

Cegah dan Atasi *Morning Sickness* Dengan *Essential Oil Diffuser Blend Aromatherapy* pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja PMB Nanik Sidoarjo

Fritria Dwi Anggraini^a, Siska Nurul Abidah^b, Fariska Zata Amani^c

^{a,b} Faculty of Nursing and Midwifery, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

^c Faculty of Medicine, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

*corresponding author : fitria@unusa.ac.id

Abstract

Trimester I kehamilan merupakan fase penting karena seluruh organ vital janin dibentuk sehingga pada fase ini membutuhkan asupan gizi yang cukup, namun pada fase tersebut ibu hamil mengalami keluhan mual muntah (*morning sickness*). Penelitian yang telah dilakukan oleh Fritria dkk tahun 2020 menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi campuran lemon, jahe dan sereh yang diberikan secara inhalasi menggunakan diffuser efektif dalam menurunkan *morning sickness* pada ibu hamil trimester I. Berdasarkan hasil tersebut maka pemberian intervensi ini diberikan kepada ibu hamil yang mengalami *morning sickness*. Hal ini bertujuan untuk membantu mencegah dan atau mengatasi permasalahan *morning sickness* pada ibu hamil trimester 1. Hasil yang didapatkan dari 18 ibu yang diberikan aromaterapi sebagian besar mengalami penurunan *rasa mual dan muntah*, Sebelum dilakukan pemberian aromatherapy, hampir setengahnya 40% mengalami *morning sickness* derajat sedang dan 33% derajat berat. Setelah diberikan aromatherapy sebagian besar *morning sickness* dengan derajat ringan, bahkan 20% menyatakan sudah tidak merasakan mual muntah. Perpaduan aroma senada dari lemon, lemongrass (sereh) dan ginger (jahe) memberikan efek aroma yang menyegarkan, mengurangi rasa mual muntah dan merasa nyaman dan kondisi ibu hamil lebih segar. Berdasarkan literature review yang telah dilakukan oleh Babar Ali dkk (2015), Penggunaan aromaterapi dengan inhalasi cepat di absorpsi sehingga direspon cepat oleh impuls syaraf ke otak. Terapi ini tidak hanya preventif dan tidak menimbulkan efek samping. Pemberian aromaterapi campuran lemon sereh dan jahe efektif dalam mengurangi *morning sickness* pada ibu hamil trimester I. Langkah ini sangat mudah dan praktis dan dapat dilakukan oleh masyarakat, serta memberikan efek relaksasi bagi orang lain di sekitarnya serta dapat meningkatkan keterlibatan dan pemberdayaan masyarakat khususnya keluarga dalam upaya peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak.

Keywords: morning sickness ; blended aromatherapy ; lemon, sereh dan jahe ; ibu hamil trimester 1

1. Pendahuluan

Trimester I kehamilan merupakan fase penting karena seluruh organ vital janin dibentuk di dalam Rahim mulai berkembang, sehingga pada fase ini membutuhkan asupan gizi yang cukup, namun pada fase tersebut ibu hamil mengalami perubahan termasuk pada sistem saluran pencernaan, saliva meningkat dan timbul keluhan mual muntah yang disebut dengan *morning sickness*. Di Jawa Timur terdapat 67,9% wanita hamil mengalami *morning sickness* atau rasa mual di pagi hari. (Depkes RI, 2018). Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan dapat dilakukan dengan cara

farmakologi maupun nonfarmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian vitamin B6, antiemetik, antihistamin, antikolinergik, dan kortikosteroid. Terapi nonfarmakologi dilakukan dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional, akupuntur, dan aromaterapi. Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual (Muchtari, 2015). Penelitian yang telah dilakukan oleh Fritria dkk tahun 2020 menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi campuran lemon, jahe dan sereh yang diberikan secara inhalasi menggunakan diffuser efektif dalam menurunkan morning sickness pada ibu hamil trimester I. Berdasarkan beberapa *evidence based* tersebut kegiatan pengabdian masyarakat ini perlu dilaksanakan, yaitu melalui pemberian aromaterapi kombinasi lemon, jahe dan sereh secara inhalasi menggunakan diffuser dengan tujuan untuk membantu mencegah dan atau mengatasi permasalahan morning sickness/mual muntah pada ibu hamil trimester 1. Pada langkah awal upaya ini diberikan arahan terlebih dahulu oleh tenaga kesehatan dan selanjutnya dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil atau keluarga, dengan demikian hasil lain dari kegiatan pengabdian masyarakat ini selain bermanfaat bagi ibu hamil juga dapat meningkatkan keterlibatan dan pemberdayaan masyarakat khususnya keluarga dalam upaya peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak.

