Karya Kesehatan Journal of Community Engagement
https://stikesks-kendari.e-journal.id/jikk
Volume 04 | Nomor 01| Juni | 2023
E-ISSN: 2964-8998

Edukasi Pemanfaatan Inhalasi Lemon dalam Mengurangi Emesis Gravidarum

Tri Restu Handayani[1], Suci Sulistyorini[1]
[1]Prodi Kebidanan, STIK Bina Husada Palembang

Korespodensi
Jalan Sentosa, Plaju
Email: restu_senja@ymail.com

Kata Kunci:
Inhalasi, lemon, emesis gravidarum.

Keywords*:*
Inhalation, lemon, emesis gravidarum

Abstrak*. Emesis gravidarum (mual muntah) merupakan ketidaknyamanan yang terjadi pada kehamilan trimester I, dialami oleh 60-80% primigravida dan 40-60% multigavida. Rasa mual yang dialami selama kehamilan bisa diatasi dengan terapi komplementer salah satunya inhalasi lemon. Aromaterapi yang dihasilkan dari ekstrak kulit jeruk (Citrus Lemon) dapat membunuh bakteri meningokokus (meningococcus), bakteri tipus, memiliki efek anti jamur dan efektif untuk menetralisir bau yang tidak menyenangkan, serta menghasilkan efek anticemas, anti depresi, anti stres, dan untuk mengangkat dan memfokuskan pikiran. Hasil penelitian Restu (2022) menunjukkan bahwa inhalasi lemon dapat mengurangi emesis gravidarum (p value = 0.004). Tujuan penyuluhan ini adalah untuk memberikan edukasi tentang manfaat inhalasi lemon dalam mengurangi emesis gravidarum. Kegiatan dilakukan di Puskesmas Nagaswidak pada Februari 2023, subjek ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum. Hasil kegiatan: ibu hamil mengetahui manfaat inhalasi lemon untuk mengurangi emesis gravidarum. Hasil kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil rata-rata sebesar 78%. Diharapkan ibu hamil dan petugas kesehatan dapat bekerja sama mencari solusi permasalahan emesis gravidarum melalui terapi komplementer.*

Abstract. *Emesis gravidarum (nausea, vomiting) is a discomfort that occurs in the first trimester of pregnancy, experienced by 60-80% of primigravidas and 40-60% of multigravidas. Nausea experienced during pregnancy can be overcome with complementary therapies, one of which is lemon inhalation. Aromatherapy produced from orange peel extract (Citrus Lemon) can kill meningococcal bacteria (meningococcus), typhoid bacteria, has an anti-fungal effect and is effective for neutralizing unpleasant odors, as well as producing anti-anxiety, anti-depressive, anti-stress effects, and to lift the mood. and focus the mind. The results of Restu's research (2022) show that inhaling lemons can reduce emesis gravidarum (p value = 0.004). The purpose of this counseling is to provide education about the benefits of lemon inhalation in reducing emesis gravidarum. The activity was carried out at the Nagaswidak Health Center in February 2023, the subjects were first trimester pregnant women who experienced emesis gravidarum. Results of the activity: pregnant women know the benefits of lemon inhalation to reduce emesis gravidarum. The results of the questionnaire before and after counseling showed an increase in the knowledge of pregnant women on average by 82%. It is hoped that pregnant women and health workers can work together to find solutions to the problem of emesis gravidarum through complementary therapy.*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses alami yang berdampak pada terjadinya perubahan pada tubuh baik secara fisiologis maupun psikologis[1]. Banyak manifestasi adaptasi fisiologis terhadap kehamilan mudah dikenali dan merupakan petunjuk penting untuk diagnosis dan evaluasi kemajuan kehamilan. Salah satu perubahan fisiologis yang terjadi pada awal kehamilan adalah pada sistem pencernaan yaitu mual muntah. Gejala yang mengganggu ini sering disebut morning sickness[2].

Morning sickness atau emesis gravidarum terjadi karena peningkatan kadar hormon estrogen, progesterone dan HCG di dalam darah[3]. Mual muntah secara terus menerus dapat mengakibatkan ibu hamil kekurangan cairan tubuh yang dapat membahayakan kondisi ibu dan janin. Tubuh ibu hamil menjadi sangat lemah, muka pucat, frekuensi buang air kecil menurun yang menandai bahwa ibu mengalami kekurangan cairan dan darah menjadi kental (hemokonsentrasi). Hal ini menyebabkan gangguan suplay oksigen dan makanan ke jaringan juga ikut berkurang[4].

