

PENGARUH AROMA TERAPI KULIT JERUK TERHADAP INTENSITAS MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS MARYKE KABUPATEN LANGKAT

Putri Ayu Yessy Ariescha

Fakultas Kebidanan, Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

yezikatwin@gmail.com

ABSTRAK

Setiap wanita yang hamil akan mengalami proses penyesuaian tubuh terhadap kehamilan sesuai pada tahap trimester yang sedang dijalani. Trimester pertama merupakan awal trimester yang menimbulkan berbagai respon pada ibu hamil. Respon yang paling berpengaruh pada ibu hamil adalah mual dan muntah. Mual dan muntah pada kehamilan disebut juga Emesis Gravidarum. Terapi aroma dengan menggunakan indra penciuman merupakan salah satu yang memiliki reseptor saraf yang berhubungan dengan saluran ke otak sehingga efek yang diberikan bisa langsung dirasakan oleh ibu hamil yang mengalami mual muntah. Ekstrak minyak esensial kulit jeruk mengandung limonene, myrcene, linalool, oktanal, dekanal, sitronelal, neral, geranial, valensen, β sinensial, α sinensial yang bermanfaat untuk menekan rasa mual. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pemberian terapi aroma kulit jeruk terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil di Puskesmas Maryke Kabupaten Langkat. . Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I yang memeriksakan kehamilan di Puskesmas Maryke Kabupaten Langkat. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 48 orang. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah Quasy eksperiment dengan rancangan One Group Pretest and Posttest.. 3. Hasil uji statistic dengan uji T-Independent diketahui bahwa ada pengaruh pemberian terapi aroma jeruk terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil di Puskesmas Maryke Kabupaten Langkat dengan P-Value 0,000.

Kata kunci : Aromaterapi, Kulit Jeruk, Mual Muntah.

ABSTRACT

Every pregnant woman will experience a process of body adjustment to pregnancy according to the stage of the trimester being lived. The first trimester is the first trimester which causes various responses in pregnant women. The most influential response in pregnant women is nausea and vomiting. Nausea and vomiting in pregnancy is also known as Emesis Gravidarum. Aroma therapy using the sense of smell is one that has nerve receptors that are related to channels to the brain so that the effects given can be directly felt by pregnant women who experience nausea and vomiting. Orange peel essential oil extract contains limonene, myrcene, linalool, octanal, decanal, citronellal, neral, geranial, valensen, β sinensial, α sinensial which are useful for suppressing nausea. The purpose of this study was to analyze the effect of giving orange peel aroma therapy to the intensity of nausea and vomiting in pregnant women at the Maryke Health Center, Langkat Regency. . The population in this study were first trimester pregnant women who checked their pregnancies at the Maryke Health Center, Langkat Regency. The population in this study were 48 people. The design of this study was a quantitative study with the research design used being Quasy experimental with the One Group Pretest and Posttest design. 3. The results of the statistical test using the T-Independent test found that there was an effect of giving citrus aroma therapy on the intensity of nausea and vomiting in pregnant women at the Puskesmas. Maryke Langkat Regency with a P-Value of 0.000.

