

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI AROMA JERUK TERHADAP  
INTENSITAS RASA MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS HARAPAN RAYA**

**Dhini Anggraini Dhillon<sup>1</sup>, Rofika Azni<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Dosen Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia

Email : dhinianggrainidhillon@gmail.com

<sup>2</sup>Mahasiswi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia

**ABSTRAK**

Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intra uteri mulai dari *konsepsi* dan berakhir sampai permulaan persalinan. Dalam proses kehamilan terjadi perubahan anatomi fisiologi, selain perubahan tersebut ibu hamil mengalami ketidaknyamanan dalam kehamilan kelelahan, keputihan, mengidam, sering buang air kecil dan mual muntah (*emesis gravidarum*). Perubahan diatas terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormon *progesteron* dan *estrogen* yakni hormon kewanitaan yang ada di dalam tubuh ibu sejak terjadinya proses kehamilan. Beberapa keluhan yang membuat ibu merasa tidak nyaman di antaranya adalah mual muntah, jika tidak diatasi dengan baik maka akan berdampak negatif bagi ibu dan bayi. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat diberikan adalah terapi aroma jeruk. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh pemberian terapi aroma jeruk terhadap intensitas rasa mual muntah pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Tahun 2017. Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi experiment*. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 ibu hamil yang mengalami mual muntah, pengambilan sampling dengan quota sampling sebanyak 20 ibu hamil. Analisis data yang digunakan uji T dependen. Hasil penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian terapi aroma jeruk terhadap intensitas rasa mual muntah , dengan nilai p-value  $0.000 < 0.05$ . Bagi masyarakat (ibu hamil) yang mengalami mual muntah dapat menerapkan pengobatan non farmakologi dengan penggunaan terapi aroma yang tepat untuk menurunkan rasa mual dan muntah salah satunya menggunakan terapi aroma jeruk agar dapat mengurangi intensitas mual dan muntah sehingga bisa di mengurangi penggunaan obat farmakologi yang ada efek sampingnya. Saran bagi tenaga kesehatan agar meningkatkan pemberian pendidikan kesehatan bagi ibu hamil khususnya tentang terapi aroma jeruk dalam pengurangan mual dan muntah.

**Kata kunci** : Terapi aroma jeruk, intensitas rasa mual dan muntah

**PENDAHULUAN**

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Agar tercapainya tujuan tersebut diciptakan Visi Indonesia Sehat 2010, yang merupakan cerminan masyarakat, bangsa, dan Negara Indonesia dengan ditandai oleh penduduknya yang hidup dengan perilaku, dan lingkungan sehat, serta

memiliki kemampuan untuk menjangkau pelayanan kesehatan yang bermutu secara adil dan merata, di seluruh wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia. Pembangunan kesehatan yang dilaksanakan secara berkesinambungan tersebut, dalam tiga dekade ini telah cukup berhasil meningkatkan derajat kesehatan. Namun demikian derajat kesehatan di Indonesia masih terhitung rendah apabila dibandingkan dengan negara- negara tetangga (Departemen Kesehatan RI, 2013).

Untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat maka diselenggarakan upaya kesehatan dengan pendekatan, pemeliharaan, peningkatan kesehatan (*promotif*), pencegahan penyakit (*preventif*), penyembuhan penyakit (*kuratif*), dan pemulihan kesehatan (*rehabilitatif*) yang diselenggarakan secara menyeluruh, terarah, terpadu, dan berkesinambungan (Departemen kesehatan RI, 2013).

