

## PENYULUHAN RELAKSASI AROMATERAPY LEMON DALAM MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL

Septiana Rahayu<sup>1</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang

email: septiana30rahayu@yahoo.com

### Abstrak

Mual (nausea) dan muntah (emesis) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester I. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari gejala-gejala ini kurang lebih 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Relaksasi Dengan Aromateraphy adalah salah satu teknik pengobatan atau perawatan menggunakan bau-bauan yang menggunakan minyak esensial aromaterapi. Salah Satu terapi non farmakologi yang aman untuk diberikan pada ibu mual muntah selama kehamilan adalah aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon memiliki kandungan aktif D-Limonene dan L-Limonene yang merangsang sistem saraf pusat dan kandungan lainnya adalah linalool yang berguna untuk menstabilkan sistem saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya. Hasil penelitian Putri Febby (2021) bahwa relaksasi aromatherapy lemon dapat mengurangi mual muntah (p value = 0,004). Tujuan penyuluhan ini untuk memberikan penyuluhan tentang manfaat aromatherapy lemon dalam mengurangi mual muntah kegiatan dilakukan di PMB Fauziah Hatta pada Desember 2023, subjek ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah. Hasil kegiatan : ibu hamil mengetahui manfaat aromateraphy lemon untuk mengalami mual muntah. Hasil kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil rata-rata sebesar 80 %. Diharapkan ibu hamil dan petugas kesehatan dapat bekerja sama mencari Solusi permasalahan ual muntah melalui terapi komplementer.

**Kata kunci** : Relaksasi, Lemon, Mual Muntah

### Abstract

Nausea and vomiting (emesis) are common symptoms and are often found in the first trimester of pregnancy. Nausea usually occurs in the morning, but can also arise at any time and night these symptoms approximately 6 weeks after the first day of the last menstruation and last for approximately 10 weeks. Relaxation With Aromatherapy is one of the treatment techniques or treatments using odors that use aromatherapy essential oils. One non-pharmacological therapy that is safe to give to mothers nauseating vomiting during pregnancy is lemon aromatherapy. Lemon aromatherapy has active ingredients D-Limonene and L-Limonene that stimulate the central nervous system and other ingredients are linalool which is useful for stabilizing the nervous system so that it can cause a calm effect for anyone who inhales it. The results showed that relaxation of lemon aromatherapy can reduce nausea vomiting (p value = 0.004). The purpose of this counseling is to provide education about the benefits of lemon aromatherapy in reducing the onset of vomiting activities carried out at PMB Fauziah Hatta in December 2023, the subject of first trimester pregnant women who experience nausea vomiting. Results of the activity: pregnant women know the benefits of lemon aromatherapy to experience nausea vomiting. The results of the questionnaire before and after counseling showed an increase in knowledge of pregnant women on average by 80%. It is hoped that pregnant women and health workers can work together to find solutions to the problem of vomiting through complementary therapies.

**Keyword** : Relaxation, Lemon, Emesis Gravidarum

### PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses reproduksi yang perlu perawatan khusus agar dapat berlangsung dengan baik demi tercapainya persalinan yang aman dan melahirkan bayi yang sehat. Dalam menjalani masa kehamilan seorang ibu akan mengalami perubahan-perubahan yang terjadi baik perubahan fisiologis maupun psikologis. Perubahan akibat kehamilan yang dialami oleh seluruh tubuh wanita mulai dari sistem pencernaan, pernafasan, kardiovaskuler, integumen, endokrin, metabolisme, muskuloskeletal, payudara, kekebalan dan sistem reproduksi khususnya pada alat genitalia eksterna dan interna.

Mual (nausea) dan muntah (emesis) adalah gejala yang wajar dan sering kedapatan pada kehamilan trimester I. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari gejala-gejala ini kurang lebih 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu.

Dalam ilmu kesehatan, pengobatan yang dapat mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil diantaranya adalah terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian antihistamin, antimietik dan kortikosteroid, dan terapi non farmakologis dilakukan dengan cara pengaturan diet (makan sedikit tapi sering, hindari makanan yang berbau menyengat dan tajam seperti makanan pedas, makanan berlemak, bersantan dan berminyak, segera setelah bangun tidur makan kue kering sebelum memulai aktifitas), dukungan emosional, dan terapi komplementer (aromaterapi jahe, peppermint, akupresur dan aromaterapi lemon).

Ayu Siti kholifah (2019) dalam penelitian yang berjudul aromaterapi dalam mengurangi mual muntah ibu hamil trimester 1 bahwa relaksasi lemon merupakan mempunyai hubungan dengan skala mual muntah. Aromaterapi yang dihasilkan dari irisan buah lemon yang dihirup memberikan efek segar dan menenangkan sehingga secara tidak langsung mengurangi rasa mual.

Dalam penelitian Putri Febby (2021) penelitian ini juga menunjukkan adanya efek pemberian aromaterapi ini untuk meredakan efek muntah dan mual pada ibu hamil trimester pertama. Dalam pemberiannya aromaterapi ini dapat digunakan untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil dapat mempengaruhi saraf pada hipotalamus dapat meredakan mual dan muntah.

