

Perbedaan *Inhalasi Essential Oil Lemon* dan *Oral Lemon* terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama

Lilik Setiyowati

STIKES Telogorejo Semarang

Agnes Isti Harjanti

STIKES Telogorejo Semarang

Dany Putri S

STIKES Telogorejo Semarang

Korespondensi penulis: liliksetiywati889@gmail.com

Abstract: Nausea and vomiting (morning sickness), experienced by around 70–80% of pregnant women, is a phenomenon that often occurs at 5–12 weeks of gestation. Lemon is one of the herbal oils that is a safe medicine against morning sickness in pregnant women. The population of this study was composed of first-trimester pregnant women with nausea and vomiting. Prior to the intervention in the oral lemon control group, there were seven respondents (28.0%) with a frequency of nausea and vomiting > 4, then 12 respondents (48.0%) with a frequency of <4 and no nausea, as well as six respondents (24.0%). After intervention in the oral lemon control group, there were five respondents (20.0%) with a frequency of nausea and vomiting > 4, then 14 respondents (56.0%) with a frequency of <4 and no nausea, and as many as six respondents (24.0%). Before the intervention, a p -value <0.001 was obtained in the control group. In the group, after being given the intervention, the p -value was <0.001. Whereas in the oral lemon control group, the p -value was <0.001 before the intervention, and after being given the oral lemon intervention, the p -value was <0.001. The research was conducted in the Ananda Clinic Work Area, Semarang Regency. The results of the study showed that there was an effect of giving lemon aromatherapy inhalation on morning sickness in pregnant women.

Keywords: Lemon Inhalation, Morning Sickness, Oral lemon

Abstrak: Mual muntah (morning sickness) dialami sekitar 70-80% wanita hamil merupakan fenomena yang sering terjadi pada umur kehamilan 5-12 minggu. Lemon adalah salah satu minyak herbal sebagai obat yang aman pada kehamilan terhadap morning sickness. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil Trimester I dengan mual muntah. Sebelum dilakukan intervensi pada kelompok kontrol *oral lemon* terdapat 7 responden (28.0%) dengan frekuensi mual muntah > 4 kemudian 12 responden (48.0%) dengan frekuensi < 4, dan tidak mual sebanyak 6 responden (24.0%). Setelah dilakukan intervensi pada kelompok kontrol *oral lemon* terdapat 5 responden (20.0%) dengan frekuensi mual muntah > 4 kemudian 14 responden (56.0%) dengan frekuensi < 4, dan tidak mual sebanyak 6 responden (24.0%). Pada kelompok kontrol *inhalasi essential oil lemon* sebelum intervensi didapatkan nilai p value < 0,001. Pada kelompok setelah diberikan intervensi didapatkan nilai p value < 0,001. Sedangkan pada kelompok kontrol *oral lemon* sebelum intervensi didapatkan nilai p value < 0,001 dan sesudah diberikan intervensi *oral lemon* nilai p value sebesar < 0,001. Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Klinik Ananda Kabupaten Semarang. Hasil penelitian ada pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap morning sickness pada ibu hamil.

Kata kunci: Lemon Inhalation, Morning Sickness, Oral lemon

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan hasil reproduksi dari manusia yang membutuhkan perhatian khusus agar mendapatkan kehamilan yang sehat. Masa kehamilan akan terjadi perubahan-perubahan baik fisik maupun psikologis. Hal tersebut akan menimbulkan rasa ketidaknyamanan hingga menimbulkan beberapa komplikasi.

World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan bahwa terdapat 216 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup akibat komplikasi kehamilan dan persalinan. Sedangkan jumlah total kematian ibu diperkirakan mencapai 303.000 kematian di seluruh dunia. Angka kejadian hiperemesis gravidarum di Norwegia 0,5-2,0%, Turki 1,9-2%, Pakistan 1,9%, Jepang 3,6%, Malaysia 0,3-2%, Indonesia 1-3% (Ning Atiqoh, 2020).

Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menyatakan delapan dari sepuluh (81%) wanita tidak mengalami komplikasi selama kehamilan. Diantara wanita dengan komplikasi kehamilan 2% mengalami pendarahan yang berlebihan, 2% mengalami muntah terus-menerus dan pembengkakan kaki, 5% mengalami mulas dan ketuban pecah dini dan wanita mengalami masalah kehamilan lainnya, termasuk demam tinggi, epilepsi dan pingsan, anemia, dan hipertensi. Termasuk ketidaknyaman semasa kehamilan. (Fitria, Prawita, & Yana 2021).