Salah satu upaya meningkatkan derajat kesehatan yang optimal dapat di mulai sedini mungkin bahkan saat awal terjadinya *konsepsi*. Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intra uteri mulai dari *konsepsi* dan berakhir sampai permulaan persalinan. Dalam proses kehamilan terjadi perubahan anatomi fisiologi, selain perubahan tersebut ibu hamil mengalami ketidaknyamanan dalam kehamilan kelelahan, keputihan, mengidam, sering buang air kecil dan mual muntah (*emesis gravidarum*) (Kusmiyati, 2013). Perubahan diatas terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormon *progesteron* dan *estrogen* yakni hormon kewanitaan yang ada di dalam tubuh ibu sejak terjadinya proses kehamilan (Mandriwati,2010). Beberapa keluhan yang membuat ibu merasa tidak nyaman di antaranya adalah mual muntah. Bagi 50% wanita hamil, mual muntah yang dikenal dengan istilah *emesis gravidarum* menjadi bagian yang “tidak enak” dalam kehamilannya (Koensoemardiyah, 2009).

Pada setiap tahap kehamilan seorang ibu hamil membutuhkan makanan dengan kandungan gizi berbeda dan disesuaikan dengan kondisi tubuh dan perkembangan janin. Ibu hamil harus makan, makanan yang mengandung nilai gizi bermutu tinggi. Nutrisi bagi ibu hamil juga sangatlah penting bagi kesehatan janin dalam kandungan, ibu hamil yang kekurangan nutrisi dapat mengakibatkan perkembangan janin tidak normal, gizi

ibu hamil mempengaruhi pertumbuhan janin. Ibu hamil yang mempunyai riwayat penyakit lambung (*gastritis*) dan pada saat hamil mengalami mual muntah maka akan memperburuk kesehatan jika mual muntah tidak teratasi dengan baik (Sulistiyowati, 2008).

Mual (*nausea*) dan muntah (*emesis*) suatu gejala yang sering terjadi pada kehamilan yaitu 60-80% *Primigravida* dan 40-60% *Multigravida*. Mual biasanya terjadi pada pagi hari tetapi dapat dirasakan setiap saat pada siang dan malam hari. Rasa mual dan muntah biasanya dimulai pada minggu pertama kehamilan dan berakhir pada bulan keempat bisa dirasakan ibu hamil sepanjang kehamilan jika penanganan mual muntah tidak di lakukan secara benar (Wiknjosastro, 2007).

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 Cianjur, 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.

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 *antiemetik* (masruroh, 2016). Terapi non-farmakologi yaitu terapi-terapi tradisional, yang dapat dilakukan untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil seperti akupunktur dan *acupressure*, dengan cara menekan pada titik pericardium 6 atau P6 selama

sepuluh menit atau lebih beberapa kali sehari, namun tidak semua ibu hamil tahu dan paham dimana posisi titik akupuntur tersebut. Pengobatan herbal yaitu, dengan mengkonsumsi ramuan obat yang berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti jahe, kulit pohon elm dan teh rempah-rempah pada kondisi yang di alami mual muntah tersebut ibu hamil dengan spontan akan memuntahkan sesuatu yang masuk kedalam mulutnya maka pengobatan herbal hanya sebagian kecil berhasil (Wesson, 2002). Terapi aroma pengobatan alternatif yang menggunakan minyak *essensial* dimana pengobatan ini bersifat *noninstruktif, noninvasif, murah, sederhana, efektif* dan tanpa efek samping yang merugikan bagi ibu dan janinnya (price & Shirley, 2007).

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 *essensial* 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, 2009).

Pemilihan terapi aroma untuk mengatasi permasalahan mual dan muntah pada ibu hamil yaitu minyak *essensial* jeruk dimana kulit jeruk memiliki kandungan senyawa *limonene, myrcene, linalool, oktanal, dekanal, sitronelal, neral, geranial, valensen,  $\beta$  sinensial,  $\alpha$  sinensial* yang bermanfaat untuk menekat rasa mual dan mencegah terjadinya muntah karena kandungan senyawa tersebut mampu menimbulkan efek tenang bagi siapapun

yang menghirupnya (Moelyono & Muchtaridi, 2015).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi Eksperiment* dengan rancangan *one group pretest postest*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pemberian terapi aroma jeruk terhadap intensitas rasa mual muntah pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas harapan raya kota pekanbaru. Variabel *Independent* pada penelitian ini adalah pemberian terapi aroma jeruk dengan memberikan perlakuan selama 3 kali dalam 24 jam, sedangkan variabel *dependent* adalah intensitas mual muntah pada ibu hamil. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Rata-rata intensitas mual muntah pada ibu hamil sebelum pemberian terapi aroma jeruk

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

Pada penelitian ini didapatkan hasil dari 20 responden ibu hamil yang mengalami mual muntah di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru, rata-rata intensitas mual muntah sebelum pemberian terapi aroma jeruk adalah 5,25 (SD 1,58) (SE : 0,35).

