

Edukasi Tentang Aromatherapi Lemon (Citrus Lemon) Terhadap Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil di Desa Air Joman Kisaran

Atika Pohan¹, Farida Umamy², Cindy Tamara³, Nurhidayah Ramadani⁴

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa Kisaran^{1,2,3,4}

ARTICLE INFO

Keywords:

Education, Lemon
Aromatherapy (Citrus
Lemon), Postpartum
Women, Nausea and
Vomiting, Pregnant Women

ABSTRACT

Pregnancy is a physiological part of a woman's life. This process causes physical, mental and social changes which are influenced by several physical, psychological, environmental, socio-cultural and economic factors. And pregnancy also causes changes in all systems in the mother's body, including the endocrine and gastro intestinal systems, causing various discomfort or physiological complaints such as complaints of nausea and vomiting. Pregnancy is a very meaningful experience for women, families and society. (Muliatul Jannah, 2021). Nausea and vomiting (emesis gravidarum) are one of the earliest, most common and most stressful symptoms associated with pregnancy. However, obstetricians and general practitioners consider nausea and vomiting to be merely a physiological symptom, and a problem that people often feel powerless to help overcome. Nausea and vomiting are often ignored because they are considered a normal consequence in early pregnancy without knowing the great impact it has on the woman and her family (Tiran. D, 2019).

©2023 Published by Cattleya Darmaya Fortuna

Corresponding authors:

Atika Pohan
STIKes As Syifa Kisaran
Email: hwulandarypane@gmail.com

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan hal yang fisiologis dari kehidupan seorang wanita. Proses ini menyebabkan perubahan fisik, mental, dan sosial yang dipengaruhi beberapa faktor fisik, psikologis, lingkungan, sosial budaya, serta ekonomi. Dan kehamilan juga menimbulkan perubahan pada semua sistem pada tubuh ibu termasuk sistem endokrin dan gastro intestinal sehingga menimbulkan berbagai ketidaknyamanan atau keluhan fisiologis seperti keluhan mual dan muntah. Kehamilan merupakan pengalaman yang sangat bermakna bagi perempuan, keluarga, dan masyarakat (Muliatul Jannah, 2021).

Mual muntah merupakan gejala yang sering terjadi pada kehamilan trimester I. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gejala ini kurang lebih terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu (Astuti, 2020).

Emesis gravidarum apabila tidak segera ditangani akan berakibat timbulnya mual muntah yang berlebih (hiperemesis gravidarum) yang mengakibatkan cairan tubuh makin berkurang sehingga darah menjadi kental (hemokonsentrasi), dehidrasi atau gangguan cairan elektrolit tubuh, menurunnya berat badan, kurangnya nutrisi yang membuat tumbuh kembang janin terganggu, muntah berlebihan bisa menyebabkan gangguan hati, gagal janin, gangguan

lambung, serta kematian ibu hamil (Zainiyah, 2019).

Mual dan muntah selama kehamilan disebabkan oleh perubahan pada sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar Human Chorionic Gonadotropin (HCG), khususnya pada periode mual atau muntah gestasional yang paling umum adalah pada 12-16 minggu pertama. Karena pada saat ini HCG mencapai kadar tertinggi, sama dengan Luteinizing Hormone (LH) dan disekresikan oleh sel-sel trofoblastosit. HCG melewati kontrol ovarium di hipofisis dan menyebabkan korpus luteum kemudian memproduksi estrogen dan progesteron, suatu fungsi yang nantinya diambil alih oleh lapisan korionik plasenta. HCG dapat dideteksi dalam darah wanita dari sekitar 3 minggu gestasi yaitu satu minggu setelah fertilisasi, suatu fakta yang dijadikan sebagai besar uji kehamilan. Jeruk lemon memiliki kandungan vitamin C yang tinggi dibandingkan jeruk nipis serta sebagai sumber vitamin A, B1, B2, fosfor, kalsium, pektin, minyak atsiri 70% limonene, felandren, kumarins bioflavonoid, geranil asetat, asam sitrat, linalil asetat, kalsium, dan serat. Kulit lemon mengandung serat kasar (15,18%), lemak kasar (4,98%), dan protein (9,42%). Kandungan abu kulit lemon adalah 6,26% . Jus lemon mengandung sekitar 5% asam sitrat yang memberi rasa asam lemon dan pH 2 sampai 3.

