

Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lemon dan Akupresure terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I

Fitria Hikmatul Ulya^{1*}, Novita Sari²⁾, Tika Arista³⁾
Email: fitria12hikmatul@gmail.com

¹⁻³⁾ Universitas Karya Husada Semarang

ABSTRAK

Mual dan muntah adalah gejala alami dan umum terjadi pada trimester pertama kehamilan. Mual biasanya terjadi pada pagi hari namun dapat terjadi kapan saja. Gejala-gejala ini dapat muncul paling cepat 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir Anda dan berlangsung selama sekitar 10 minggu. Faktor yang mempengaruhi mual muntah antara lain faktor jenis kelamin, faktor usia, faktor pekerjaan, faktor pola makan, faktor psikologis, faktor dukungan keluarga, dan obesitas. Mual dan muntah selama kehamilan sebagian besar disebabkan oleh perubahan sistem endokrin. Alasan utamanya adalah fluktuasi besar pada tingkat hCG (human chronic gonadotropin), yang paling sering diamati pada minggu ke 12-16 kehamilan. Prosedur dengan efek samping minimal termasuk terapi non-obat seperti aromaterapi dan akupresur. Tujuan penelitian: mengetahui pengaruh kombinasi aromaterapi lemon dan akupresur terhadap mual muntah pada kehamilan trimester I di Klinik Sari Medika Ambarawa. Metode penelitian: Rancangan yang digunakan adalah rancangan eksperimen semu dengan rancangan one group pretest-posttest design menggunakan uji-t berpasangan. Pengambilan data dilakukan pada bulan Juni-Juli 2021 dengan kriteria mual muntah ringan atau sedang. Sampel yang digunakan terdiri dari 16 sampel. Hasil Penelitian: Didapatkan adanya pengaruh pemberian aromaterapi lemon dan akupresure terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di Klinik Sari Medika Ambarawa dengan nilai *p-value* <0,05 yaitu 0,000. Kesimpulan: Aromaterapi lemon dan akupresure efektif untuk menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I di Klinik Sari Medika Ambarawa.

Kata kunci: ibu hamil, *mual-muntah*, aromaterapi lemon, akupresure

ABSTRACT

Nausea and vomiting are natural and common symptoms in the first trimester of pregnancy. Nausea usually occurs in the morning but can occur at any time. These symptoms can appear as early as 6 weeks after the first day of your last period and last for about 10 weeks. Factors that influence nausea and vomiting include gender, age, work, diet, psychological factors, family support, and obesity. Nausea and vomiting during pregnancy are largely due to changes in the endocrine system. The main reason is the large fluctuations in the level of hCG (human chronic gonadotropin), which are most often observed at the 12-16th week of pregnancy. Procedures with minimal side effects include non-drug therapies such as aromatherapy and acupressure. Research objective: to determine the effect of a combination of lemon aromatherapy and acupressure on nausea and vomiting in the first trimester of pregnancy at Sari Medika Ambarawa Clinic. Research methods: The design used was a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest design using paired t-tests. Data collection was carried out in June-July 2021 with the criteria of mild or moderate nausea and vomiting. The sample used consisted of 16 samples. Research Results: It was found that there was an effect of giving lemon aromatherapy and acupressure on nausea and vomiting in first-trimester pregnant women at the Sari Medika Ambarawa Clinic with a *p-value* <0.05, namely 0.000. Conclusion: Lemon aromatherapy and acupressure are effective for reducing nausea and vomiting in first-trimester pregnant women at the Sari Medika Ambarawa Clinic.

Keywords: pregnant women, nausea and vomiting, lemon aromatherapy, acupressure

1. LATAR BELAKANG

Kehamilan adalah penyatuan sel telur dan sperma, yang merupakan awal dari suatu peristiwa tertentu, tetapi ada suatu rangkaian kejadian yang mengelilinginya [1].

Mual (nausea) dan muntah (morning sickness) merupakan gejala yang wajar dan sering terjadi pada trimester pertama kehamilan. Biasanya mual terjadi di pagi hari, namun bisa juga terjadi kapan saja dan di malam hari. Gejala ini muncul sekitar 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir Anda dan berlangsung sekitar 10 minggu [1]. Tindakan yang dapat dilakukan untuk mengendalikan mual muntah selama kehamilan meliputi farmakologi dan non farmakologi. [2]

Aromaterapi adalah nama modern untuk pengetahuan dan praktik penyembuhan, meningkatkan kesehatan, menjaga keseimbangan pikiran dan tubuh, dan kecantikan menggunakan minyak esensial yang diekstrak dari bunga, daun, batang, buah, biji, akar, kulit kayu, dan getah tanaman [3].

