

KURANGI EMESIS GRAVIDARUM DENGAN AROMA JERUK NIPIS

Zakkiyatus Zainiyah¹, Dwi Wahyuning Tiyas², Desi Nursafitri³, Endra Hadi Karnia⁴, Evy Damayanti⁵

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi D-IV Kebidanan, STIKes Ngudia Husada Madura

*Email: zzainiyah@gmail.com

Abstract

Emesis gravidarum is vomiting in pregnant women (Medical Dictionary). This situation is usually preceded by nausea (Nausea). In the United States and Canada between 400,000 and 350,000 pregnant women experience the incidence of nausea and vomiting each year in Western countries and urban dwellers. According to Hernawati, et al. (2014) in Indonesia, there are 69.2% of pregnant women who experience nausea and vomiting and 30.8% do not experience nausea and vomiting during pregnancy, from 52 samples taken. Based on a survey through interviews conducted on 2 pregnant women at PMB Masrufah, SST, Jaddih, Bangkalan, said that their nausea and vomiting would be reduced when using kissed lime.

The method used to carry out community service is by collecting data on the number of pregnant women in PMB Masrufah, SST, Jaddih, then conducting interviews with mothers about understanding nausea and vomiting and handling nausea and vomiting, then making a time contract with the mother. The activity was continued with nausea and vomiting counseling, training in the management of nausea and vomiting by giving the aroma of lime which was held at PMB Masrufah, SST, Jaddih.

Participants in the activity were 35 pregnant women but there were 20 pregnant women who experienced emesis gravidarum at PMB Masrufah, SST, Jaddih, Bangkalan who participated in the training activity of giving lime aroma to pregnant women with nausea and vomiting. While participating in the activity, the mother was very enthusiastic about the material presented. The mother was also able to demonstrate the aroma therapy of lime. The result of the activity is a decrease in the intensity of nausea and vomiting after being given lime aroma therapy.

Key words: emesis gravidarum, training, lime aroma therapy

Abstrak

Emesis gravidarum adalah muntah-muntah pada wanita hamil (Kamus Kedokteran). Keadaan ini biasanya didahului rasa mual (Nausea). Di Amerika Serikat dan Kanada sekitar 400.000 dan 350.000 wanita hamil mengalami kejadian mual dan muntah setiap tahunnya pada Negara-negara Barat dan penduduk kota. Menurut Hernawati, dkk (2014) di Indonesia terdapat 69,2% wanita hamil yang mengalami mual dan muntah dan 30,8% tidak mengalami mual dan muntah selama masa kehamilan, dari 52 sampel yang di ambil. Berdasarkan survey melalui wawancara yang dilakukan pada 2 orang ibu hamil di PMB Masrufah, SST, Jaddih, Bangkalan, mengatakan bahwa mual dan muntahnya akan berkurang apabila menggunakan jeruk nipis yang dicium.

Metode yang digunakan untuk melakukan pengabdian masyarakat yaitu dengan pendataan jumlah ibu hamil di PMB Masrufah, SST, Jaddih, kemudian melakukan wawancara kepada ibu tentang pemahaman mual dan muntah dan penanganan pada mual muntah, kemudian membuat kontrak waktu dengan ibu. Kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan mual muntah, pelatihan penanganan mual muntah dengan pemberian aroma jeruk nipis yang dilaksanakan di PMB Masrufah, SST, Jaddih.

Peserta kegiatan sebanyak 35 ibu hamil akan tetapi ada 20 ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum di PMB Masrufah, SST, Jaddih, Bangkalan yang mengikuti kegiatan pelatihan pemberian aroma jeruk nipis pada ibu hamil dengan mual muntah. Selama mengikuti kegiatan ibu sangat antusias dengan materi yang disampaikan, ibu juga sudah mampu mendemonstrasikan aroma terapi jeruk nipis.

Hasil dari kegiatan yaitu terjadi penurunan intensitas mual muntah sesudah diberikan terapi aroma jeruk nipis.

Kata kunci: *emesis gravidarum, pelatihan, aroma terapi jeruk nipis*

I. 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. Kehamilan biasanya disertai dengan rasa ketidaknyamanan, dimana salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil terutama pada trimester pertama kehamilan adalah mual dan muntah (Emesis gravidarium). Keadaan ini biasanya didahului rasa mual (Nausea). Mual biasanya dialami pada pagi hari, tetapi dapat pula terjadi setiap saat. Studi memperkirakan bahwa mual dan muntah terjadi pada 50-90% dari kehamilan. Mual dan muntah kehamilan biasanya dimulai pada usia kehamilan 9-10 minggu dengan puncak keluhan pada 11-13 minggu. Dalam 1-10% dari kehamilan, gejala dapat berlanjut setelah 20-22 minggu (Baliknova, 2014).