Keywords: Hypertension, Elderly, Dayak Onion

I. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Kehamilan adalah suatu mata rantai yang berkesinambungan yang terdiri dari ovulasi (pematangan sel) lalu pertemuan ovum (sel telur) dan spermatozoa (sperma) terjadilah pembuahan dan pertumbuhan zigot kemudian bernidasi (penanaman) pada uterus dan pembentukan plasenta dan tahap akhir adalah tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm. Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi (Febriyanti, 2016). Setiap wanita yang hamil akan mengalami proses penyesuaian tubuh terhadap kehamilan sesuai pada tahap trimester yang sedang dijalani. Trimester pertama merupakan awal trimester yang menimbulkan berbagai respon pada ibu hamil. Respon yang paling berpengaruh pada ibu hamil adalah mual dan muntah. Mual dan muntah pada kehamilan disebut juga Emesis Gravidarum. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi ada yang timbul setiap saat dan malam hari. Setiap wanita hamil akan memiliki derajat mual yang berbeda-beda, ada yang tidak terlalu merasakan apa-apa, tetapi ada juga yang merasa mual dan ada yang merasa sangat mual dan ingin muntah setiap saat (Maulana, 2015). Muntah yang lebih dari sepuluh kali sehari atau mual terus menerus yang terjadi selama 20 minggu terakhir kehamilan ini akan berlanjut menjadi hiperemesis gravidarum sehingga tubuh ibu menjadi lemah, muka pucat, dan frekuensi buang air kecil menurun drastis. Mual dan muntah yang berlebihan juga menyebabkan cairan tubuh semakin berkurang dan terjadi hemokonsentrasi yang dapat memperlambat peredaran darah sehingga dapat mempengaruhi tumbuh kembang janin. Trimester pertama adalah fase organ-organ janin dibentuk (Hidayati, 2015) Koren dalam Tiran (2016) menggambarkan mual dan muntah sebagai gangguan medis tersering selama kehamilan. Sekitar 51,4% wanita hamil mengalami mual dan 9,2% mengalami muntah. Emelianova et al dalam Tiran (2016) menemukan frekuensi mual sebesar 67% dan 22% insidensi muntah dalam sekelompok wanita hamil yang berjumlah 193 orang, sementara O'Brien dan Naber dalam Tiran (2016) mengatakan bahwa 70% wanita hamil mengalami mual dan 28% mengalami muntah. Tinjauan sistematis dari Jewell dan Young dalam Tiran (2016) mengidentifikasi angka mual dalam kehamilan antara 70% dan 85%, dengan sekitar setengah dari persentase ini mengalami muntah. Keadaan ini dapat mengganggu pekerjaan ibu hamil dan bahkan mempengaruhi hubungan keluarga pada 35% wanita (Niebyl, 2016). Dampak hiperemesis gravidarum yaitu dehidrasi yang menimbulkan konsumsi O₂ menurun, gangguan fungsi liver dan terjadi ikterus, serta terjadi perdarahan pada parenkim liver sehingga menyebabkan gangguan fungsi umum alat-alat vital dan menimbulkan kematian. Hiperemesis gravidarum tidak hanya mengancam kehidupan wanita hamil, namun juga dapat menyebabkan efek samping pada janin seperti abortus, berat bayi lahir rendah, kelahiran prematur, serta malformasi pada bayi baru lahir. (Nisa, 2016). Berbagai upaya preventif yang dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk ibu hamil yang mengalami mual muntah agar tidak menjadi kondisi yang parah dilakukan dengan cara modifikasi lifestyle menghindari stress dan istirahat yang cukup, mengatur diet yaitu mengatur pola makan sedikit namun sering tidak mengkonsumsi minuman bersoda. Terapi farmakologi diberikan obat-obatan berupa antiemetic. Sedangkan cara-cara nonfarmakologis salah satunya dengan pemberian aromaterapi. Aromaterapi merupakan metode terapi yang bersifat noninstruktif, noninvasif, murah, sederhana, efektif dan tanpa efek samping yang merugikan. (Masrurroh, 2016). Terapi aroma dengan menggunakan indra penciuman merupakan salah satu yang memiliki reseptor saraf yang berhubungan dengan saluran ke otak sehingga efek yang diberikan bisa langsung dirasakan oleh ibu hamil yang mengalami mual muntah. Terapi yang menggunakan minyak esensial atau sari minyak murni yang membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat,

menyengarkan serta menenangkan jiwa dan raga. Terapi aroma memiliki manfaat yang sangat beragam, mulai dari pertolongan pertama sampai membangkitkan rasa gembira (Koensoemardiyah, 2016). Aromaterapi yang aman digunakan pada saat kehamilan antara lain jahe, anggur dan jeruk (jeruk nipis, jeruk manis dan lemon). Zat yang terkandung dalam kulit jeruk adalah minyak atsiri yang berguna untuk menstabilkan sistem saraf sehingga menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya. Selain pengobatan secara nonfarmakologis yang tidak memiliki efek samping dan serta tidak merugikan kondisi ibu dan janin, bidan juga harus memberikan asuhan kebidanan yang tepat kepada pasien hiperemesis gravidarum. (Handerson, 2016).

2. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang, dirumuskan masalah penelitian ini adalah bagaimana pengaruh aroma terapi kulit jeruk terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil di puskesmas maryke kabupaten Langkat.

3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan hasil dari penelitian mengenai pengaruh aroma terapi kulit jeruk terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil di puskesmas maryke kabupaten Langkat

4. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan untuk melihat bagaiman efek dari pengaruh aroma terapi kulit jeruk terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil di puskesmas maryke kabupaten Langkat dan penerapannya kepada masyarakat lainnya.

II. METODE

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desai penelitian yang digunakan adalah Quasy eksperiment dengan rancangan One Group Pretest and Postest yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya pengaruh Aroma Terapi Kulit Jeruk dengan Intensitas mual muntah pada ibu hamil, dan apabila ada seberapa erat pengaruhnya serta berarti atau tidak pengaruh itu. Penelitian dilakukan di Puskesmas Maryke Kabupaten Langkat. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I yang memeriksakan kehamilan di Puskesmas Maryke Kabupaten Langkat. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik Accidental sampling yaitu yaitu prosedur pengambilan sampel dengan memilih sampel dari orang atau unit yang paling mudah dijumpai atau diakses.

III. HASIL PENELITIAN

A. Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi pendidikan, pekerjaan, dan umur ibu, usia kehamilan dan paritas. Distribusi frekuensi karakteristik responden di Puskesmas Maryke dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 1: Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik Responden	Frekuensi f	Presentase %
Umur		
< 30 Tahun	15	31,3
≥ 30 Tahun	33	68,7
Pendidikan		
Pendidikan Dasar	30	62,5
Pendidikan Lanjut	18	37,5
Paritas		
1 Anak	27	56,3
>1 Anak	21	43,8
Pekerjaan		
Bekerja	29	60,4
Tidak Bekerja	19	39,6
Jumlah	48	100

Berdasarkan tabel 4.1 diatas diketahui bahwa mayoritas responden adalah ibu dengan usia ≥ 30 Tahun yaitu sebanyak 33 orang (68,7%), mayoritas berpendidikan dasar yaitu sebanyak 30 orang (62,5%), untuk paritas mayoritas responden adalah anak pertama yaitu sebanyak 27 orang (56,3%). Dan untuk pekerjaan, mayoritas responden adalah ibu bekerja yaitu sebanyak 29 orang (60,4%).

B. Analisis Bivariat

Tabel 2. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kulit Jeruk terhadap Intensitas Mual Muntah Pada ibu Hamil di Puskesmas Maryke Tahun 2022

Intensitas Mual Muntah		Mean	SD	SE	P Value	N
Sebelum Aromaterapi	Pemberian	10,2	1,345	0,1944	0,000	48
Sesudah Aromaterapi	Pemberian	6,27	0,962	0,139		

Dari tabel 4.2 diatas, diketahui bahwa rata-rata intensitas mual muntah pada ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi kulit jeruk adalah 10,2 atau termasuk dalam kategori emesis sedang, dengan standar deviasi 1,345. Sedangkan setelah dilakukan pemberian aromaterapi kulit jeruk, diketahui bahwa rata-rata intensitas mual muntah ibu adalah 6,27 atau emesis ringan. Hasil uji statistik T-Independent didapatkan nilai $P = 0,000$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan intensitas mual muntah pada ibu sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi kulit jeruk.

