

**PEMBERIAN AROMATERAPI JERUK
DENGAN PENURUNAN RASA MUAL
PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI
KLINIK PRATAMA DELIANA S**

Miratu Megasari
(Prodi D3 Kebidanan,
STIKes Hang Tuah Pekanbaru)
Novita Lusiana
(Prodi D3 Kebidanan,
STIKes Hang Tuah Pekanbaru)

ABSTRAK

Mual (nausea) dan muntah (emesis) terjadi pada 50-70% wanita hamil dalam 16 minggu pertama. Kurang lebih 66% wanita hamil trimester pertama mengalami mual dan muntah dan 60-80% terjadi pada primigravida serta 40-60% pada multigravida namun sekitar 12% wanita hamil masih mengalaminya hingga 9 bulan. Insiden terjadinya hiperemesis gravidarum adalah sekitar 3,5 per 1000 kelahiran. Penderita hiperemesis gravidarum di RSUD Arifin Ahmad tercatat dalam setiap bulan ada 6 kasus hiperemesis gravidarum, namun didapatkan data pada bulan Mei diperoleh 11 kasus dengan usia kehamilan 8 minggu sampai 12 minggu hiperemesis gravidarum. Klinik Pratama Deliana S merupakan salah satu praktek bidan mandiri dimana kunjungan ibu hamil yang menderita mual muntah persentasenya lebih dari 50% pada tahun 2016. Berdasarkan hasil penelitian tentang efektifitas pemberian aroma terapi jeruk terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I, terdapat 30 ibu hamil didapatkan hasil Mean Rank pretest dan posttest untuk kelompok eksperimen, didapatkan hasil aroma terapi jeruk efektif terhadap penurunan mual muntah.

Kata Kunci:
Aromaterapi jeruk, Penurunan mual muntah, KP deliana

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang akan dialami oleh setiap wanita. Kehamilan dimulai dari ovulasi sampai partus yang lamanya sekitar 280 hari (40 minggu). Kehamilan dapat dibagi dalam 3 bagian, yaitu trimester I (0-12 minggu), trimester II (12-28 minggu), trimester III (28-40 minggu). Dalam 3 trimester tersebut terjadi berbagai perubahan dalam tubuh ibu baik fisik, fisiologis dan psikologis. Salah satu perubahan fisiologis yang terjadi pada kehamilan adalah perubahan pada saluran cerna dan peningkatan hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG). Perubahan tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil salah satunya adalah mual dan muntah (Maulana, 2008).

Wanita hamil umumnya akan mengalami mual dan muntah selama beberapa bulan pertama kehamilan, walaupun ada juga beberapa wanita yang tidak mengalami rasa mual selama kehamilan pertama tetapi mengalami mual dan muntah pada kehamilan berikutnya. Mual (nausea) dan muntah (emesis) terjadi pada 50-70% wanita hamil dalam 16 minggu pertama. Kurang lebih 66% wanita hamil trimester pertama mengalami mual dan muntah dan 60-80% terjadi pada primigravida serta 40-60% pada multigravida namun sekitar 12% wanita hamil masih mengalaminya hingga 9 bulan (Wiknjosastro, 2006).

Penderita hiperemesis gravidarum di RSUD Arifin Ahmad tercatat setiap bulannya diperoleh 6 kasus hiperemesis gravidarum, namun di dapatkan data pada bulan Mei diperoleh 11 kasus dengan usia kehamilan 8 minggu sampai 12 minggu hiperemesis gravidarum (RSUD Arifin Ahmad, 2013).

Hiperemesis gravidarum dapat ditangani dengan cara nonfarmakologis salah satunya dengan pemberian aromaterapi. Aromaterapi merupakan metode terapi yang bersifat noninvasif, noninvasif, murah, sederhana, efektif dan tanpa efek samping yang merugikan (Price, 2012). 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, perawat juga harus memberikan asuhan keperawatan yang tepat kepada pasien hiperemesis gravidarum. (Handerson, 2009).

Klinik Pratama Deliana S merupakan salah satu praktek bidan mandiri dimana kunjungan ibu hamil yang menderita mual muntah persentasenya lebih dari 50% pada tahun 2014. Dengan angka kunjungan KI (trimester I) pada tahun 2016 sebanyak 280 dan yang menderita mual muntah sebanyak 153 orang (54,6%).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 10-30 Mei 2017. Jenis penelitian ini adalah penelitian *analitik kuantitatif* dengan cara menunggu ibu hamil yang melakukan ANC selama penelitian. Selama penelitian didapatkan ibu hamil yang berkunjung sebanyak 15 orang ibu hamil yang mengalami mual muntah. penelitian ini dilakukan di Klinik Pratama deliana. Analisa data yang digunakan adalah Analisa uji T dependen