Akupresur adalah ilmu penyembuhan dengan memijat dan memijat bagian tubuh agar sirkulasi energi vital (CI) dapat diaktifkan kembali. Akupresur bisa juga disebut akupunktur tanpa jarum atau pijat akupunktur. Teori akupunktur adalah dasar dari akupunktur dan akupunktur [4]. Titik ke-6 perikardium adalah 3 cun dari garis pergelangan tangan di garis tengah jari. Titik akupresur untuk meredakan mual dan muntah dirawat selama 15 menit setiap pagi selama 3 hari [5].

Dalam penelitian berjudul “Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum di Praktek Mandiri Bidan Wanti Mardiwati Kota Cimahi” yang dilakukan oleh Wisdiana Saridewi, desain penelitian ini adalah desain quasi eksperimen pretest-post-test for group. Teknik pengambilan sampel sebanyak 15-20 ibu hamil dengan mual muntah dan 4-7 ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum untuk intervensi, menggunakan tisu yang dibasahi 1-5 tetes minyak esensial lemon selama 3 hari dan

langsung dihirup selama 5 hari. Selama 10 menit, terbukti efektif meredakan mual dan muntah [6].

Mengatasi mual muntah dengan aromaterapi lemon merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengurangi muntah. Minyak aromaterapi lemon mudah didapatkan dan mempunyai kandungan lomonene 66-80%, geranil asetat, nerol, linalil asetat, α pinene 0,4 –15%, α pinene 1-4%, terpinene 6-14% dan myrcen. Limonene merupakan kandungan utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menenangkan endorfin dan menimbulkan rasa tenang serta menghasilkan perubahan fisik dan mental yang dapat mengurangi rasa mual dan muntah serta meredakan rasa mual. Aromaterapi lemon yang dihirup dikirim ke pusat penciuman yang terletak di dasar otak. Pada titik ini, berbagai sel saraf menginterpretasikan bau dan mengirimkannya ke sistem limbik, yang kemudian dikirim ke hipotalamus untuk diproses. Aroma yang dihasilkan oleh aromaterapi lemon merangsang talamus untuk mengaktifkan pelepasan atau pelepasan neurotransmitter seperti enkephalin, serotonin dan endorfin yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami. Enkefalin adalah neuromodulator yang menghambat nyeri fisiologis [7].

Berdasarkan data dan study pendahuluan dari Klinik Sari Medika Ambarawa dan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektifitas Aromatherapy Lemon dan Akupresure Terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1 di Klinik Sari Medika Ambarawa.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Rancangan penelitian menggunakan *quasi eksperimen* dengan *one group pretest-posttest design*, dimana responden sebelum diberikan intervensi, dinilai dulu skor mual muntahnya menggunakan kuesioner PUQE-24, setelah itu diberikan intervensi, kemudian setelah 24 jam akan di nilai kembali skornya. Sebelumnya

penelitian ini juga di kaji etik dan lolos kaji etik dengan nomor 975/KH.KEPK/KT/VI/2021. Dari populasi 24 responden, kemudian dilakukan teknik pengambilan sampel yaitu dengan cara peneliti mengidentifikasi sampel yang memenuhi kriteria inklusi penelitian kemudian dilanjutkan dengan teknik *simple random sampling* yaitu dengan cara peneliti menuliskan nama ibu hamil TM 1 di Klinik Sari Medika Ambarawa kemudian dilakukan pengundian dengan mengeluarkan sejumlah 16 orang nama untuk dipilih dan dijadikan sampel penelitian. Kriteria penelitian menyatakan bahwa responden mengalami gejala mual muntah ringan sampai sedang. Kriteria eksklusi adalah responden yang alergi terhadap aromaterapi lemon.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

Distribusi mual dan muntah Responden Sebelum dan sesudah Dilakukan Kombinasi Aromaterapi lemon dan Akupresur

Hasil	Mean	SD	Min-Max
PreTest	10.88	1.183	9 - 12
PostTest	7.625	1.0672	6 - 9.3

Berdasarkan tabel 1 disebutkan bahwa ada perbedaan tingkat mual muntah responden sebelum dan sesudah pemberian kombinasi aromaterapi lemon dan akupresur.

Faktor penyebab mual muntah pada ibu adalah faktor pendidikan yaitu kurangnya pengetahuan ibu hamil khususnya ibu hamil primigravida tentang kehamilannya, pekerjaannya, dan faktor mitos yang ada pada keluarga ibu hamil. Sebelum dikenalkan dengan aromaterapi lemon, ibu biasanya menghirup minyak kayu putih saat merasa mual dan muntah. Selain itu, ibu juga sering mengonsumsi permen jahe dan mint untuk meredakan mual dan muntah.

Reaksi awal ibu saya terhadap aromaterapi lemon adalah merasa aneh karena sebelumnya

ibu hamil belum pernah menghirupnya, namun setelah beberapa hari ibu mulai terbiasa dengan aromaterapi karena sudah terbiasa. Sebelum dikenalkan dengan aromaterapi lemon, ibu biasanya menghirup minyak kayu putih saat merasa mual dan muntah. Selain itu, ibu juga sering mengonsumsi permen jahe dan mint untuk meredakan mual dan muntah.

Penurunan rata-rata frekuensi mual muntah ini disebabkan karena aromaterapi mampu menurunkan frekuensi mual muntah pada masa kehamilan karena berbau segar dan membantu meningkatkan atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat dan gairah, menyegarkan dan menenangkan ibu hamil, jiwa dan merangsang proses penyembuhan. Saat menghirup minyak esensial, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik otak. Sistem limbik adalah area yang mempengaruhi emosi dan memori dan terhubung langsung dengan kelenjar adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus dan bagian tubuh yang mengatur detak jantung, tekanan darah, stres, memori, keseimbangan hormon dan pernapasan. Oleh karena itu, aromaterapi lemon baik untuk meredakan mual dan muntah [8].

Tabel 2.

Hasil uji Pengaruh Mual Muntah Terhadap Kombinasi Aromaterapi lemon dan Akupresure P6

Mual Muntah	Mean	Std. Dev	p
Sebelum	10.25	1.183	0,00
Sesudah	7.625	1.6072	

Berdasarkan tabel 2 kombinasi aromaterapi lemon dan akupresure P6 sangat berpengaruh pada mual muntah pada ibu hamil trimester I. Kehamilan melibatkan perubahan fisik maupun emosional dari ibu. Terjadinya mual muntah ialah yang paling sering dikeluhkan. Penanganan secara nonfarmakologi menjadi alternatif sederhana yang mampu mengatasi dan mengurangi keluhan yang dirasakan. Dari penelitian ini, setelah pemberian aromaterapi

lemon dan akupresure dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil.

Pengurangan mual dan muntah pada ibu hamil dapat dicapai dengan metode farmakologis dengan pemberian antiemetik, antihistamin, antikolinergik, dan kortikosteroid. Perawatan medis termasuk vitamin B6 dan antihistamin. Sebaliknya, pereda mual dan muntah non farmakologis pada ibu hamil adalah pengobatan non medis yang juga meliputi aromaterapi lemon dan akupresur.

Hal ini bisa disebabkan karena kandungannya. Lemon Essential Oil mengandung limonene, geranyl acetate, neroli, linalyl acetate, β -pinene, α -pinene, terpine dan myrcene. Senyawa kimia seperti geranyl acetate, nerol, linalyl acetate memiliki efek antidepresan, antiseptik, antispasmodik, merangsang seksual dan sedikit obat penenang. Monoterpen adalah terpen yang paling umum ditemukan dalam minyak esensial tumbuhan, terpen dalam minyak aromaterapi lemon. Dalam aplikasi medis, monoterpen digunakan sebagai obat penenang. Linalyl acetate yang ditemukan dalam aromaterapi lemon adalah senyawa ester. Sangat berguna untuk menormalkan keadaan emosi dan keadaan tidak seimbang, ester juga memiliki sifat menenangkan dan tonik, terutama untuk sistem saraf. Geranyl acetate pada aromaterapi lemon merupakan senyawa monoterpenoid yang menyebabkan bau menyengat [9].