Penanganan mual muntah dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan farmakologis dilakukan dengan pemberian vitamin B6 sedangkan penanganan secara non farmakologis dapat dilakukan dengan memberikan aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon merupakan minyak esensial yang digunakan sebagai solusi untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama tanpa efek samping dan aman pada kehamilan[5].

Restu (2022) dalam penelitian yang berjudul "Complementary Therapies in Reducing of Emesis Gravidarum" menjelaskan bahwa inhalasi lemon mempunyai hubungan dengan skala mual muntah. Aromaterapi yang dihasilkan dari irisan buah lemon yang dihirup memberikan efek segar dan menenangkan sehingga secara tidak langsung mengurangi rasa mual[6].

Dalam penelitian Saridewi (2018) diketahui bahwa adanya pengaruh serta efektivitas aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi mual pada ibu hamil selama kehamilannya dikarenakan aromaterapi mampu menurunkan frekuensi mual pada kehamilan karena bau nya yang segar dan dapat membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitKan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan[7].

Kegiatan ini ditujukan kepada ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum di Puskesmas Nagaswidak Palembang yang berkunjung untuk melakukan pemeriksaan kehamilan. Rata-rata usia kehamilan ibu yang mengalami emesis kurang dari 16 minggu. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang emesis gravidarum dan manfaat inhalasi lemon sebagai terapi komplementer dalam mengurangi mual muntah yang terjadi pada kehamilan.

MASALAH

Emesis gravidarum dapat berkembang menjadi hyperemesis gravidarum yang menimbulkan komplikasi kehamilan. Keadaan ini menjadi masalah yang harus segera dilakukan penatalaksanaan. Terapi farmakologi yang diberikan kemungkinan menimbulkan efek samping dan memerlukan resep dokter. Selain itu, situasi di fasilitas pelayanan kesehatan yang ramai pasien, harus menunggu lama akan membuat ibu hamil meras lelah dan mempengaruhi kondisi fisik dan psikis, sehingga justru meningkatkan mual muntah.

Terapi komplementer dalam upaya mengurangi emesis menjadi solusi bagi ibu hamil yang kesulitan mengkonsumsi obat-obatan. Kondisi mual muntah dapat diatasi dengan inhalasi lemon yang mudah dilakukan dan tanpa efek samping. Hal ini

menjadi alternatif pengobatan yang aman dan mudah.

Sejauh ini masyarakat belum banyak mengetahui tentang manfaat inhalasi lemon dalam mengurangi mual muntah. Pemberian informasi dan edukasi tentang manfaat inhalasi lemon akan meningkatkan pengetahuan tentang penatalaksanaan mual muntah bagi ibu hamil yang bisa dilakukan di rumah.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode pendidikan masyarakat (penyuluhan) dan konsultasi. Penyuluhan diberikan dengan metode ceramah tanya jawab dan media berupa LCD, laptop, proyektor dan leaflet yang berisi tentang materi manfaat ihalasi lemon.

Peserta penyuluhan adalah semua pasien yang datang ke Puskesmas Nagaswidak terutama ibu-ibu hamil trimester I. Pasien yang berkumpul di ruang tunggu diberikan leaflet yang memberikan informasi tentang emesis gravidarum dan manfaat inhalasi lemon.

Peserta penyuluhan diberikan kuesioner tentang emesis gravidarum dan penatalaksanaannya. Hal ini dilakukan untuk mengukur tingat pengetahuan. Kegiatan penyuluhan dimulai dengan menampilkan materi pada proyektor dan menjelaskan isi materi tersebut. Setelah penyuluhan dilakukan, petugas kembali membagikan kuesioner untuk diisi.

Petugas memberikan kesempatan untuk konsultasi langsung terkait penjelasan yang belum dimengerti. Hal ini ditujukan bagi pasien yang malu untuk bertanya di depan peserta penyuluhan lainnya.