Di Amerika Serikat dan Kanada sekitar 400.000 dan 350.000 wanita hamil mengalami kejadian mual dan muntah setiap tahunnya pada Negara-negara Barat dan penduduk kota, Menurut Hernawati, dkk (2014) di Indonesia terdapat 69,2% wanita hamil yang mengalami mual dan muntah dan 30,8% tidak mengalami mual dan muntah selama masa kehamilan, dari 52 sampel yang di ambil.

Idealnya ibu hamil tidak mengalami mual muntah dalam kehamilannya. Akan tetapi, ada sebagian ibu hamil yang mengalami mual muntah di kehamilan muda dan dalam 16 minggu pertama. Wanita hamil trimester pertama mengalami mual-mual dan mengalami muntah-muntah. Mual dan muntah khas kehamilan terjadi selama trimester pertama dan paling mudah disebabkan oleh peningkatan jumlah HCG. Mual juga dihubungkan dengan perubahan dalam indra penciuman dan perasaan pada awal kehamilan. (Walsh, 2007).

Perasaan mual ini disebabkan oleh karena meningkatnya kadar hormon estrogen dan HCG (Human Chorionic Gonadotropin) dalam serum. Pengaruh fisiologik kenaikan hormon ini belum jelas, terjadi karena sistem saraf pusat atau pengosongan lambung yang berkurang. Pada umumnya wanita dapat menyesuaikan dengan keadaan ini, meskipun demikian gejala mual dan muntah yang berat dapat berlangsung sampai 4 bulan. Pekerjaan sehari-hari menjadi terganggu dan keadaan umum menjadi buruk. Keadaan inilah yang disebut hiperemesis gravidarum. Keluhan gejala dan perubahan fisiologis menentukan berat ringannya penyakit. (Prawirohardjo, 2002). Dalam kehamilan terjadi kekenduran relatif jaringan otot dalam sistem

pencernaan sehingga pencernaan menjadi kurang efisien, dan kelebihan asam dalam lambung. Tetapi pencetus fisik ini belum dapat menjelaskan secara pasti penyebab terjadinya mual dan muntah pada kehamilan, karena sebagian besar hal ini terjadi pada semua kehamilan, namun tidak semua ibu hamil mengalaminya. Montgomery menganggap muntah-muntah disebabkan oleh iritasi reflek gravid rahim dan kondisi system seksual yang sakit. Tetapi Curtis menduga bahwa muntah-muntah dan sering buang air besar (diare) (Wiknjosastro, 2009).

Selain faktor fisik, ada faktor emosional yang juga dapat menyebabkan mual dan muntah pada kehamilan. Para wanita yang mengalami mual berkepanjangan kelihatannya mendapatkan dukungan lebih sedikit dari suaminya atau orang tua mereka. Dalam masyarakat primitif yang cara hidupnya lebih sederhana, lebih santai dan tidak banyak tuntutan, jarang sekali ditemukan ibu hamil yang mengalami rasa mual ini. Ketidakstabilan emosi dan keadaan sosial lingkungan dapat menjadi pemicu terjadinya emesis gravidarum. Pola makan calon ibu sebelum maupun pada minggu-minggu awal kehamilan, serta gaya hidupnya juga berpengaruh terhadap terjadinya emesis gravidarum ini. Studi membuktikan bahwa calon ibu yang makan makanan berprotein tinggi namun berkarbohidrat dan bervitamin B6 rendah lebih berpeluang menderita mual hebat. Keparahan mual pun berkaitan dengan gaya hidup calon ibu. Kurang makan, kurang tidur atau istirahat dan stress dapat memperburuk rasa mual (Nail, 2006).

Studi memperkirakan emesis gravidarum terjadi pada 50-90% kehamilan. Mual muntah pada kehamilan memiliki dampak yang signifikan bagi tubuh dimana ibu menjadi sangat lemah, muka pucat dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh semakin berkurang dan darah menjadi kental (hemokonsentrasi). Keadaan ini dapat memperlambat peredaran darah sehingga suplay oksigen dan makanan ke jaringan juga ikut berkurang hal ini dapat menimbulkan kerusakan jaringan yang membahayakan kesehatan ibu dan janin (Rofiah, 2019). Mual dan muntah yang dialami jika tidak teratasi dapat menyebabkan dehidrasi, hipokalemia, hemokonsentrasi dan hyperemesis gravidarum. Hal ini akan memberikan pengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan janin karena nutrisi yang tidak terpenuhi.