Cara pengolahan lemon menjadi aromaterapi yaitu :

1. Alat dan Bahan : 3-4 buah lemon, Minyak kelapa, Wadah kedap udara, Botol Roll on
2. Cara Pengolahan : Cuci bersih buah lemon, kupas kulit lemon, taruh kulit lemon dalam panci, siramkan minyak kelapa 250 ml, taruh di atas kompor kemudian nyalakan api, dari yang kecil kemudian sedang. Didihkan sekitar 5-10 menit. Setelah itu biarkan selama 2-3 jam supaya lemon terserap dalam minyak. Kemudian saring dan masukkan ke dalam wadah yang kedap udara. Lalu, masukkan ke dalam botol roll on untuk penggunaan.

Efektivitas pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 menemukan hasil sebelum diberikan aromaterapi lemon adalah sebanyak 13 orang (86,7) dalam kategori sedang dan setelah diberikan aromaterapi lemon terdapat sebanyak 13 orang (86,7%) dalam kategori ringan.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan dua metode yaitu metode ceramah dan edukasi. sebagai berikut:

1. Ceramah

Pada metode ceramah ini, narasumber menyampaikan materi dengan menggunakan teknik presentasi. Adapun materi yang disampaikan adalah teori-teori seputar aromaterapi lemon (citrus lemon) untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Desa Air Joman Kisaran.

2. Edukasi

Guna meningkatkan pemahaman peserta tentang pengaruh aromaterapi lemon (citrus lemon) terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I, metode selanjutnya yang digunakan adalah metode edukasi yaitu Petugas Kesehatan mengumpulkan seluruh ibu hamil trimester I di Balai Desa Air Joman lalu memberikan edukasi tentang pengaruh aromateraphy lemon (citrus lemon) pada ibu hamil trimester I, sehingga pengetahuan ibu hamil trimester I meningkat, dan mual muntah yang dialami ibu hamil dapat berkurang, dan ibu hamil dapat membuat pola makan sedikit tapi sering.

Masyarakat yang menjadi sasaran dari pengabdian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I yang berada di wilayah Desa Air Joman Kisaran. Pentingnya melakukan sosialisasi tentang pengaruh aromatherapy lemon (citrus lemon) terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I, dan petugas Kesehatan terutama Bidan selalu mengajarkan kepada ibu hamil agar

selalu menghirup aromatherapy lemon (citrus lemon) untuk mengurangi mual dan muntah yang dialami ibu hamil, dan membuat pola makan sedikit tapi sering sehingga mual muntah pada ibu hamil dapat teratasi dengan baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, tim telah berhasil melakukan penyediaan materi penyuluhan tentang Pengaruh Aromatherapy Lemon (Citrus Lemon) Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Para peserta memiliki kemauan yang kuat untuk menambah pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya mengetahui bagaimana Pengaruh Aromatherapy Lemon (Citrus Lemon) Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Desa Air Joman. Hal ini dapat dilihat dari antusias dari peserta dalam mengikuti kegiatan ini dan banyaknya pertanyaan-pertanyaan dalam sesi tanya-jawab, minat keterlibatan peserta dalam sosialisasi, dan semangat dalam mengetahui Pengaruh Aromatherapy Lemon (Citrus Lemon) Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Peserta penyuluhan memiliki minat dan semangat tinggi untuk memperoleh informasi dan pengetahuan tentang Pengaruh Aromatherapy Lemon (Citrus Lemon) Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I sehingga dapat langsung dirasakan manfaatnya bagi para peserta dan diharapkan pengetahuan ibu hamil meningkat tentang cara mengatasi mual dan muntah dengan menghirup aromatherapy lemon (citrus lemon), sehingga mual dan muntah ibu hamil trimester I dapat teratasi dengan baik, serta ibu dapat merasakan kenyamanan.

Dokumentasi Edukasi Pengaruh Aromatherapy Lemon (Citrus Lemon) Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil





KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat tentang Pengaruh Aromatherapy Lemon (Citrus Lemon) terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I diperoleh kesimpulan yaitu sebagai berikut : Para peserta yaitu seluruh ibu hamil yang berada di wilayah kerja Desa Air Joman, Kisaran memahami manfaat aromatherapy lemon (citrus lemon) terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I. Edukasi tentang Pengaruh Aromatherapy Lemon (Citrus Lemon) terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I ini sangat efektif untuk membantu meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat Pengaruh Aromatherapy Lemon (Citrus Lemon) terhadap penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan sumbangsih keilmuan selain di lingkungan kampus, tetapi juga dapat bermanfaat secara praktis dalam Masyarakat terutama pada ibu hamil khususnya ibu hamil trimester I, dan bagi petugas kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1.] Angelyna. N (2017) Efek Air Perasan Buah Jeruk Lemon (Citrus Limon) Terhadap Laju Aliran, Nilai Ph Saliva Dan Jumlah Koloni Staphylococcus Aureus (In Vivo). Skripsi. Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara. Medan
- [2.] Astuti, Novi. D (2016) Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Kembaran I Kabupaten Banyumas. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Purwokerto
- [3.] Departemen Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia 2015. Jakarta: Departemen Kesehatan RI; 2016.
- [4.] Iit, dan Limoy. (2020) Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Dengan Kepatuhan Kunjungan Kehamilan Di Puskesmas Banjar Serasan Kota Pontianak. [online] Jurnal Kebidanan. Pontianak. 10 (1) p.465.
- [5.] Indah Trisnawati, Wikanastri Hersoelistyorini, Nurhidajah. (2019) Tingkat Kekeruhan, Kadar Vitamin C Dan Aktivitas Antioksidan Infused Water Lemon Dengan Variasi Suhu Dan Lama Perendaman. [online] Jurnal Pangan dan Gizi. Universitas Muhammadiyah Semarang. 9 (1) p.28.
- [6.] Muliatul Jannah, Alfiah Rahmawati, Dwi indah lestari. (2021) Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon untuk Menurunkan Frekuensi Mual & Muntah pada Ibu Hamil Trimester I: Literatur Review. [online] Jurnal Kesehatan Masyarakat. Universitas Islam Sultan Agung Semarang. 11 (2) p.192.
- [7.] Nugroho. T, Nurrezki, Warnaliza. D, Willis. (2017) Buku Ajar Askeb 1 Kehamilan. Nuha Medika, Yogyakarta. P. 4-144.
- [8.] Nurdiana A. (2018) Efektifitas Pemberian Permen Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Klinik Khairunida Sunggal. Politeknik Kesehatan Kemenkes Ri Medan.
- [9.] Nurulicha, & Aisyah, S. (2019). Pengaruh Pemberian Inhalasi Lemon Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Pmb Lestari Cileungsi Kabupaten Bogor Tahun 2019. Jurnal Kesehatan Indra Husada, 8(1), 157-165.
- [10.] Puri Kresna Wati, Vuspita Dewi Susanti, Marni Br Karo. (2021) Pengaruh Aromaterapi Lemon Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Klinik Paramitra. [online] Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya. Jawa Barat. 9 (2) p.41. diperoleh dari : <https://jurnal.uns.ac.id/placentum/article/download/51471/32683#:~:text=Hasil%20analisis%20dapat%20dilaporkan%20bahwa,9%20sampai%20dengan%206%2C4.> [2021]
- [11.] Purwandari, F., Rahmalia, S., & Sabrian, F. (2014). Efektifitas Terapi Aroma Lemon Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Laparotomi. Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan.

Doi : <https://doi.org/10.54209/jumas.v1i02.119>

- [12.] Rahayu, R. & Sugita. (2018). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Jahe Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di BPM Trucuk Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 19–26. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i1.62>
- [13.] Sarma N. (2017) Kegawatandarurat Obstetri. [online] Medan. USU Press. Diperoleh dari:<https://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/69170/fulltext.pdf?sequence=1&isAllowed=y> p.13-18 [2017]
- [14.] Sari, Y. Prawita, A.A. & Fitria, A. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Trimester I. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(3).
- [15.] Saridewi dan Safitri E, (2018). Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum diPraktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati Kota Cimahi.*Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Volume17 Nomor 3 tahun 2018.
- [16.] Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI). (2017). Jakarta : BKKBN, BPS, Kementerian Kesehatan, dan ICF International.
- [17.] Siti Rofi'ah, Sri Widatiningsih, Arfiana. (2019) Studi Fenomenologi Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1. [online] *Jurnal Riset Kesehatan*. Poltekkes Kemenkes Semarang. 8 (1) p. 50. Diperoleh dari : <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrk/article/view/3844> [May 2019]
- [18.] Tiran, Denise (2019) *Seri Asuhan Kebidanan Mual & Muntah Kehamilan*. EGC Medical Publisher, Jakarta. Pp. 2-5
- [19.] Yesi P, Ronalen S (2020) Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Bpm Indra Iswari, Sst, Skm, Mm Kota Bengkulu. [online] *Journal Of Midwifery*. Bengkulu. 8 (1) p.45, diperoleh:<https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/PJKM/article/view/2057> [31-12-2021]