Alat ukur berupa kuesioner tentang pengetahuan emesis gravidarum adalah kuesioner yang valid dan reliabel. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara melalui pertanyaan-pertanyaan yang terdapat pada kuesioner yang bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta penyuluhan. Kuesioner dibagikan sebelum dan sesudah penyuluhan. Hal ini bertujuan untuk membandingkan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Analisis data menggunakan uji t untuk melihat adakah perbedaan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Kegiatan ini dilakukan di Puskesmas Nagaswidak Kelurahan 14 Ulu Palembang, pada Februari 2023. Target luaran adalah publikasi jurnal nasional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Emesis gravidarum merupakan kondisi yang lazim dialami ibu hamil trimester I yang disebabkan oleh peningkatan hormon selama kehamilan. Kondisi ini bisa diatasi dengan terapi komplementer salah satunya inhalasi lemon. Inhalasi lemon telah terbukti dapat mengurangi skala mual muntah pada ibu hamil.

Kegiatan penyuluhan yang tentang manfaat inhalasi lemon dalam mengurangi emesis gravidarum menunjukkan hasil yang signifikan. Berdasarkan hasil analisa data terhadap dua kuesioner yang dibagikan sebelum dan sesusah kegiatan menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat pengetahun peserta penyuluhan sebelum dan sesudah kegiatan yaitu rata-rata sebesar 78%. Kuesioner yang dibagikan adalah kuesioner yang sama yang telah teruji validitas dan reliabilitas.

Berdasarkan hasil evaluasi setelah kegiatan berlangsung yang dilakukan dengan pemantauan melalui whatsapp grup yang beranggotakan ibu hamil dengan emesis gravidarum, didapatkan hasil bahwa ibu hamil telah mencoba melakukan terapi komplementer di rumah dengan menghirup aroma lemon yang dibuktikan bisa untuk mengurangi mual dan muntah.

Ibu hamil merasa terbantu dengan adanya edukasi manfaat inhalasi lemon dalam mengurangi mual muntah. Selain tidak harus mengkonsumsi obat yang mungkin menimbulkan efek samping, ibu hamil merasa tidak perlu datang ke Puskesmas yang menyita waktu dan tenaga untuk penatalaksanaan mual muntah yang dialaminya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan pada ibu hamil tentang manfaat inhalasi lemon dalam mengurangi emesis gravidarum dan ibu hamil merasa terbantu dengan edukasi yang diberikan sehingga mereka yakin untuk melakukan terapi komplementer di rumah dengan memanfaatkan buah lemon.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada pimpinan Puskesmas Nagaswidak Palembang beserta staf dan jajaranya yang telah membantu terlaksananya kegiatan penyuluhan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Restu dan Sartika. (2022). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan. Palembang: Noerfikri

2. Cholifah, S., & Nuriyanah, T. E. (2019). Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. Jurnal Kebidanan Midwiferia, 4(1), 36.

3. Kia, P. Y., Safajou, F., Shahnazi, M., & Nazemiyeh, H. (2014). The effect of lemon inhalation aromatherapy on nausea and vomiting of pregnancy: A double-blinded, randomized, controlled clinical trial. Iranian Red Crescent Medical Journal, 16(3). https://doi.org/10.5812/ircmj.14360

4. Maternity, D., Ariska, P., & Sari, D. Y. (2017). Lemon Inhalation Reduces Nausea Vomiting in First Trimester Pregnant Jurnal Kebidanan, 2(3) 115–120. https://media.neliti.com/media/publications/227233-inhalasi-lemon-mengurangi-mual-muntah-pa-c458d0f0.pdf

5. Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Sukini, T. (2019). The Effectiveness of Lemon Aromatherapy to Overcome Emesis Gravidarum. Jurnal Kebidanan, 9(1), 9–16. https://doi.org/10.31983/jkb.v9i1.3814

6. Restu, Tri. 2022. Complementary Therapies in Reducing of Emesis Gravidarum. Science Midwifery, Vol 10, No. 5, December 2022

7. Saridewi, W., & Safitri, E. Y. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti. Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan, Vol. 9, No. 4, Desember 2022 1250 Mardiwati Kota Cimahi. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 17(3), 4-8.

Soa UOM, Amelia R, Octaviani DA. 2018. Perbandingan Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe Merah Dan Daun Mint Dengan Jeruk Nipis Dan Madu Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Waepana, Ngada, NTT. J Kebidanan 8 (2):157–167.