Berdasarkan survey melalui wawancara yang dilakukan pada 2 orang ibu hamil muda di PMB Masrufah, SST, Jaddih, Bangkalan, mengatakan bahwa mual dan muntahnya akan berkurang apabila menggunakan jeruk nipis yang dicium. Berdasarkan uraian diatas yang melatar belakangi kegiatan pelatihan kurangi mual muntah dengan aroma jeruk nipis untuk pencegahan dampak mual muntah lenih lanjut. Dari kegiatan ini diharapkan semua ibu hamil paham tentang cara mengurangi emesis gravidarum sehingga harapannya ibu hamil

tidak menggunakan obat-obatan untuk menghilangkan mual dan muntah terutama di pagi hari.

2. Metode

Metode pelaksanaan merupakan landasan atau acuan agar proses dalam program pengabdian masyarakat ini berjalan secara sistematis, terstruktur dan terarah. Setelah proses observasi lapangan dan identifikasi permasalahan dilakukan, maka akan dilakukan metode pelaksanaan solusi. Selanjutnya solusi yang sudah direncanakan akan ditawarkan pada mitra, metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini ada beberapa tahapan

- a. Survey melalui wawancara dan pengisian kuesioner di Lokasi Pengabdian Masyarakat untuk mengidentifikasi masalah dan kebutuhan masyarakat.
- b. Pelatihan
 1. Konsep umum mual muntah
 2. Demonstrasi cara pemberian aroma jeruk nipis
- c. Evaluasi dilakukan setelah demonstrasi untuk melihat sejauh mana keterampilan ibu dalam mengatasi mual muntah dengan aroma terapi jeruk nipis dan hasil dari kegiatan akan dilaporkan kepada kami tim dari STIKes Ngudia Husada Madura.

3. Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan pengabdian masyarakat yang sudah dilaksanakan pada bulan Maret 2019 maka didapatkan hasil sebagai berikut:

- a. Pemberian penjelasan tentang maksud, tujuan pelaksanaan pengabdian pada masyarakat dilanjutkan dengan penjelasan tentang konsep umum mual muntah oleh Dr. Zakkiyatus Zainiyah, M.Keb



Gambar 1. Pemaparan materi I

- b. Materi ke 2 yaitu demonstrasi cara pemberian aroma jeruk nipis oleh Dr. Zakkiyatus Zainiyah, M.Keb



Gambar 2. Pemaparan materi 2

- c. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab



Gambar 3. Sesi tanya jawab

- d. Hasil kegiatan pelatihan

Tabel I. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Trimester Ibu Hamil

Paritas	Frekuensi	Persentase (%)
TM I	8	40%
TM II	7	35%
TM III	5	25%
Jumlah	20	100%

Berdasarkan tabel I. menunjukkan bahwa sebagian besar trimester ibu adalah trimester I yaitu 8 orang (40%).

Tabel 2. Rata- rata intensitas mual muntah pada ibu hamil sebelum pemberian terapi aroma jeruk nipis.

Kelompok	Variabel	N	Mean	SD	SE
Ibu hamil	Sebelum diberikan perlakuan	20	5,25	1,58	0,35

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa rata-rata intensitas mual muntah sebelum pemberian terapi aroma jeruk nipis adalah 5,25 (SD 1,58) (SE 0,35).

Tabel 3. Rata- rata intensitas mual muntah pada ibu hamil sesudah pemberian terapi aroma jeruk nipis.

Kelompok	Variabel	N	Mean	SD	SE
Ibu hamil	Setelah diberikan perlakuan	20	2,60	0,99	0,22

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa rata-rata intensitas mual muntah adalah 2,60 (SD: 0,99) (SE: 0,22). Terlihat penurunan intensitas mual muntah sesudah diberikan terapi aroma jeruk nipis.

Tabel 4. Perbedaan pengetahuan Ibu Hamil antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan

Kemampuan	Sebelum Pelatihan		Setelah Pelatihan	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Bisa mendemonstrasikan	0	0%	33	94,3%
Tidak bisa mendemonstrasikan	30	100%	2	5,7%
Jumlah	35	100%	35	100%

Berdasarkan tabel 4. diatas didapatkan bahwa sebelum pelatihan ibu hamil tidak bisa mendemonstrasikan sebesar 100%. Tetapi setelah pelatihan ibu hamil bisa mendemonstrasikan sebesar 94,3%.

Pembahasan

Berdasarkan Trimester Ibu Hamil

Berdasarkan anamneses menunjukkan bahwa sebagian besar trimester ibu adalah trimester I yaitu 8 orang (40%). Hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil dalam keadaan trimester pertama hamil perlu adaptasi secara fisiologis dalam kehamilannya. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Baliknova tahun 2014 yang menyatakan bahwa mual dan muntah kehamilan biasanya dimulai pada usia kehamilan 9-10 minggu dengan puncak keluhan pada 11-13 minggu. Dalam 1-10%

dari kehamilan, gejala dapat berlanjut setelah 20-22 minggu. Pada trimester pertama cenderung mengalami keluhan mual muntah dikarenakan meningkatnya produksi hormon kehamilan, ketika sel telur yang sudah dibuahi menempel pada dinding rahim, tubuh akan memproduksi hormon human chorionoc gonadotropin (HCG). Hal inilah yang diduga menyebabkan mual sehingga terjadinya muntah.