Mekanisme meredakan mual dan muntah adalah sebagai berikut: Aroma lemon yang dihirup melalui indera penciuman merangsang tubuh untuk menghasilkan reaksi fisik dan psikologis. Sel reseptor di hidung mengirimkan impuls langsung ke area penciuman di otak. Area ini terkait erat dengan sistem lain yang mengatur memori, emosi, hormon, seks, dan detak jantung. Rangsangan memiliki efek langsung dan hormon yang dilepaskan mampu merangsang, menenangkan, menenangkan atau menggairahkan orang tersebut, menyebabkan perubahan fisik dan mental. Aromaterapi lemon memiliki efek positif pada mual dan muntah,

seperti yang juga ditunjukkan oleh penelitian ini [10].

Sebuah studi oleh Dainty Maternity et al. menunjukkan bahwa inhalasi minyak atsiri lemon mengurangi mual muntah 6,8 kali lipat berbanding 24,67 kali lipat pada ibu hamil usia kehamilan 5 sampai 12 minggu di BPS Lia Maria SST Sukarame Bandar Lampung. inhalasi menjadi 17,87 setelah inhalasi minyak esensial lemon dan menunjukkan bahwa inhalasi lemon dapat mengurangi mual dan muntah selama trimester pertama kehamilan [9].

4. KESIMPULAN

Mual muntah responden sebelum dilakukan kombinasi Aromaterapi Lemon dan Akupresur P6 didapatkan nilai rata-rata (*mean*) mual muntah sedang yaitu 10,88 dan standar deviasi atau simpangan baku sebesar 1,183 serta nilai mual muntah minimal sebesar 9 dan nilai mual muntah maksimal sebesar 12.

Mual muntah setelah dilakukan tindakan intervensi pemberian Aromaterapy Lemon dan Akupresur P6 diketahui bahwa mual muntah responden sesudah dilakukan kombinasi aromaterapy lemon dan akupresure P6 didapatkan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 7,625 dan standar deviasi atau simpangan baku sebesar 1,0672 serta nilai mual muntah minimal sebesar 6 dan nilai mual muntah tertinggi sebesar 9,3.

Ada pengaruh kombinasi Aromaterapi Lemon dan Akupresure P6 terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I di Klinik Sari Medika Ambarawa dengan nilai p value sebesar 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Fauziah S, Sutejo NS. (2012), Keperawatan Maternitas Kehamilan. Prenada Media Gr: Jakarta.
- [2] Jordan S. (2004), *Farmakologi kebidanan*. In EGC.
- [3] Dewi SR, Ners SK (2015), *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*, Deepublish.
- [4] Juwita L. (2018), Literature Review: Terapi Komplementer Akupresur Pada Titik

- Perikardium 6 Dalam Mengatasi Mual Dan Muntah Pada Kehamilan (Literature Review: Complementary Therapy of Acupressure on Point of Pericardium 6 for Overcoming Nausea and Vomiting in Early Pregn. J Ners Lentera [Internet]. 2018;3(1):40–50. Available from: <http://journal.wima.ac.id/index.php/NERS/article/view/712>
- [5] Hartono RIW. (2012) *Akupresur Untuk Berbagai Penyakit*. Rapha Publ: Yogyakarta.
- [6] Wisdyana S, Erni YS. (2018), Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati Kota Cimahi. *J Ilm Kesehatan*. 17:4–8.
- [7] Maesaroh S. dan Putri M. (2019), Inhalasi Aromaterapi Lemon Menurunkan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil, *J Kesehat Metro Sai Wawai*, 12(1):30.
- [8] Maternity D, Ariska P, Sari DY. (2017), Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu Universitas Malahayati Fakultas Kedokteran, *J Ilm Bidan*, 2(3):115–20.
- [9] Siti Cholifah TE. (2017), Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual dan Muntah, *Ris Dasar Institusi*.
- [10] Maternity D, Sari DY, Marjorang MU. (2016), Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Morning Sickness Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2016. *J Kebidanan Malahayati* [Internet]. 2(3):115-20. Available from: [http://ejurnal.malahayati.ac.id/index.php?journal=bidan&page=article&op=view&path\[\]=96](http://ejurnal.malahayati.ac.id/index.php?journal=bidan&page=article&op=view&path[]=96)