

IMPLEMENTASI AROMATERAPI LEMON PADA IBU HAMIL TRISEMESTER I DENGAN EMESIS GRAVIDARUM UPT PUSKEMAS DESA BENAI KECAMATAN BENAI

¹Nur Yusra Yuandari

¹STIKes Pekanbaru Medical Center

*Email Korespondensi: yusra@gmail.com

ABSTRAK

Pada masa kehamilan, ibu hamil sering mengalami beberapa keluhan seperti mual muntah. Mual muntah merupakan salah satu gejala kehamilan yang sering terjadi pada awal kehamilan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I. Design penelitian ini adalah Pre Eksperimental dengan rancangan penelitian one group pretest-posttest design. Jumlah sampel sebanyak 15 ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah ringan dengan teknik purposive sampling. Data dianalisis dengan menggunakan uji paired sample t-test untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan nilai p value sebesar 0,000. Ada pengaruh pemberian aromaterapi peppermint terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Upt Puskesmas Desa Benai Kecamatan Benai.

Kata kunci: Mual, Muntah, Hyperemesis

ABSTRACT

During pregnancy, pregnant women often experience several complaints such as nausea and vomiting. Nausea, vomiting is one of the symptoms of pregnancy that often occurs in early pregnancy. The aim of this research is to determine the effect of giving peppermint aromatherapy on reducing nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester. The design of this research is pre-experimental with a one group pretest-posttest design. The total sample was 15 pregnant women in the first trimester who experienced mild nausea and vomiting using a purposive sampling technique. Data were analyzed using a paired sample t-test to compare the results before and after the intervention was given. There was a difference before and after being given lemon aromatherapy in reducing nausea and vomiting in first trimester pregnant women with a p value of 0.000. There is an effect of giving peppermint aromatherapy on reducing nausea and vomiting in first trimester pregnant women in the work area of Upt Puskesmas Desa Benai Kecamatan Benai.

Keywords: Nausea, Vomiting, Hyperemesis

PENDAHULUAN

Mual dan muntah atau Emesis Gravidarum merupakan salah satu gejala paling awal dan gangguan paling sering dijumpai pada kehamilan trimester pertama, pada 6-10 minggu. Perasaan mual ini disebabkan meningkatnya hormon estrogen dan HCG dalam serum seiring dengan perkembangan plasenta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir 50-90% dari wanita hamil mengalami mual pada trimester pertama (3 bulan pertama kehamilannya) (Ergidona dkk, 2023).

Dari hasil penelitian Lecasse (2009) dari 367 wanita hamil, 78,47% mual muntah terjadi pada trimester pertama, dengan derajat mual muntah yaitu 52,2% mengalami mual muntah ringan, 45,3% mengalami mual muntah sedang dan 2,5% mengalami mual muntah berat. Pada trimester dua, 40,1% wanita masih mengalami mual muntah dengan rincian 63,3% mengalami mual muntah ringan, 35,9% mengalami mual muntah sedang dan 0,8% mengalami mual muntah berat. (Irianti, dkk 2014).

Emesis gravidarum merupakan perasaan pusing, perut kembung dan badan terasalemas disertai keluarnya isi perut melalui mulut dengan frekuensi kurang dari 5 kali sehari pada ibu hamil trimester I (Kesehatan RI, 2013).

Emesis gravidarum yang terjadi terus-menerus dan tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan gejala yang lebih berat sehingga dapat menyebabkan dehidrasi atau kekurangan cairan, kekurangan nutrisi dan tidak seimbangnya elektrolit dalam tubuh yang dapat membuat kondisi ibu hamil semakin memburuk (I Gusti, 2022).

Salah satu yang dipilih sebagai alternatif untuk mengurangi mual dan muntah dengan menggunakan aromaterapi. Jika dihirup, aromaterapi ini sangat baik untuk proses relaksasi dan kesehatan sehingga tubuh terasa semakin nyaman. Menghirup aromaterapi (inhalasi) merupakan cara penyembuhan yang langsung efektif, efisien dan cepat. Hal ini dikarenakan molekul-molekul minyak esensial yang mudah menguap bereaksi langsung sel saraf. Organ penciuman merupakan satu-satunya indera perasa dengan berbagai reseptor saraf yang berhubungan langsung dengan dunia luar dan merupakan saluran langsung ke otak (Amygdala) yang terdapat sel-sel kemoreseptor yang peka terhadap rangsangan bau yang bisa langsung menurunkan mual dan muntah. (Awliyah Firza, 2010).

Di Indonesia pemberian aromaterapi sebagai alternatif untuk emesis gravidarum masih jarang dilakukan. Untuk itu perlu dilakukan penelitian tentang pengaruh pemberian aromaterapi terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil. Untuk itu penulis akan melakukan Implementasi Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada ibu hamil trimester I.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah meng implementasikan evidence based practiced nursing mengenai pemberian aromaterapi lemon terhadap mual muntah (emesis gravidarum) pada ibu hamil trimester pertama. Mual dan muntah merupakan gejala yang wajar dan sering terjadi pada trimester pertama kehamilan. Aromaterapi lemon merupakan salah satu metode alternatif untuk mengurangi mual dan muntah pada trimester pertama kehamilan. Ini memberikan relaksasi dan obat penenang oleh merangsang sistem limbik. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari aromaterapi lemon untuk mengurangi mual dan muntah pada trimester pertama kehamilan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-experiment (one-group pretest-posttest dirancang). Populasi adalah semua ibu hamil yang mengalami mual dan muntah pada trimester pertama kehamilan. Sampel sebanyak 15 responden diambil secara purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi. Independen variabel adalah aromaterapi lemon.

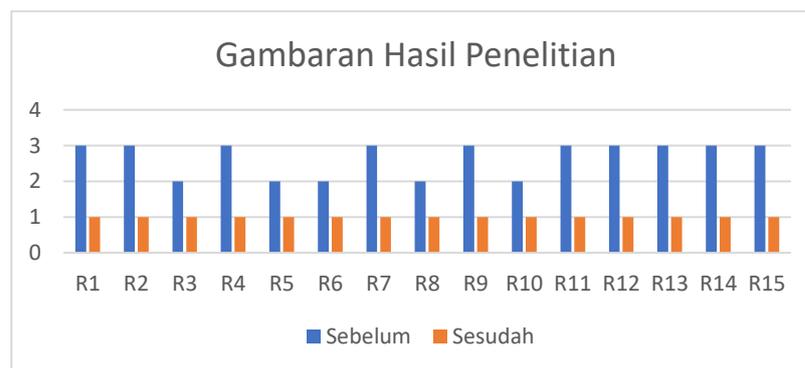
Prosedur pengumpulan data dilakukan oleh peneliti dengan terlebih dahulu melakukan pendekatan pada subjek penelitian dan menjelaskan maksud dan tujuan penelitian, jika subjek setuju untuk berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian, peneliti memastikan legalitas persetujuan dengan menandatangani surat persetujuan (informed consent). Untuk pengambilan data awal pengkajian tingkat mual dan muntah pada Ibu Hamil Trisemester I di UPT Puskesmas Desa Benai, Kecamatan Benai.

Cara melakukan tindakan nya adalah minyak esensial lemon diteteskan sebanyak 5 tetes di dalam difuser aromaterapi. Kemudian pasien diminta untuk menghirup aromaterapi yang disemperotkan difuser selama 5-10 menit dengan mengambil posisi nyaman, rileks di sofa yang sudah disiapkan dengan posisi duduk agar efek dari terapi bisa dirasakan. Pada saat melakukan implementasi, subjek juga diberi kesempatan untuk melakukan sendiri bagaimana cara menggunakan aromaterapi lemon dengan benar yang bertujuan supaya subjek bisa menggunakan terapi ini di rumah.

HASIL PENELITIAN

Pengkajian ini di lakukan pada tanggal 21 sampai 26 Juli 2023 di panti sosial di wilayah kerja UPT Puskesmas Desa Benai, Kecamatan Benai.. Jumlah responden yang diberikan evidence based nursing ini yaitu sebanyak 15 pasien

Tabel 1. Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon pada Ibu Hamil Trimester I



Dari hasil penelitian yang dilakukan pada 15 kasus emesis gravidarum pada ibu hamil trisemester 1 menunjukkan bahwa klien mengalami penurunan tingkat emesis gravidarum setelah pemberian aromaterapi lemon terbukti efektif dalam menurunkan emesis gravidarum pada ibu hamil trisemester I.

PEMBAHASAN

Implementasi Penurunan tingkat emesis gravidarum terdapat 5 pasien yaitu (Pasien 1,2,3,4 dan 5) yang diteliti pada tanggal 20-23 Juli 2023, bisa di jelaskan 5 orang ibu hamil mengalami emesis gravidarum tingkat sedang dan berat (Skor PUQE 2-3) sebelum (Pre) di berikan aromaterapi lemon. Setelah (Pra) diberikan aroma terapi lemon emesis gravidarum yang di alami oleh ibu hamil mengalami penurunan menjadi tingkat ringan (Skor PUQE 1).

Begitu juga Pasien (6,7,8,9,10) dan (10,11,12,13,14, dan 15) yang diteliti pada tanggal 22-24 Juli 2023 dan 24-26 juli 2023 , bisa di jelaskan 10 orang ibu hamil mengalami emesis gravidarum dengan tingkat sedang dan berat (Skor PUQE 2-3) sebelum (Pre) di berikan aromaterapi lemon. Setelah (Pra) diberikan aromaterapi lemon emesis gravidarum yang di alami oleh ibu hamil mengalami penurunan menjadi tingkat ringan (Skor PUQE 1).