Laporan Nasional Riskesdas Tahun 2018 tentang gangguan / komplikasi. Ketidaknyamanan yang dialami ibu selama kehamilan diantaranya 20% ibu yang mengalami muntah/diare terus menerus, 2,4% demam tinggi, 3,3% hipertensi, 0,9% janin kurang bergerak, 2,6% perdarahan pada jalan lahir, 2,7% keluar air ketuban dan bengkak kaki disertai kejang, 2,3% batuk lama, 1,6% nyeri dada/ jantung berdebar, serta 7,2% gangguan/komplikasi lainnya. Semua keluhan tersebut seringkali terjadi pada ibu hamil trimester I. (Badan Litbangkes Kementerian RI, 2019).

Di Kota Semarang sebanyak 33,29% atau sekitar 376 kasus ibu hamil mual muntah dari total populasi 820 ibu hamil. Salah satu penyebab karena peningkatan hormon HCG (*Human Chorionic Gonadotropin*). Peningkatan hormon estrogen dan progesteron, Peregangan otot uterus, Peningkatan asam lambung pada kehamilan trimester pertama (Jurnal Poltekkes Semarang, 2018),

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Klinik Ananda di daerah Ambarawa Kota Semarang diperoleh bahwa jumlah ibu hamil trimester 1 sebanyak 45 orang kemudian dilakukan wawancara dengan 20 ibu hamil. Pada trimester 1 didapatkan 10 orang ibu hamil yang mengalami mual muntah dan 7 diantaranya mengatakan tentang mual muntah yang terjadi pada pagi hari dan 3 orang tanpa sebab mengatakan bahwa kehamilannya tidak direncanakan dan muntah tanpa sebab.

Salah satu metode non farmakologi yang bisa diberikan adalah dengan *inhalasi aromaterapi lemon* dan *oral lemon*. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh England (2000) menyatakan bahwa satu atau dua tetesan minyak atsiri lemon dalam sebuah pembakaran minyak atau sebuah pemakaian atau menyebarkan di kamar tidur membantu untuk

menenangkan dan meringankan mual dan muntah saat kehamilan (Maesaroh & Putri 2019). *Oral lemon* merupakan produk permen herbal berbentuk kubus yang dinamakan split mempunyai khas semenjak tahun 1940. Permen ini mengklaim memiliki rasa yang aromatik dan dapat memberikan efek melegakan. Saat ini terapi komplementer dengan bahan dari tumbuh-tumbuhan yang mudah didapatkan sudah banyak digunakan antara lain : jahe, daun peppermint serta lemon.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk mengambil judul “ *Perbedaan Essensial oil Lemon dan Oral Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Klinik Ananda Kabupaten Semarang*”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian quasy eksperimen dengan jenis rancangan (case control) dengan menggunakan 2 kelompok yang berbeda inhalasi essensial oil lemon dan oral lemon. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan model pendekatan two group pre-post test design yaitu eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok yang diberikan perlakuan inhalasi dan oral lemon. Penelitian eksperimen adalah unik didalam dua hal yang sangat penting.. Penelitian ini juga merupakan jenis penelitian yang terbaik dalam pengujian hipotesis hubungan sebab akibat kausalitas (Fraenken, 2012). Rancangan penelitian menggunakan Quasy Experiment dengan desain two group post-test control design. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester I di Klinik Ananda Kabupaten Semarang pada bulan juni-juli 2023 sejumlah 97 ibu hamil trimester I. Instrumen yang digunakan peneliti untuk melakukan penelitian adalah lembar *rhodes index Nausea Vomiting and Ratching* untuk mengukur frekuensi mual muntah ibu hamil trimester I. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat yang dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 1 Distribusi frekuensi ibu hamil trimester I berdasarkan usia pada kelompok kontrol *inhalasi essensial oil lemon* (n = 25)

Karakteristik	Kelompok Kontrol <i>Inhalasi Essensial Oil Lemon</i>	
	Frekuensi	Presentase
Usia		
< 20 tahun	5	20.00%
20-35 tahun	17	68.0%
> 35 tahun	3	12.0%
Total	25	100%
Mean		2.40
Median		2.00
Minimum		1
Maximum		4

Pada tabel 1 diatas menunjukkan bahwa pada karakteristik responden berdasarkan usia, di dominasi oleh responden dengan usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 17 responden (68.0%) pada kelompok kontrol *inhalasi essential oil lemon*.

Karakteristik responden berdasarkan Usia ibu bersalin di Puskesmas Buaran yang terbanyak pada kelompok kontrol dan intervensi adalah kategori usia reproduksi sehat (20-35 tahun) yaitu sebanyak 20 responden (69,0%) dan 23 responden (79,3%).

