi mual muntah (Selvia, 2016). Menggunakan inhalasi lemon dapat menenangkan syaraf pusat yang merupakan salah satu pengontrol mual muntah pada ibu hamil sehingga dapat mengurangi mual dan muntah (Wardani et al., 2019).

Intensitas mual dan muntah dibagi menjadi tiga kategori yaitu ringan, sedang dan berat. Penelitian di Lampung melaporkan bahwa ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum kategori mual muntah berat setelah diberikan aromaterapi essensial lemon menjadi masuk ke kategori mual muntah sedang. Frekuensi mual dan muntah diukur sebelum dan setelah diberikan essensial lemon. Pengukuran menggunakan kuesioner *Index Nausea Vomiting and Retching* (INVR) (Wardani et al., 2019). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan di Yogyakarta, terjadi penurunan mual muntah pada ibu hamil emesis gravidarum yang telah diberikan aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon diteteskan pada kapas yang kemudian dihirup oleh ibu selama 5 menit dengan jarak 2 cm. Pengukuran frekuensi mual dan muntah dilakukan setelah

28 jam pemberian dengan menggunakan Indeks Rhodes (Vitrianingsih & Khadijah, 2019).

Perubahan intensitas mual muntah yang terjadi pada responden penelitian ini dapat menunjukkan bahwa penurunan intensitas mual muntah pada masing-masing responden sangat bervariasi, hal itu sangat terkait erat dengan faktor-faktor yang mempengaruhi mual muntah yang di bawa oleh responden baik dari diri sendiri maupun lingkungan luar, namun dilihat dari perubahan pengaruh aromaterapi lemon ini menunjukkan hasil perubahan yang efektif (Wati et al., 2021). Pemberian aromaterapi lemon dosis 0,2 dan 0,3 efektif dalam mengatasi emesis gravidarum. Ibu diminta menghirup essensial lemon yang telah diteteskan pada tisu sebanyak 5 tetes. Evaluasi pengukuran mual dan muntah dilakukan setelah 12 jam dengan menggunakan kuesioner Indeks Rhodes (Rofi'ah et al., 2019).

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan di Padang, didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan frekuensi mual muntah pada ibu yang dibeikan aromaterapi lemon dibandingkan dengan ibu yang tidak diberikan aromaterapi lemon. (Ayudia & Ramadhani, 2020). Terdapat penelitian lain juga menggunakan one group pre-post test, dimana ibu hamil emesis gravidarum diberikan Aromaterapi lemon diteteskan sebanyak 3 kali pada tisu yang kemudian dihirup selama 5 menit, dilakukan dua kali sehari selama 7 hari. Setelah itu dilakukan pengukuran frekuensi mual muntah sebelum

dan setelah diberikan intervensi dengan menggunakan kuesioner *Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE)* (Carolin et al., 2020).

Selain aromaterapi lemon, penelitian lain menyebutkan bahwa pemberian seduhan jahe juga efektif dalam mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Pemberian seduhan jahe sebanyak 5 kali/hari (Ningsih et al., 2020). Jahe memiliki kandungan resin pahit yang dapat menghambat serotonin dalam saluran pencernaan yang berakibat kerja otot-otot saluran pencernaan melemah yang kemudian menimbulkan perasaan nyaman dalam perut, sehingga mual dan muntah dapat berkurang (Ramadhan, 2013).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelurusan dan pembahasan didapatkan hasil emesis gravidarum pada ibu trimester pertama dapat diatasi dengan pemberian aromaterapi lemon dan minum air rebusan jahe. Lemon dan jahe efektif untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil dengan emesis gravidarum.

DAFTAR PUSTAKA

Aspiani, R. Y. (2017). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas*. Trans Info Media.

Ayudia, F., & Ramadhani, I. P. (2020). Pengaruh Aromatherapy Lemon Terhadap Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 11, 76–81.

Carolin, B. T., Syamsiah, S., & Yuniati, R. (2020). Pengaruh Aromaterapi Jeruk Nipis Terhadap Emesis Gravidarum Pasien. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 599–604. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.340>

D, M. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. In Media.

H, W. (2010). *Ilmu Kandungan*. Yayasan Bina Pustaka.

J, C., & A, V. (2010). Effects Of Anti-Nociceptive And Anti-Inflammatory Component Of Limonene In Herbal Drugs. *Iranian Journal Of Medicinal and Aromatic Plants*, 415–422.

Kesehatan, K., & Indonesia, R. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Maternity, D., Ariska, P., & Sari, D. Y. (2017). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Satu. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 8(3).

Neil. (2010). *Panduan Lengkap: Perawatan Kehamilan*. Dian Merdeka.

Ningsih, D. A., Fahriani, M., Azhari, M., & Oktarina, M. (2020). Efektivitas pemberian seduhan jahe terhadap frekuensi emesis gravidarum trimester I. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 1–8.

Pudiastuti, D. R. (2012). *Asuhan Kebidanan pada Hamil dan Patologi*. Nuha Medika.

Rahayu, R., & Sugita. (2018). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender dan Jahe Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di BPM Trucuk Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*.

Ramadhan, A. (2013). *Aneka Manfaat Ampuh Rimpang Jahe untuk Pengobatan*. Diandra Pustaka Indonesia.

Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Sukini, T. (2019). Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum.

- Jurnal Kebidanan*, 1, 9–16.
- Selvia, N. (2016). *Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester 1*.
- Vitrianingsih, & Khadijah, S. (2019). Efektivitas Aroma Terapi Lemon untuk Menangani Emesis Gravidarum. *Jurnal Keperawatan*, 4.
- Wahyuningrum, Yuniarti, & Rafiah. (2016). Penanganan Mandiri Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil. *Ejournal Stikes PPNI Bina Sehat Mojokerto*, 1, 1–7.
- Wardani, P. K., Mukhlis, H., & Pratami, R. (2019). Pengaruh Essensial Lemon Terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Trimester I di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Wellness and Healthy Magazine*, 1, 131–137.
- Wati, P. K., Susanti, V. D., & Karo, M. B. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Klinik Paramitra. *Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9(2), 39–46.