2. Metode

Intervensi yang diberikan berupa pemberian aromaterapi campuran lemon, jahe dan sereh melalui diffuser. Pertama kali diberikan oleh bidan dan kemudian dievaluasi, jika keluhan berkurang asuhan dapat dilanjutkan oleh ibu/keluarga. Adapun SOP pemberian blended aromatherapy lemongrass dan lemon menggunakan diffuser adalah sebagai berikut :

- a. Berikan penjelasan tentang langkah langkah dan tujuan pemberian aromaterapi.
Mengukur derajat mual menggunakan instrument PUQE
- b. Menyiapkan larutan aromaterapi 100 ml di campur dengan essential oil sereh, jahe dan lemon masing-masing 20 tetes. Nyalakan diffuser sampai 30 menit.
- c. Mengukur derajat mual kembali menggunakan instrument PUQE

Evaluasi hasil pengabdian masyarakat melalui pemberian asuhan akan diukur keberhasilannya melalui pengukuran derajat *morning sickness* yang akan diukur

sebelum dan setelah pemberian aromaterapi dilakukan. Instrumen untuk mengukur derajat *morning sickness* menggunakan PUQE (*Pregnancy Unique Quantification of Emesis and or Nausea Scoring System*). Ibu yang merasakan keluhannya berkurang selanjutnya dapat melakukan sendiri di rumah, baik menggunakan diffuser atau pun di hirup uapnya secara langsung.

3. Hasil

Hasil yang didapatkan dari 18 ibu yang di berikan aromaterapi sebagian besar mengalami penurunan rasa mual dan muntah, Sebelum dilakukan pemberian aromatherapy, hampir setengahnya 40% mengalami morning sicknes derajat sedang dan 33% derajat berat. Setelah diberikan aromatherapy sebagian besar morning sicknes dengan derajat ringan, bahkan 22% menyatakan sudah tidak merasakan mual muntah.

Tabel 1. Derajat *Morning Sicknes* sebelum dan setelah pemberian aromaterapi

Intervensi	Derajat Morning Sicknes	Jumlah	%
Sebelum pemberian aromaterapy	Tidak mual muntah	0	0
	Ringan	5	27
	Sedang	7	40
	Berat	6	33
Setelah pemberian aromaterapy	Tidak mual muntah	4	20
	Ringan	13	72
	Sedang	3	17
	Berat	0	0

Sumber: data primer hasil pretest dan posttest (2021)

Pemilihan metode pemberian menggunakan diffuser membuat aromatherapy lebih cepat menyebar (kurang dari 2 menit), selain memberikan aroma juga menghasilkan uap yang dapat menjaga kelembaban udara. Perpaduan aroma senada dari lemon, lemongrass (sereh) dan ginger (jahe) yang pada umumnya diberikan dalam bentuk minuman, memberikan efek aroma yang menyegarkan, mengurani rasa mual muntah dan merasa nyaman dan kondisi ibu hamil lebih segar. Berdasarkan literature review yang telah dilakukan oleh Babar Ali dkk (2015), Penggunaan aromaterapi dengan inhalasi cepat di absorpsi sehingga direspon cepat oleh impuls syaraf, hidung merupakan salah satu indera tubuh yang mampu menyalurkan respon secara cepat ke otak, aromaterapi mengatur peningkatan fisiologis, spiritual dan psikologis. Terapi ini tidak hanya preventif tetapi juga dapat digunakan secara akut dan kronis tahapan penyakit tanpa menimbulkan efek samping (Ali et al., 2015)

Bahan herbal dalam bentuk minyak esensial aromatherapy seperti eucalyptus, citrus, zingiber/ginger, lemongrass, lavender, berguna pula untuk mengobati rasa mual, mengurangi stress, mengatasi perut kembung, mengobati kepala pusing (Jaelani, 2009).

Berbagai bahan herbal tersebut seringkali diberikan secara terpisah sesuai dengan kebutuhan dan selera penggunaannya, serta dengan cara inhalasi yang berbeda-beda. Pada penelitian ini aromatherapy diberikan 3 jenis secara bersama-sama (*Blend aromatherapy*), bahan di pilih yang memiliki efek positif dengan aroma yang tidak bertolakbelakang sehingga dapat memberikan manfaat yang lebih dari masing-masing bahan secara bersama-sama, dan hasilnya menunjukkan bahwa *Essential Oil Diffuser Blend aromatherapy* efektif dalam mengurangi *morning sickness*. Perpaduan aroma senada dari lemon, lemongrass (sereh) dan ginger (jahe) yang pada umumnya diberikan dalam bentuk minuman, ternyata juga memberikan efek aroma yang menyegarkan, responden menyatakan merasa mual muntah berkurang dan merasa nyaman setelah dilakukan pemberian aromaterapi dan pemberian aromaterapi menyebabkan kondisi ibu hamil lebih segar. Sinergi manfaat dari ketiganya membuat *Essential Oil Diffuser Blend aromatherapy* menjadi lebih efektif dalam mengurangi keluhan *morning sickness*.

Lemon sering digunakan sebagai minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan karena zat yang terkandung dalam lemon salah satunya linalool yang berguna untuk menstabilkan sistem saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya (Maternity, 2017). Lemongrass oil/sereh memiliki bau ringan dan segar seperti lemon dan diketahui memicu relaksasi serta keseimbangan. Senyawa yang menyusun minyak esensial serai dikenal memiliki sifat anti-jamur, anti serangga, antiseptik, dan anti-inflamasi. Serai (lemongrass) mampu mencegah pertumbuhan beberapa bakteri dan jamur serta memiliki sifat antioksidan (Vieira, Beserra, Souza, Totti, & Rozza, 2018).

Jahe memiliki kandungan zat yang dapat mengatasi mual muntah diantaranya yaitu komponen *diterpentinoid* yaitu *gingerol*, *shaogaol*, *galanolactone*. Selain itu minyak atsiri dengan aroma jahe mempunyai efek menyegarkan dan menghasilkan aroma sehingga memblokir reflek muntah. *Oleoresisnya* menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan (Tiran, 2012).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Maternity Dainty, dkk (2017) pada 15 responden ibu hamil yang mengalami mual muntah di BPS Lia Maria Sukarame

Bandar Lampung Tahun 2017 setelah dilakukan pemberian inhalasi lemon dengan menghirup langsung minyak esensial terdapat penurunan mual muntah yang signifikan dari rata-rata skor mual 24,67 kemudian diperoleh rata-rata skor frekuensi mual muntah sesudah pemberian inhalasi lemon adalah 17,87.

Pemilihan metode pemberian menggunakan diffuser membuat aromatherapy lebih cepat menyebar (kurang dari 2 menit) dan kelebihan lainnya selain memberikan aroma juga menghasilkan uap yang dapat menjaga kelembaban udara.

Otak di medula merupakan bagian dari pusat mual yang disebabkan oleh impuls iritatif yang datang dari tractus gastrointestinal dan impuls yang berasal dari otak bawah yang berhubungan dengan *morning sickness* (Tiran, 2009). Penggunaan aromaterapi dengan cara inhalasi cepat di absorpsi sehingga dapat direspon cepat oleh impuls syaraf pada otak. Hidung merupakan salah satu indera tubuh yang mampu menyalurkan respon secara cepat ke otak. Jika mencium bau tertentu, otomatis otak pun merespon sehingga pemberian *Essential Oil Diffuser Blend aromatherapy* efektif dalam mengurangi *morning sickness* pada ibu hamil trimester I.



Gambar. 1 (a) bahan dan alat yang digunakan ; (b) proses pemberian aromaterapi
 Sumber: dokumentasi penulis

4. Kesimpulan

Pemberian Essential Oil Diffuser Blend aromatherapy efektif dalam mengurangi morning sickness pada ibu hamil trimester I. Langkah ini sangat mudah dan praktis dan dapat dilakukan oleh masyarakat, serta memberikan efek positif relaksasi bagi orang lain di sekitarnya. Rekomendasi bagi masyarakat untuk dapat mengoptimalkan upaya dengan metode nonfarmakologis terlebih dahulu sehingga meminimalkan penggunaan obat-obatan kimia kecuali jika ada indikasi, serta membuat essential oil dari bahan alami lainnya yang aman dan mudah didapatkan dilingkungan sekitar.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih pada Bidan Nanik Kholid yang telah memberikan kesempatan untuk dapat melakukan pengabdian masyarakat kepada ibu hamil di wilayah kerjanya, serta kepada LPPM yang telah memberikan bantuan dana selama pelaksanaan PkM ini.

Referensi

- Ali, B., Al-Wabel, N. A., Shams, S., Ahamad, A., Khan, S. A., & Anwar, F. (2015). Essential oils used in aromatherapy: A systemic review. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 5(8), 601–611. <https://doi.org/10.1016/j.apjtb.2015.05.007>
- Bai, G., Korfage, I. J., Hafkamp-De Groen, E., Jaddoe, V. W. V., Mautner, E., & Raat, H. (2016). Associations between nausea, vomiting, fatigue and health-related quality of life of women in early pregnancy: The generation r study. *PLoS ONE*, 11(11), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0166133>
- Birkeland, E., Stokke, G., Tangvik, R. J., Torkildsen, E. A., Boateng, J., Wollen, A. L., ... Trovik, J. (2015). Norwegian PUQE (pregnancy-unique quantification of emesis and nausea) identifies patients with hyperemesis gravidarum and poor nutritional intake: A prospective cohort validation study. *PLoS ONE*, 10(4), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0119962>
- Campbell, K., Rowe, H., Azzam, H., & Lane, C. A. (2016). The Management of Nausea and Vomiting of Pregnancy. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 38(12), 1127–1137. <https://doi.org/10.1016/j.jogc.2016.08.009>
- El Hajj, M., Sitali, D. C., Vwalika, B., & Holst, L. (2020). Herbal medicine use among pregnant women attending antenatal clinics in Lusaka Province, Zambia: A cross-sectional, multicentre study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 40, 101218. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101218>
- Irmawati. (2016). Kehamilan Bermasalah. *Laksana*. Yogyakarta.
- Jaelani. (2009). Aroma Terapi. *Pustaka Populer Obor*. Jakarta.
- Koren, G. (2014). Treating morning sickness in the United States - Changes in prescribing are needed. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 211(6), 602–606. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2014.08.017>
- Maternity, D. (2017). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(3), 10–15.
- Muchtariadi. (2015). Aroma Terapi; Tinjauan Aspek Kimia Medisinal. *Graha Ilmu*. Yogyakarta.
- Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. *Salemba Medika*. Jakarta.

- Prawirohardjo, S. (2010). Ilmu Kebidanan. *PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rezaie-Keikhaie, K., Hastings-Tolsma, M., Bouya, S., Shad, F. S., Sari, M., Shoorvazi, M., ... Balouchi, A. (2019). Effect of aromatherapy on post-partum complications: A systematic review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 35(March), 290–295. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.03.010>
- Sujik Nuryanti, R. & E. (2016). EFEKTIFITAS AROMATERAPI INHALASI PEPPERMINT DAN INGESTI LEMON TERHADAP PENURUNAN MUAL PADA IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA DI BPM Ny.MARMINAH PURWODADI. *Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 1–11.
- Sukarni, I. (2013). Buku Ajar Keperawatan Maternitas. In *Nuhamedika*. Yogyakarta: Nuhamedika.
- Tiran, D. (2012). Ginger to reduce nausea and vomiting during pregnancy: Evidence of effectiveness is not the same as proof of safety. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 18(1), 22–25. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2011.08.007>.
- Vieira, A. J., Beserra, F. P., Souza, M. C., Totti, B. M., & Rozza, A. L. (2018). Limonene: Aroma of innovation in health and disease. *Chemico-Biological Interactions*, 283, 97–106. <https://doi.org/10.1016/j.cbi.2018.02.007>.
- Wilkinson, J. M. (2000). What do we know about herbal morning sickness treatments? A literature survey. *Midwifery*, 16(3), 224–228. <https://doi.org/10.1054/midw.1999.0209>