

### Perbedaan Penurunan *Emesis Gravidarum* dengan Minuman Jahe dan Aromaterapi Lemon pada Ibu Hamil Trimester 1

Kumaladewi Fazar<sup>1\*</sup>, Ciptiasrini Uci<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju

Email : <sup>1</sup>fazarks@gmail.com, <sup>2</sup>uci.stikim@gmail.com

#### ABSTRAK

*Emesis gravidarum* adalah gejala yang wajar atau sering terdapat pada kehamilan trimester pertama. Gejala-gejala ini biasanya terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung kurang lebih 10 minggu. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi ada yang timbul setiap saat dan malam hari. Terapi yang digunakan untuk mengurangi rasa mual muntah ini biasanya dengan terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi mual muntah adalah minuman sari jahe dan aromaterapi lemon. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui penurunan tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 dengan pemberian minuman sari jahe dan aromaterapi lemon di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Tapos Kota Depok. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *true experiment* design dengan bentuk *pretest-posttest design*. Sampel pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester 1 yang mengalami *emesis gravidarum* diambil secara *quota sampling* dari beberapa kriteria inklusi. Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat perbedaan penurunan emesis gravidarum sebelum dan sesudah pemberian minuman sari jahe maupun aromaterapi lemon pada ibu hamil trimester 1, dengan nilai p 0,000. Tenaga kesehatan dapat memberikan terapi non-farmakologis kepada ibu hamil trimester 1 yang mengalami *emesis gravidarum* untuk mengurangi mual muntah.

#### Kata Kunci

*Emesis, Gravidarum, Trimester 1, Aromaterapi Lemon, Sari Jahe*

#### ABSTRACT

*Emesis gravidarum* is a common symptom or often occurs in the first trimester of pregnancy. These symptoms usually occur 6 weeks after the first day of the last menstrual period and last approximately 10 weeks. Nausea usually occurs in the morning, but can occur at any time of the night. The therapy used to reduce nausea and vomiting is usually pharmacological and non-pharmacological. Non-pharmacological therapies that can be used to reduce nausea and vomiting are ginger juice and lemon aromatherapy. The purpose of this study was to see a reduction in emission levels in pregnant women in the first trimester by offering ginger juice and lemon aromatherapy in the working area of the Puskesmas, Tapos District, Depok City. The study used a true experimental research design with a pretest-posttest design. The sample in this study were first trimester pregnant women who experienced *emesis gravidarum*, taken by quota sampling from several inclusion criteria. The results of this study are that there are differences in the reduction of *gravidarum* emissions before and after offering ginger juice or lemon aromatherapy to pregnant women in the first trimester, with a p value of 0.000. Health workers can provide non-pharmacological therapy to first trimester pregnant women who experience *emesis gravidarum* to reduce nausea and vomiting.

#### Key Words

*Emesis, Gravidarum, First Trimester, Aromatherapy Lemon, Ginger Drink*

Received : 29 Juli 2020

Revised : 30 Juli 2020

Accepted : 1 Agustus 2020

Correspondence\* : Kumaladewi Fazar, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju, Jakarta. Email : fazarks@gmail.com

## PENDAHULUAN

Wanita hamil membutuhkan beberapa penyesuaian untuk melakukan aktivitasnya yang baru. Seorang wanita diharapkan mengubah kebiasaannya yang dapat membahayakan kehamilannya sejak dini yaitu dengan cara mengetahui ragam gejala awal kehamilan. Emesis gravidarum ringan merupakan keluhan umum (fisiologis) yang disampaikan pada kehamilan muda, *Emesis gravidarum* ringan lebih sering terjadi pada usia kehamilan 6-12 minggu.<sup>1</sup> Kejadian mual muntah yang dialami ibu hamil berkisar 50 -90% dan sekitar 25% ibu mengalami mual muntah pada awal kehamilan membutuhkan waktu untuk beristirahat dari pekerjaannya.<sup>2</sup> Ada hubungan yang signifikan antara derajat kecemasan ibu hamil dengan kejadian mual muntah pada trimester 1 oleh karena itu kejadian emesis gravidarum harus di tangani dengan baik.<sup>3</sup> Penelitian menunjukkan bahwa 73% ibu hamil di Australia menggunakan pengobatan komplementer dan alternatif selama kehamilan.<sup>4</sup> Saat ini, diseluruh dunia sudah banyak bidan yang telah menggunakan terpai komplementer dalam profesi kebidanan dibandingkan praktisi medis lainnya. Bidan merupakan penyedia perawatan bagi perempuan selama masa pubertas, reproduksi, terutama saat masa kehamilan dan juga selama masa *menopause* serta pasca *menopause*. Oleh sebab itu, penggunaan terapi komplementer akan memberikan kesempatan kepada bidan untuk memberikan perawatan holistik dan memungkinkan mereka untuk melayani masyarakat.<sup>5</sup> Lemon minyak esensial (*Citrus lemon*) adalah salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Menurut sebuah studi, 40% wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual dan muntah, dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah.<sup>6</sup> Selain minyak esensial minuman sari jahe juga dapat menurunkan emesis gravidarum efektifitas penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil setelah pemberian minuman sari jahe bagi ibu hamil di Puskesmas Alak tahun 2018 dengan nilai p sebesar 0,001 ( $\alpha=0,05$ ).

## METODE

Rancangan penelitian ini adalah *quasi experiment design* dengan bentuk *case control pretest-posttest design*. Metode *quasi experiment* adalah suatu rancangan penelitian sebenarnya dimana peneliti dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen. Sedangkan bentuk *pretest-posttest case control group design* adalah suatu pendekatan terdapat dua kelompok yang dipilih secara *random* (acak), kemudian diberi pretest

untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen<sup>7</sup>. Pada penelitian *quasi experiment design* dengan bentuk *pretest-posttest case control group design* dimana variabel pemberian minuman sari jahe, aromaterapi lemon merupakan variabel independen, sedangkan penurunan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester 1 merupakan variabel dependen. Adapun pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan data primer.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar *ceklist* dan lembar observasi. Lembar *ceklist* berisi identitas responden dan kolom yang diisi apabila responden mendapat *treatment* dan lembar observasi yang diisi peneliti selama seminggu diberikan *treatment* aromaterapi lemon dan minuman sari jahe. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode *purposive sampling* yang didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu. Dalam penelitian ini instrument berupa kolom *checklist* Diadopsi dari *Modified 24-hour PUQE Score "Clinical Practice Guideline Hyperemesis and Nausea/ Vomiting in Pregnancy* yang diisi oleh peneliti dan lembar observasi untuk memantau perubahan mual muntah sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. *Treatment* diberikan selama satu minggu. Setelah dilakukan anamnesa dan bersedia menjadi responden yang akan diberikan *treatment* berupa aromaterapi lemon dan minuman sari jahe sebanyak sekali sehari selama seminggu, maka responden tersebut dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini. Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan UPN Veteran Jakarta dengan sesuai dengan *Ethical Approval* Nomor: B/2009/6/2019/KEPK.

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah ibu hamil dengan *emesis gravidarum* trimester 1 yang berkunjung ke Posyandu wilayah kerja Puskesmas Tapos Depok maupun yang langsung datang ke Puskesmas Kecamatan Depok dan tercatat dalam buku dokumentasi bidan dan terpilih sebagai sampel dan bersedia menjadi responden. Jumlah responden 20 orang yang dibagi 2 kelompok (satu kelompok diberikan aromaterapi kelompok lain diberikan minuman sari jahe).

Prosedur Intervensi Minuman Sari Jahe: Minuman sari jahe diberikan kepada ibu hamil yang mengalami mual muntah untuk dikonsumsi selama 3 hari berturut-turut dengan cara membuatnya adalah 1 sachet minuman sari jahe diseduh dengan air hangat sebanyak 200 cc. Prosedur Intervensi Aromaterapi Lemon: Aromaterapi lemon yang digunakan berupa esensial oil. Penggunaannya dengan cara membakar esensial lemon diatas tungku aromaterapi dengan menggunakan lilin yang berdurasi maksimal 6 jam. Aromaterapi tersebut diletakkan diruangan atau kamar



seperti mual, kehilangan nafsu makan, mabuk, masuk angin, dan rasa sakit.<sup>7</sup>

Jahe kemasan yang dibuat dan banyak dipasarkan yaitu minyak atsiri jahe dan teh jahe. Kandungan utama kimiawi jahe adalah shogaols, gingerols, bisapole, zingiberene, zingiberol, squiphellandrene, minyak atsiri dan resin. Kandungan jahe yang telah banyak diteliti mempunyai efek anti mual, anti muntah, analgesik, sedatif, antipiretik, dan anti bakterial adalah gingerols dan shogaols penelitian ini digunakan teh jahe karena jahe yang diseduh air panas biasa disuguhkan untuk meredakan mual, sebagai penenang perut dan membuat tubuh menjadi relaks.<sup>8</sup>

Aromaterapi lemon merupakan pilihan lain sebagai alternatif terapi non farmakologis untuk mengurangi rasa mual dan muntah. Aromaterapi lemon berasal dari ekstraksi kulit jeruk lemon (*Citrus Lemon*) merupakan salah satu jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan.<sup>9</sup> Ketika menghirup zat aromatik atau minyak esensial lemon akan memancarkan biomolekul, sel-sel reseptor di hidung untuk mengirim impuls langsung ke penciuman di otak atau sistem limbik di otak. Sistem limbic terkait erat dengan sistem lain yang mengontrol memori, emosi, hormon, seks, dan detak jantung. Segera impuls merangsang untuk melepaskan hormon yang mampu menenangkan dan menimbulkan perasaan tenang serta mempengaruhi perubahan fisik dan mental seseorang sehingga bisa mengurangi mual muntah yang dialami oleh ibu hamil trimester I.<sup>10</sup> Dalam penelitian lain disebutkan bahwa aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan *emesis gravidarum* jumlah rata-rata frekuensi mual dalam 7 hari pada ibu hamil setelah diberikan intervensi aromaterapi adalah 7 kali dengan jumlah frekuensi mual terendah atau paling sedikit adalah tidak mengalami mual dan terbanyak adalah 11 kali. Adanya efek samping jangka panjang dari penggunaan terapi farmakologis tersebut maka dianjurkan untuk ibu hamil diberikan penatalaksanaan secara non-farmakologis seperti *accupressure*, terapi relaksasi, aromaterapi dan lainnya. Aromaterapi merupakan pengobatan yang holistik, memanfaatkan minyak esensial yang diekstrak dari tanaman aromatik seperti dari bunga, rempah-rempah, buah-buahan, kayu, dan daun untuk menciptakan keseimbangan dan harmoni pada tubuh, pikiran, dan jiwa.<sup>11</sup> Penelitian lain yang dilakukan di Puskemas wilayah Semarang menggunakan minuman jahe dan aromaterapi esensial lemon sama efektifnya dalam menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil.<sup>12</sup> Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Alak ada perbedaan yang signifikan pada frekuensi mual muntah terhadap ibu hamil sebelum dan setelah pemberian minuman sari jahe bagi ibu hamil.<sup>13</sup>

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Perbedaan Penurunan *Emesis Gravidarum* dengan minuman jahe dan aromaterapi lemon di Tapos Depok terdapat perbedaan penurunan sebelum pemberian minuman sari jahe rata-rata skor emesis adalah sebesar 9,5 setelah pemberian minuman sari jahe rata-rata skor emesis sebesar 6,3. Pemberian aromaterapi lemon responden sebelum pemberian aromaterapi lemon rata-rata score emesis adalah 9,0 setelah pemberian Aromaterapi Lemon rata-rata skor emesis 6,0.

## Conflict of Interest

Peneliti tidak memiliki kepentingan yang dapat mempengaruhi atas pekerjaan penelitian dan hasil penelitian.

## Authors Contribution

FKS berkontribusi dalam menentukan desain penelitian, disain analisa, pengumpulan data, analisa data dan penulisan artikel. UC berkontribusi dalam menentukan design penelitian, pengumpulan data dan analisa data, adminstrasi perizinan.

## Acknowledgement

Terima kasih penulis ucapkan kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi yang telah berkontribusi membiayai penelitian ini. P3M STIKES Indonesia Maju dan Puskesmas Tapos yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian wilayah Puskesmas tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Nomor, V. X., Rahmawati, N., Kartika, I., & Meliyana, E. *DALAM MENGATASI EMESIS GRAVIDARUM DI BPM BIDAN A KECAMATAN WARUNG KONDANG KABUPATEN CIANJUR TAHUN 2018 Latar Belakang Emesis gravidarum ringan merupakan keluhan umum ( fisiologis ) yang di sampaikan pada kehamilan muda , Emesis gravidarum ringan lebih ser. XIII, 1–9. 2019.*
2. Prawirohardjo, S. Ilmu Kebidanan, Edisi 3. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka. 2009.
3. Kartikasari, R. I. *Derajat Kecemasan Ibu Hamil Dengan Kejadian Mual Muntah Pada Trimester I. 2(2), 69–74. 2018.*
4. Dina Melanieka Sitikhe Henukh, A. P. *Chmk midwifery scientific journal volume 2, nomor 2 april 2019 pengaruh minuman sari jahe dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil di puskesmas alak. 2(April), 39–44. 2019.*
5. Ayuningtyas, I. *Terapi Komplementer dalam Kebidanan: Buku Kebidanan Komplementer (First Edit; M. K. Ika Ayuningtyas, S.SiT., Ed.). Retrieved from http://www.ghbook)\_dbook&task=readonline&book\_id=13650&page=73&chhashk=ED9C9491B4&Itemid=218&lang=fa&tmpl=component (3). 2019.*
6. Dewi, W. S., & Safitri, E. Y. Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, 17(3), 4–8. https://doi.org/10.33221/jikes.v17i3.173. 2018.*
7. Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif R&D (Sugiyono, Ed.). Bandung: Alfabeta. 2016.*
8. Koswara. Jahe Rimpang dengan Sejuta Khasiat dalam <http://www.ebookpangan.com>, diakses tanggal 22 November 2019. 2007.
9. Medforth, J., Battersby, S., Evans, M., Marsh, B. & Walker, A. *Kebidanan Oxford dari bidan untuk bidan. Jakarta : EGC. 2013.*

10. Kia, P.Y., Safajou, F., Shahnazi, M. & Nazemiyeh, H. 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. 2013.
11. Davoudi-Kiakalayeh, A., Mohammadi, R., Pourfathollah, A. A., Siery, Z., & Davoudi-Kiakalayeh, S. Alloimmunization in thalassemia patients: New insight for healthcare. *International Journal of Preventive Medicine*, 8, 1–10. <https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM> (7). 2017.
12. Kustriyanti, D., & Putri, A. A. The Effect Of Ginger And Lemon Aromatherapy On Nausea And Vomiting Among Pregnant Women. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 14(1), 15–22. 2019.
13. Melanika Sitikhe, Dina; Henukh, Aning Pattypeilohy. Pengaruh Minuman Sari Jahe Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Alak. *CHMK Midwifery Scientific Journal* Volume 2, Nomor 2. Diakses pada tanggal 20 September 2019. 2019.