Banyak gejala yang dialami ibu hamil pada Trimester I seperti perasaan pusing, perut

kembung dan badan terasalemas disertai keluarnya isi perut melalui mulut dengan frekuensi kurang dari 5 kali sehari pada ibu hamil trimester 1. Menurut Gusti (2022), emesis gravidarum yang terjadi terus-menerus dan tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan gejala yang lebih berat sehingga dapat menyebabkan dehidrasi atau kekurangan cairan, kekurangan nutrisi dan tidak seimbanginya elektrolit dalam tubuh yang dapat membuat kondisi ibu hamil semakin memburuk. Salah satu yang dipilih sebagai alternatif untuk mengurangi mual dan muntah dengan menggunakan aromaterapi. Jika dihirup, aromaterapi ini sangat baik untuk proses relaksasi dan kesehatan sehingga tubuh terasa semakin nyaman. Menurut Firza (2010), bahwa menghirup aromaterapi (inhalasi) merupakan cara penyembuhan yang langsung efektif, efisien dan cepat. Hal ini dikarenakan molekul-molekul minyak esensial yang mudah menguap bereaksi langsung sel saraf. Organ penciuman merupakan satu-satunya indera perasa dengan berbagai reseptor saraf yang berhubungan langsung dengan dunia luar dan merupakan saluran langsung ke otak (Amygdala) yang terdapat sel-sel kemoreseptor yang peka terhadap rangsangan bau yang bisa langsung menurunkan mual dan muntah.

Dapat disimpulkan bahwa penelitian pada 15 ibu hamil dengan emesis gravidarum tingkat sedang dan berat (Skor PUQE 2-3) mengalami penurunan menjadi tingkat rendah (Skor PUQE 1) setelah di berikan aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon terbukti efektif dalam menurunkan emesis gravidarum pada ibu hamil trisemester I di UPT Puskesmas Desa Benai.

SIMPULAN DAN SARAN

Tingkat emesis gravidarum pada 15 responden di Puskesmas sebelum diberikan aromaterapi lemon mayoritas mengalami emesis gravidarum sedang dan berat. Semua responden mengalami mual dan muntah pada waktu pagi hari. Namun setelah diberikan aromaterapi lemon, tingkat mual dan muntah mengalami penurunan menjadi mual dan muntah ringan. Pemberian aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester pertama dapat menurunkan tingkat emesis gravidarum. Pemberian aromaterapi terbukti efektif menurunkan emesis gravidarum dengan pemberian secara langsung (inhalasi). Disarankan pada ibu hamil yang mengalami hiperemesis perlu memanfaatkan penggunaan aromaterapi lemon pada saat mengalami emesis gravidarum mengingat belum banyak yang mengetahui manfaat aromaterapi lemon.

DAFTAR PUSTAKA

- Auwaliyah Firza ,(2020), pengaruh pemberian aromaterapi lemon (citrus limon per) terhadap penurunan emesis gravidarum (mual dan muntah) pada ibu hamil trimester pertama di wilayah kerja puskesmas kleco-kediri. Surabaya: Perpustakaan Universitas Airlangga.
- Fajriah, Lailiyatul (2021), pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap mual muntah (emesis gravidarum) pada ibu hamil trimester pertama). Kediri: UNIVERSITAS dr. SOEBANDI JEMBER 2021
- Anifah Dwi Rahayu ,(2018), Aplikasi Aromaterapi Lavender Dengan Metode Inhalasi Pada Ny. R Untuk Mengatasi Nyeri Akut Gastritis. Magelang: Universitas Muhammadiyah Magelang.
https://www.google.co.id/books/edition/Kupas_tuntas_seputar_gastritis/x2B9EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=penyebab+gastritis&printsec=frontcover
- Swardin La Ode penerbit rena cipta mandiri, 2022 (Buku online, di akses 10 Juli 2023).
- Dadi Hamdani, Beti Rostantia, Nendah Sulistiani, Nur Hidayat (2022, Mei) Intervensi Aromaterapi Lemon untuk Mengurangi Mual dan Muntah pada Pasien Gastritis. Ciamis : STIKes Muhammadiyah Ciamis. Kian Journal.
- Setia Ningsih. M, Dewi Murni, (2019), Faktor-Faktor yang Menyebabkan Penyakit Gastritis pada Pasien di Puskesmas Tanjung Beringin Kabupaten Pesisir Selatan dengan Menggunakan Analisis Faktor. Padang: Lecturer of Mathematics Department Universitas Negeri Padang, Indonesia.



Yusfar, Ariyanti, (2019), Hubungan Faktor Resiko Gastritis Dengan Kejadian Gastritis Pada Siswa-Siswi Sma Dan Smk. Bandung : Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bale Bandung.
Ahmad Alafafsheh, Muayyad Ahmad,(2016, Mei), Pengembangan Alat untuk Menilai Mual dan Muntah Di antara Pasien yang Menerima Kemoterapi. Yordania : Omega Publiser