Table 2 Distribusi frekuensi ibu hamil trimester I berdasarkan usia pada kelompok kontrol *oral lemon* (n = 25)

Karakteristik	Kelompok Kontrol <i>Oral Lemon</i>	
	Frekuensi	Presentase
Usia		
< 20 tahun	10	40.0%
20-35 tahun	14	56.0%
> 35 tahun	1	04.0%
Total	25	100%
Mean		1.56
Median		2.00
Minimum		1
Maximum		2

Table 3 Distribusi frekuensi ibu hamil trimester I berdasarkan gestasional pada kelompok kontrol *inhalasi essential oil lemon* (n = 25)

Karakteristik	Kelompok Kontrol <i>Inhalasi Essential Oil Lemon</i>	
	Frekuensi	Presentase
Gestasional		
Primigravida	6	24.00%
Multigravida	19	76.0%
Total	25	100%
Mean		2.46
Median		2.00
Minimum		2
Maximum		6

Table 4 Distribusi frekuensi ibu hamil trimester I berdasarkan gestasional pada kelompok kontrol *oral lemon* (n = 25)

Karakteristik	Kelompok Kontrol <i>Oral Lemon</i>	
	Frekuensi	Presentase
Gestasional		
Primigravida	14	56.0%
Multigravida	11	44.0%
Total	25	100%
Mean		2.15
Median		2.00
Minimum		2
Maximum		4

Pada tabel 4 diatas menunjukkan bahwa dari kelompok *oral lemon* dari 14 (56.0%) primigravida, sebanyak 11 (44,0%) responden multigravida.

Table 5 Distribusi frekuensi mual muntah ibu hamil trimester I pada kelompok kontrol *inhalasi essential oil lemon* (n = 25)

Mual Muntah	Kelompok Kontrol <i>Inhalasi Essential Oil Lemon</i>			
	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
	F	%	F	%
0	3	12.0%	3	12.0%
< 4	10	40.0%	13	52.0%
> 4	12	48.0%	9	36.0%
Total	25	100%	25	100%

Pada tabel 5 menunjukkan jumlah dan prosentase responden berdasarkan tingkat frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Sebelum dilakukan intervensi pada kelompok kontrol *inhalasi essential oil lemon* terdapat 12 responden (48.0%) dengan frekuensi mual muntah > 4 kemudian 10 responden (40.0%) dengan frekuensi < 4, dan tidak mual sebanyak 3 responden (12.0%). Setelah dilakukan intervensi pada kelompok kontrol *inhalasi essential oil lemon* terdapat 9 responden (36.0%) dengan frekuensi mual muntah > 4 kemudian 13 responden (52.0%) dengan frekuensi < 4, dan tidak mual sebanyak 3 responden (12.0%).

Pada tabel 3 diatas menunjukkan bahwa dari 6 responden (24.0%) primigravida, sebanyak 19 (76.0%) responden multigravida pada kelompok kontrol *inhalasi essential oil lemon*.

Table 6 Distribusi frekuensi mual muntah ibu hamil trimester I pada kelompok kontrol *oral lemon* (n = 25)

Mual Muntah	Kelompok Kontrol <i>Oral Lemon</i>			
	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
	F	%	F	%
0	6	24.0%	6	24.0%
< 4	12	48.0%	14	56.0%
> 4	7	28.0%	5	20.0%
Total	25	100%	25	100%

Pada tabel 6 menunjukkan jumlah dan prosentase responden berdasarkan tingkat frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Sebelum dilakukan intervensi pada kelompok kontrol *oral lemon* terdapat 7 responden (28.0%) dengan frekuensi mual muntah > 4 kemudian 12 responden (48.0%) dengan frekuensi < 4, dan tidak mual sebanyak 6 responden (24.0%). Setelah dilakukan intervensi pada kelompok kontrol *oral lemon* terdapat 5 responden (20.0%) dengan frekuensi mual muntah > 4 kemudian 14 responden (56.0%) dengan frekuensi < 4, dan tidak mual sebanyak 6 responden (24.0%).

Tabel 7 Uji Normalitas pada kelompok intervensi *inhalasi essential oil lemon* dan kelompok kontrol *oral lemon*

Test of normality	Shapiro wilk		
	Statistic	Df	Sig
<i>Pre Test Inhalasi Essensial Oil Lemon</i>	0.856	25	<0.001
<i>Post Test Inhalasi Essensial Oil Lemon</i>	0.742	25	<0.001
<i>Pre Test Oral Lemon</i>	0.878	25	<0.001
<i>Post Test Oral Lemon</i>	0.440	25	<0.001

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *Shapiro wilk* karena jumlah responden ada 50. Pada kelompok kontrol *inhalasi essential oil lemon* sebelum intervensi didapatkan nilai *p value* < 0,001. Pada kelompok yang setelah diberikan intervensi didapatkan nilai *p value* < 0,001. Sedangkan pada kelompok kontrol *oral lemon* sebelum intervensi didapatkan nilai *p value* < 0,001 dan sesudah diberikan intervensi *oral lemon* sama-sama memiliki nilai *p value* sebesar < 0,001. Dalam uji Shapiro wilk dikatakan normal jika nilai *p value* > 0,05. Dalam

penelitian ini nilai *p value* pada kelompok *inhalasi essential oil lemon* dan *oral lemon* baik sebelum dan sesudah diberikan intervensi kurang dari 0,05 sehingga data tersebut dikatakan berdistribusi tidak normal.