Intensitas mual muntah pada ibu hamil seelum dan sesudah pemberian terapi aroma jeruk nipis

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata intensitas mual muntah sebelum pemberian terapi aroma jeruk nipis adalah 5,25 (SD 1,58) (SE 0,35). Setelah pemberian terapi aroma jeruk nipis didapatkan bahwa rata-rata intensitas mual muntah adalah 2,60 (SD: 0,99) (SE: 0,22). Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan intensitas mual muntah sesudah diberikan terapi aroma jeruk nipis. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Atsariani, Burhan dan Zetra tahun 2010 yang menyakatan bahwa jeruk nipis memiliki Flavonoid yang meningkatkan produksi empedu, asam, dan cairan pencernaan. Di mana kandungan flavonoid akan menetralkan cairan pencernaan asam, pengeluaran racun dalam tubuh (Atsariani, Burhan dan Zetra, 2010). Hal ini juga disampaikan oleh Suwarni (2010), wanita hamil sebanyak 66% mengalami mual muntah pada awal kehamilan. Mual muntah pada timester pertama di masyarakat masih terjadi dan cara penanggulangannya sebagian besar masih menggunakan terapi farmakologis atau di diamkan saja. Akan lebih baik jika masyarakat khususnya ibu hamil mampu mengatasi masalah mual pada awal kehamilan dengan menggunakan terapi pelengkap non farmakologis terlebih dahulu.

Perbedaan pengetahuan Ibu Hamil antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum pelatihan ibu hamil tidak bisa mendemonstrasikan sebesar 100%. Tetapi setelah pelatihan ibu hamil bisa mendemonstrasikan sebesar 94,3%. Hal ini menunjukkan bahwa ibu mengalami peningkatan pengetahuan terkait mengurangi mual muntah dengan aroma terapi jeruk nipis. Hal ini sesuai dengan pendapat Notoadmojo (2012) bahwa penyuluhan merupakan salah satu cara agar seseorang memperoleh pengetahuan. Pengetahuan merupakan hasil tahu dan terjadi apabila seseorang sudah melakukan penginderaan pada suatu objek. Pengetahuan merupakan unsur yang penting dalam seseorang melakukan tindakan atau keputusan.

4. KESIMPULAN

1. Kegiatan dihadiri 35 ibu hamil, tetapi didapatkan 20 ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum.
2. Berdasarkan anamneses menunjukkan bahwa sebagian besar trimester ibu adalah trimester I yaitu 8 orang (40%). Hal ini menunjukkan bahwa ibu

hamil dalam keadaan trimester pertama hamil perlu adaptasi secara fisiologis dalam kehamilannya.

3. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata intensitas mual muntah sebelum pemberian terapi aroma jeruk nipis adalah 5,25 (SD 1,58) (SE 0,35). Setelah pemberian terapi aroma jeruk nipis didapatkan bahwa rata-rata intensitas mual muntah adalah 2,60 (SD: 0,99) (SE: 0,22). Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan intensitas mual muntah sesudah diberikan terapi aroma jeruk nipis.
4. Terjadi peningkatan keterampilan ibu hamil dalam mendemonstrasikan mengurangi mual muntah dengan aroma terapi jeruk nipis.

DAFTAR PUSTAKA

- Atsariani, N. P. F, Burhan R.V. P Zetra, Y. Minyak Atsiri dari Kulit Buah Citrus Grandis, Citrus Aurantium (L) dan Citrus Aurantifolia (Rutaceae) sebagai Senyawa Antibakteri dan Insektisida dan Insektisida. (Institusi Teknologi 10 November, 2010).
- Denise Tiran. *Clinical Aromatherapy For Pregnancy and Childbirth*. (Elsevier Churchill Livingstone, 2008).
- Supriyanto. Faktor predisposisi kejadian Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di RB YKWD. (2009). Available at: digilib.unimus.ac.id/download.php?id=682. (Accessed: 20th November 2017)
- Kia, P.Y., Safajou, F., Shahnazi, M. & Nazemiyeh, H. (2013) The effect of Lemon Inhalation Aromatherapy on Nausea and Vomiting of Pregnancy : A Double-Blinded, Randomized Controlled Clinical Trial. *Iranian Red Crescent Medical Journal*. 2014 March 16 (3) :e14360.
- Neil, A.M & Nelson. (2006). Hyperemesis Gravidarum *Journal Obstetrics & Gynecology*. Vol 5: p.204. Diperoleh tanggal 15 Juni 2017 dari <http://journals.wiley.com/greenjournal/pages/advancedsearch.aspx>.