Diketahui mayoritas ibu yang mengalami mual muntah adalah ibu primigravida dengan jumlah 15 responden atau 75%, dikarenakan ibu primigravida belum mempunyai pengalaman akan perubahan hormon yang dialaminya. Mual dan muntah

dapat membuat ibu hamil menjadi tidak nyaman karena nafsu makan berkurang setelah mual muntah terjadi. Ibu hamil pun sukar untuk mengkonsumsi obat antimuntah karena persepsi ibu hamil pada saat penelitian bahwa ketika mengkonsumsi obat tersebut akan semakin memicu mual muntah.

Mayoritas ibu yang mengalami mual muntah adalah pada trimester pertama yaitu sebanyak 17 responden. 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. 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.

## 2. Rata-rata intensitas mual muntah pada ibu hamil sesudah pemberian terapi aroma jeruk

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

Pada penelitian ini didapat hasil dari 20 responden ibu hamil yang mengalami mual muntah di wilayah kerja puskesmas harapan raya, setelah diberikan terapi aroma jeruk diperoleh rata-rata intensitas mual muntah adalah 2,60 (SD: 0,99) (SE: 0,22). Terlihat penurunan intensitas mual muntah sesudah diberikan terapi aroma jeruk.

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.

Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah primigravida yang belum berpengalaman dalam mengatasi mual muntah sehingga responden mengikuti arahan dari peneliti dan rasa ingin mengatasi mual muntah tersebut lebih besar.

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 *essensial* yang ada. Minyak *essensial* yang biasa digunakan adalah peppermint, lemon, jeruk, dan jahe.

## 3. Pengaruh pemberian terapi aroma jeruk terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil

Kelompok	Variabel	N	Mean	SD	SE	P
Ibu hamil	Intensitas mual muntah sebelum diberikan perlakuan	20	5,25	1,25	0,35	0,000
	Intensitas mual muntah sesudah diberikan perlakuan	20	2,60	0,99	0,22	

Hasil penelitian ini diperoleh nilai  $p$  value  $< 0.05$  (0,000), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi aroma jeruk terhadap intensitas rasa mual muntah pada ibu hamil. Intensitas mual muntah sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori sedang dan setelah perlakuan berada pada kategori ringan.

Ekstrak minyak *essensial* kulit jeruk mengandung *limonene*, *myrcene*, *linalool*, *oktanal*, *dekanal*, *sitronelal*, *neral*, *geranial*, *valensen*,  $\beta$  *sinensial*,  $\alpha$  *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 di lakukan 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.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pemberian terapi aroma jeruk terhadap intensitas rasa mual dan muntah pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas harapan raya dapat di simpulkan sebagai berikut :

1. intensitas mual muntah sebelum diberikan terapi aroma jeruk diperoleh nilai rata-rata mual muntah 5,25 (sedang)
2. intensitas mual muntah sesudah pemberian terapi aroma jeruk diperoleh nilai rata-rata mual muntah 2,60 (ringan)
3. Ada pengaruh pemberian terapi aroma jeruk terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas harapan Raya dengan  $p$  value  $< 0,05$  (0,000)

## SARAN

1. Bagi Puskesmas  
Dapat meningkatkan pelayanan kesehatan melalui konseling atau menyebarkan leaflet khususnya untuk ibu hamil dalam pencegahan mual muntah.
2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat mencari variabel lain yang terkait dengan penanganan mual dan muntah pada ibu hamil.