PEMBAHASAN

Terapi aroma adalah istilah modern yang digunakan untuk proses penyembuhan kuno yang menggunakan sari tumbuhan aromatik murni.. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran, dan jiwa. Terapi aroma yang digunakan untuk mual dan muntah yaitu, jeruk, lemon, peppermint, lavender, ginger, rosewood. Meskipun

ada banyak kombinasi minyak terapi aroma yang telah diuji dan digunakan di seluruh dunia, namun tidak semua disetujui atau direkomendasikan oleh dokter. Namun hal ini tidak berarti tidak sah atau tidak efektif, yang perlu diperhatikan adalah reaksinya setiap digunakan terapi aroma, untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama . Terapi aroma merupakan minyak esensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik. Setiap minyak esensial memiliki efek farmakologis yang unik, seperti antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, penenang, dan merangsang adrenal. Ketika minyak esensial dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terikat dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stres, keseimbangan hormon, dan pernafasan. Begitu banyak jenis minyak esensial yang ada. Minyak esensial yang biasa digunakan adalah peppermint, lemon, jeruk, dan jahe. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata intensitas mual muntah pada ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi kulit jeruk adalah 10,2 atau termasuk dalam kategori emesis sedang, dengan standar deviasi 1,345. Sedangkan setelah dilakukan pemberian aromaterapi kulit jeruk, diketahui bahwa rata-rata intensitas mual muntah ibu adalah 6,27 atau emesis ringan. Hasil uji statistik T-Independent didapatkan nilai $P = 0,000$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan intensitas mual muntah pada ibu sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi kulit jeruk. Ekstrak minyak esensial kulit jeruk mengandung limonene, myrcene, linalool, oktanal, dekanal, sitronelal, neral, geranial, valensen, β sinensial, α sinensial yang bermanfaat untuk menekan rasa mual dan mencegah terjadinya muntah karena kandungan senyawa tersebut mampu menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya, sebagai sedatif, antidepresi dan tonik antiseptik sehingga bermanfaat untuk menstabilkan nafsu makan, memberi rasa bahagia, dan menyembuhkan penyakit. Menurut asumsi yang ditunjang dari teori sebelumnya terapi aroma mampu menurunkan intensitas rasa mual dan muntah pada kehamilan karena aromanya yang segar dan dapat membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan. Terapi aroma jeruk juga sangat familiar di penciuman ibu hamil karena ibu hamil yang mengalami mual muntah akan mencari aroma-aroma yang segar, harga yang terjangkau dan mudah didapat. Menurut asumsi peneliti dengan pemberian aroma terapi jeruk yang dilakukan sebanyak 3 kali dalam hitungan 24 jam lebih efektif dan efisien untuk menurunkan intensitas rasa mual muntah ibu hamil karena semakin sering dihirup maka akan semakin besar manfaat yang diperoleh ibu dalam mengurangi mual muntah yang dirasakannya. Pemberian terapi aroma jeruk juga tidak mengganggu aktifitas sehari-hari ibu. Dengan cara yang mudah ibu dapat merasakan pengurangan mual dan muntah yang dirasakannya tanpa harus menggunakan terapi farmakologi dan mampu kembali mendapatkan asupan nutrisi yang cukup untuk kehamilannya.

Pada ibu hamil juga sering terjadi infeksi. Infeksi rumah sakit sering terjadi pada pasien berisiko tinggi yaitu pasien dengan karakteristik usia tua, berbaring lama, penggunaan obat immunosupresan dan steroid, daya tahan turun pada luka bakar, pada pasien yang dilakukan prosedur diagnostic invasif, infuse lama atau pemasangan kateter urin yang lama dan infeksi nosocomial pada luka operasi. Di Indonesia HAI merupakan masalah kesehatan yang serius memiliki prevalensi angka kematian, angka kesakitan yang cukup tinggi (Kaban, 2009). Pada penelitian yang dilakukan pada tahun 2003 oleh berbagai Universitas di Amerika Serikat menyebutkan bahwa pasien di ICU memiliki angka kejadian HAI 5-8 kali lebih tinggi. Angka kematian yang masih cukup tinggi dengan insiden 37-54% dengan angka kematian 50-75% (Sudoyo, 2006). Penelitian yang dilakukan oleh WHO

menunjukkan 3-10 % dari seluruh penderita yang dirawat di RS menjadi korban HAI dan 90% HAI *fection* disebabkan oleh bakteri, selebihnya oleh virus, jamur atau oleh protozoa (Utomo, 2005). Tanaman buah jeruk nipis merupakan salah satu tanaman penghasil minyak atsiri dimana bagian kulit dari buah jeruk nipis memiliki kandungan senyawa kimia dan sangat kompleks mengandung minyak terbang limonen (33,33%) dimana kandungan tersebut yang memiliki kemampuan sebagai senyawa antimikroba dan bermanfaat bagi kesehatan (Astarini, 2010) yaitu dengan menghambat pertumbuhan bakteri yaitu dengan cara menghambat fungsi membrane sel (Goodman dan Gilman, 2008). Berdasarkan hal tersebut dapat kita simpulkan bahwa HAI sangat merugikan pasien, serta fasilitas rumah sakit me.miliki risiko tinggi akan terjadinya suatu infeksi silang yang penularannya melalui udara

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pemberian terapi aroma jeruk terhadap intensitas mual dan muntah pada ibu hamil di Puskesmas Maryke Kabupaten Langkat dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Intensitas mual muntah sebelum diberikan terapi aroma jeruk diperoleh nilai rata-rata mual muntah 10,2 (sedang)
2. Intensitas mual muntah sesudah pemberian terapi aroma jeruk diperoleh nilai rata-rata mual muntah 6,2 (ringan)
3. Ada pengaruh pemberian terapi aroma jeruk terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil di Puskesmas Maryke Kabupaten Langkat dengan P-Value 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M, dan Wirjatmadi, B. (2012), Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan, Kencana Prenada Media Group, Jakarta
- Chortatos, (2013). Maternal Influences on Nausea and Vomiting in Early Pregnancy. *Matern child Health Journal*. Vol 15 No. 1
- Iran Red Crescent Med J, (2014). The Effect of Lemon Inhalation Aromatherapy on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A DoubleBlinded,
- Kia et al., (2014) *Research Methods for Business and Management*, MacMillan Publishing Company, New York. Vol 2 No 3.2.
- Kia PY. (2014). Effect of Lemon on Relieving Nausea and Vomiting in Pregnancy: A Randomized, Placebo – Controlled Trial. *Nurs Midwifery Stud Jurnal*. Vol No 3.1.
- Lee and Saha, (2011). Nausea and Vomiting of Pregnancy. University of Wisconsin School of Medicine and Public Health, Division of Gastroenterology and Hepatology, UW Medical Foundation Centennial Building,1685 Highland Avenue, Room 4224, Madison, W1 53705, USA. Artikel Penelitian.
- Madjunkova S, Maltepe C, Koren G. (2013). The Leading Concerns Of American Women with Nausea and Vomitting Of Pregnancy Calling Motherisk NVP Helpline. *Obstet Gynecol Intl*.
- Noel dan Sumona, (2011). Effect of Citrus Aurantium (Bitter Orange) on the Severity of First – Stage Labour Pain. *Iranian Journal of Pharmaceutical Research*. Vol. 14 No 1.2.
- Patil, (2012), *Nutrisi Janin dan Ibu hamil*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Power et al., (2014). A Systematic Review And Meta – Analysis of The Effect And Safety of Lemon In The Treatment Of Pregnancy – Associated Nausea And Vomitting. *Nutrition Journal*. Vol 13 No 20.
- Rachmi, (2011), *Obat – Obat Penting Khasiat, Penggunaan Dan Efek – Efek Sampingnya*, Jakarta: Gramedia.

Ayu Yessy Ariescha P : Pengaruh Aroma Terapi Kulit Jeruk Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Maryke Kabupaten Langkat

Ratih M, (2014), Perbedaan Pengaruh Akupuntur Dan Vitamin B6 Terhadap Penurunan Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Riau. Skripsi

Schachtman et.al., (2016). Psychologi Factors in Food Aversions, Nausea, And Vomiting During Pregnancy. Journal of Food and Nutrition Research. Vol 4 No 10. Diakses pada tanggal 20 Desember 2017.

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
10 Maret 2021	11 Maret 2021	15 Maret 2021	Ya