Tabel 9 Uji *Wilxocon* pada kelompok intervensi essential oil lemon dan kelompok kontrol oral lemon

Variabel	N	Uji <i>Wilxocon</i>
Pre Test <i>inhalasi essential oil lemon</i>	25	< 0,001
Post Test <i>inhalasi essential oil lemon</i>	25	< 0,001
Pre Test <i>oral lemon</i>	25	< 0,001
Post Test <i>oral lemon</i>	25	< 0,001

Hasil dari uji *Wilxocon* diatas menunjukkan perbedaan mual muntah sebelum dan sesudah diberikan kelompok kontrol *inhalasi essential oil lemon* dan kelompok kontrol *oral lemon* diketahui bahwa nilai *p value* < 0,001. Syarat uji *Wilxocon* jika nilai *p value* < 0,05 maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Maka dari hasil uji *Wilxocon* diatas di dapatkan nilai *p value* < 0,001 yang artinya dapat dikatakan bahwa H_a “diterima” dan H_0 “ditolak” yang berarti bahwa ada pengaruh *inhalasi essential oil lemon* dan *oral lemon* terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S. , N. W. T (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Afifah, S. K. (2022). *The leading concerns of American women with nausea and vomiting of pregnancy calling Motherisk NVP Helpline. Obstetrics gynecology international Journal*.
- Ayudia F, Ramadhani IP.(2020) *Pengaruh Aromaterapy Lemon Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Kota Padang*. J Kesehat Med Saintika;11(2):1–6.
- Cholifah, S., & Nuriyanah, T. E. (2019). *Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I*. Jurnal Kebidanan Midwiferia, 4(1), 36. <https://doi.org/10.21070/mid.v4i1.1.1.844>
- Cunningham F.Gary et al., (2012). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kehamilan Obstetri Williams*. (ed 23). Jakarta: EGC.
- Cunningham F.Gary et al., (2012). *Obstetri Williams*. (ed 21) vol.1. Jakarta:EGC.
- Dewi WS, Safitri EY.(2018) *Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati*. Jilm Kesehatan;17(3):4–8.
- Dharma KK. *Metodologi Penelitian Keperawatan*.(2011)Trans Info Media (TIM).

- Dr.Yulice Soraya Nur Intan, Sp.OG (2019). *Hyperemesis Gravidarum*, (5). <https://pspk.fkunissula.ac.id/sites/default/files/5.%20HYPEREMESIS%20GRAVIDARUM.pdf>
- Eniyati, Rahayu D. (2017) *Sikap Ibu Hamil Dalam Menghadapi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester I Di Puskesmas Piyungan Bantul Yogyakarta*. J Kesehatan Samodra Ilmu;8(1):137886.
- Fitria, Prawita, & Yana (2021). *Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum Trimester I*. Jurnal Bidan Cerdas, <http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/JBC>
- Lumy, dkk.(2013) ,*The leading concerns of American women with nausea and vomiting of pregnancy calling Motherisk NVP Helpline*. *Obstetrics gynecology international Journal*.
- Maternity, D. (2017). *Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu*. Jurnal IlmiahBidan, 2(3), 10–15.
- Martaadisoebrata D. (2018). *Obstetri Patologi : Ilmu Kesehatan Reproduksi*.
- Madjunkova, S., Maltepe, C., Koren, G. J. O. & International, G. (2013). *The leading concerns of American women with nausea and vomiting of pregnancy calling Motherisk NVP Helpline*. *Obstetrics gynecology international Journal*.
- Mandasari, (2014), *The leading concerns of American women with nausea and vomiting of pregnancy calling Motherisk NVP Helpline*. *Obstetrics gynecology international Journal*.
- Ning Atiqoh (2020). *Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum Trimester I*. Jurnal Bidan Cerdas, <http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/JBC>
- Putri Y, Situmorang RB.(2020) *Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Bpm Indra Iswari, Sst, Skm, Mm Kota Bengkulu*. J Midwifery;8(1):44–50.
- Sari L.(2015) *Kesalahan-kesalahan selama hamil mengganggu kelancaran melahirkan*. Yogyakarta: Laksana.
- Yulia Fauziyah. (2016) *Obtetri Patologi*. Nuha Medika, Jakarta.
- Fauziah (2019). *Hubungan Status Gravida Terhadap Tingkat Keparahan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil*. *Binawan Student Journal*, 1(3), 160-166.