Kegiatan iniditujukan kepada ibu hamil yang mengalami mual muntah di PMB Fauziah Hatta Palembang yang berkunjung untuk melakukan pemeriksaan kehamilan. Rata – rata usia kehamilan ibu yang mengalami mual muntah kurang dari 16 minggu. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang mual muntah dan manfaat relaksasi aromaterapi sebagai terapi komplementer dalam mengurangi mal muntah yang terjadi pada kehamilan.

## METODE

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan di PMB Fauziah Hatta dengan memberikan penyuluhan kesehatan tentang relaksasi aromaterapi untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester 1. Penyuluhan ini diberikan dengan metode ceramah tanya jawab dan media berupa LCD, laptop, proyektor dan leaflet yang berisi tentang materi manfaat relaksasi aromaterapi lemon. Peserta penyuluhan yaitu semua pasien yang datang di PBM Fauziah Hatta terutama ibu – ibu hamil trimester 1.

Pasien yang berkumpul diruangan diberikan leaflet yang memberikan informasi tentang mual muntah dan manfaat relaksasi aromaterapi lemon. Peserta penyuluhan diberikan kuesioner tentang mual muntah dan penatalaksanaan. Hal ini dilakukan untuk mengukur Tingkat pengetahuan. Kegiatan penyuluhan dimulai dengan menampilkan materi proyektor dan menjelaskan isi materi tersebut. Setelah penyuluhan dilakukan petugas Kembali membagikan kuesioner untuk diisi. Petugas memberikan kesempatan untuk konseling langsung terkait penjelasan yang belum dimengerti, hal ini ditujukan bagi pasien yang grogi atau malu bertanya di depan peserta penyuluhan lain.

Alat ukur berupa kuesioner tentang pengetahuan mual muntah adalah kuesioner yang valid dan reliabel. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara melalui pertanyaan yang terdapat di kuesioner yang bertujuan mengukur tingkat pengetahuan penyuluhan. Kuesioner dibagikan sebelum dan sesudah penyuluhan, hal ini bertujuan untuk membandingkan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Analisa data menggunakan uji t untuk melihat adakah tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Mual muntah merupakan gejala yang pertama yang dialami ibu yang sering terjadi sebelum periode menstruasi pertama tidak datang. Mual muntah pada kehamilan merupakan reaksi tubuh ibu terhadap perubahan yang terjadi akibat kehamilan. Kondisi ini bisa diatasi dengan terapi komplementer salah satunya relaksasi aromaterapi lemon dan sudah terbukti dapat mengurangi skala mual muntah pada ibu hamil. Kegiatan penyuluhan tentang manfaat relaksasi lemon dalam mengurangi mual muntah menunjukkan hasil yang signifikan. Berdasarkan hasil analisa data terhadap dua kuesioner yang dibagikan sebelum dan sesudah kegiatan menunjukkan ada perbedaan Tingkat pengetahuan peserta penyuluhan sebelum dan sesudah penyuluhan yaitu rata – rata sebesar 80%.

Berdasarkan hasil evaluasi setelah kegiatan berlangsung secara door to door didapatkan hasil bahwa ibu hamil dengan mual muntah didapatkan hasil bahwa telah dicoba melakukan terapi komplementer dirumah dengan menghirup aroma lemon yang dibuktikan bisa untuk mengurangi mual muntah. Ibu hamil merasa terbantu dengan adanya manfaat relaksasi aromatherapy lemon dalam mengurangi mual muntah.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat pengetahuan pada ibu hamil tentang manfaat relaksasi aromaterapi lemon dalam mengurnagi mual muntah pada ibu hamil mrasa terbantu dengan penyuluhan yang diberikan. Dari kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ibu mengerti dan memahami tentang relaksasi aromaterapi lemon.

### **SARAN**

Diharapkan kepada tenaga kesehatan kepada tenaga kesehatan khususnya bidan agar dapat memberikan pelayanan relaksasi aromaterapi lemon kepada ibu hamil di PMB Fauziah Hatta.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang sudah memberikan support dalam pelaksanaannya kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan di PMB Fauziah Hatt,. Selain itu kami mengucapkan terima kasih kepada responden yang bersedia mengikuti kegiatan ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ayu Siti K. Pengaruh Aromaterapy Lemon Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Kota Padang. *J Kesehat Med Saintika*. 2019;11(2):1–6.
- Gadsby R, Ivanova D, Trevelyan E, Hutton JL, Johnson S. The onset of nausea and vomiting of pregnancy: a prospective cohort study. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2021;21(1):1–7.
- Putri Febby. 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*. 2021;8(1):44–50.
- Heitmann K, Nordeng H, Havnen GC, Solheimsnes A, Holst L. The burden of nausea and vomiting during pregnancy: severe impacts on quality of life, daily life functioning and willingness to become pregnant again - results from a cross-sectional study. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2017;17(1):75.
- Zhang H, Wu S, Feng J, Liu Z. Risk factors of prolonged nausea and vomiting during pregnancy. *Risk Manag Healthc Policy*. 2020;13:2645–54.
- Guidelines CM. Nausea and vomiting of pregnancy. *Obstet Gynecol*. 2018;131(1):E15–30.
- Safajou F, Soltani N, Taghizadeh M, Amouzeschi Z, Sandrous M. The effect of combined inhalation aromatherapy with lemon and peppermint on nausea and vomiting of pregnancy: A double blind, randomized clinical trial. *Iran J Nurs Midwifery Res*. 2020;25(5):401–6.