### 3. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan tambahan informasi tentang cara mengatasi mual muntah dalam memberikan asuhan kebidanan salah satunya dengan memberikan terapi aroma jeruk.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astriaana DKK, 2015 jurnal penelitian yang berjudul “*pengaruh lemon inhalasi terhadap mual pada kehamilan di bps varia mega lestari sst,m,kes batuparu kecamatan natar kabupatern lampung selatan*”
- Ardani, Ayu. 2013. *perbandingan efektivitas pemberian terapi jahe dengan minuman kapulaga terhadap morning sickness pada bu hamil TM I di kelurahan ngempon kecamatan bergas kabupaten semarang*”
- Arikunto,S., 2010. *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Bobak, Lowdermilk, & Jensen. (2004). *Buku ajar keperawatan maternitas*. Jakarta : EGC
- Damayanti. 2011. *Pengaruh pemberian aromaterapi jeruk dengan penurunan rasa mual pada gravid trimester satu di Puskesmas kecamatan Jagakarsa Jakarta Selatan*, diperoleh pada tanggal 01 juni 2017 dari <http://www.library.upnvj.ac.id/pdf/3keperawatanpdf/2073172042/bab.I.pdf>
- Depkes RI, 2013.*Sistem kesehatan nasional*. Jakarta
- Dinas kesehatan kota pekanbaru Tahun 2016. *Profil kesehatan kota pekanbaru tahun 2016*, Pekanbaru
- Santi, Dwi Rukma. 2013. *Pengaruh aromaterapi blended pappermint dan ginger oil terhadap rasa mual pada ibu hamil trimester satu di puskesmas rengel kabupaten Tuban*.
- Guyton. & Hall. 2007. *Buku ajar fisiologi kedokteran Edisi 11*. Jakarta: EGC
- Hidayat, A.A. 2007. *Riset Keperawatan dan teknik penulisan Ilmiah* Jakarta: Salemba Medika
- Koesoemardiyah. 2009. *A-Z Aromaterapi Untuk Kesehatan, Kebugaran, Dan Kecantikan*. Yogyakarta : Lily Publisher.
- Manuaba. 2001. *Buku saku bidan*, Jakarta : EGC
- Mandriwati S. 2012.*Manjemen Asuhan Antental*. Jakarta : EGC
- Neil. 2004. *Perawatan kehamilan*. Jakarta : Dian Rakyat
- Notoatmodjo D. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Rineke Cipta. Jakarta, 2011.
- Price, & Shirley. 2007. *Aromatherapy for health professional*. 3th Ed. USA: Elsevier
- Primirdiati. 2002. *Aromaterapi: perawatan alami untuk sehat dan cantik*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Puskesmas Harapan Raya Kota pekanbaru tahun 2017. *Profil kesehatan kota pekanbaru tahun 2017*. Pekanbaru
- Sastroasmoro S dan Ismael S. 2011. *Dasar-Dasar Metode Penelitian Klinis, Ed. 4*. Jakarta : Sagung Seto.
- Sulistiyowati. 2012. *Hubungan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di BPS. Sayidinah Kendal*. Semarang.

- Siti musruroh, DKK. 2016 jurnal penelitian yang berjudul “*khasiat jahe sebagai anti muntah pada wanita hamil tahun 2016*” Palembang.
- Taylor, Lilis, & Lemone. 2005. *Fundamental of nursing: the art and science of nursing care 5th ed.* Philadelphia: Lippincott
- Tiran, D. (2009). *Seri asuhan kebidanan mual dan muntah kehamilan.* Jakarta: EGC
- Vingki. 2015. Skripsi berjudul “*pemberian aromaterapi jeruk dengan penurunan rasa mual pada ibu hamil trimester I di wilaah kerja puskesmas Tenayan raya.* Pekanbaru
- Wiknjosastro, H. 2007. *Ilmu kebidanan.* Jakarta : Yayasan Bina Pustaka