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Intensitas Derajat Mual Muntah Sebelum dan sesudah aromaterapi jeruk

Aromaterapi Jeruk	n	Mean	Std Deviation	Std Error Mean	P Value
Pretest		155.07	1.486	0.384	0.0001
Posttest		152.80	1.014	0.262	

Tabel 1 menunjukkan nilai rata-rata intensitas mual muntah sebelum diberikan aromaterapi jeruk adalah 5.07 dengan standar deviasi 1.486 dan 2.80 rata-rata intensitas mual muntah sesudah diberikan aromaterapi jeruk pada ibu hamil dengan standar deviasi 1.014, Analisa diperoleh $p(0.0001) < \alpha(0.05)$.

Berdasarkan penelitian terhadap 15 responden didapatkan bahwa terdapat perbedaan rasa mual antara sebelum diberikan aromaterapi jeruk dengan setelah diberikan aromaterapi jeruk.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian terhadap ibu hamil yang mengalami mual muntah didapatkan penurunan rata-rata mual muntah sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi jeruk

terhadap ibu hamil di BPM Deliana S Jl. Nuri Raya No.210 Perumnas Sidumolyo Kota Pekanbaru Tahun 2016.

Hasil penelitian diatas didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh "Chittumma et al. (2007), Perbandingan Efektifitas Pemberian Aroma terapi jeruk Terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu hamil Trimester I," yang menghasilkan, hasil analisis diperoleh Tingkat mual dan muntah dinilai menggunakan Rhodes Index. Aroma terapi jeruk secara signifikan mengurangi skor mual dan muntah secara berturut-turut, ($p < 0.05$).

Rasa mual pada awal kehamilan dapat dikurangi dengan menggunakan terapi komplementer antara lain dengan tanaman herbal atau tradisional yang bisa dilakukan dan mudah didapatkan seperti aroma terapi jeruk (Putri, 2009), dan teori ini terbukti bahwa pemberian aroma terapi jeruk efektif terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil.

Berdasarkan uraian diatas penulis berasumsi bahwa adanya efektifitas penurunan mual muntah pada ibu hamil terhadap pemberian aroma terapi jeruk. Karena dari hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata nilai intensitas mual muntah ibu hamil menurun (8.00) terhadap aroma terapi jeruk.

Oleh karena itu akan lebih baik masyarakat khususnya ibu hamil mengatasi mual pada awal kehamilan dengan menggunakan terapi perengkap non farmakologi terlebih dahulu, seperti aroma terapi jeruk. Aroma terapi jeruk dapat dikonsumsi dalam bentuk permen, air rebusan, teh, atau menggunakan terapi hirup dalam bentuk aroma terapi jeruk yang sudah banyak dijual di toko kosmetik. Diharapkan dengan adanya penelitian ini bisa memberikan manfaat dan menambah pengetahuan serta ibu hamil mampu mengaplikasikan tentang cara mengatasi mual muntah secara tradisional khususnya pada ibu hamil trimester I.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Terdapat efektifitas pemberian aroma terapi jeruk terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Saran

Perlu ditingkatkan pemberian informasi kepada ibu hamil yang mengalami mual

muntah mengenai jenis terapi pelengkap non farmakologi salah satunya dengan pemberian aroma terapi jeruk dan diperdalam lagi tentang intervensi pemberian terapi pelengkap non farmakologi salah satunya aroma terapi jeruk yang bermanfaat mengurangi mual muntah selama kehamilan.

Diharapkan kepada peneliti lanjutan bisa melakukan penelitian dengan judul perbandingan efektifitas pemberian aroma terapi jeruk yang dikombinasikan dengan pemberian vitamin B6 terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, D.A.R. (2015). Pengaruh pemberian aromaterapi jeruk dengan penurunan rasa mual pada gravid trimester satu di Puskesmas Kecamatan Jagakarsa Jakarta Selatan. Diperoleh pada tanggal 14 Mei 2012 dari <http://www.library.upnvj.ac.id/pdf/3keperawatanpdf/207312042/bab1.pdf>
- Maulana, M. (2008). Penyakit kehamilan dan pengobatannya. Jogjakarta: Katahati.
- Neil, W. R. (2014). Perawatan kehamilan. Jakarta: Dian Rakyat
- Price., & Shirley. (2012). Aromatherapy for health professional. 3th Ed. USA: Elsevier
- Putri, R. (2002). Aromaterapi: perawatan alami untuk sehat dan cantik. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Profil RSUD Arifin Achmad (2013)
- Sarwono Prawirohardjo. (2010). Prosedur tetap obstetric dan ginekologi. Jakarta: EGC
- Wiknjosarto, H. (2006). Ilmu kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka