



## Lemon Oil Aromatherapy Education Against Nausea Vomiting in Pregnant Women at the Working area Jumpandang Baru Health Center

*Edukasi Aromaterapi Lemon Oil Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Wilayah kerja Puskesmas Jumpandang Baru*

Misrawati Marliah

Prodi D-III Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky

Email Korespondensi: [misranabila123@gmail.com](mailto:misranabila123@gmail.com)

### Keywords:

Education, lemon aromatherapy, pregnant women

### Abstract

*Emesis gravidarum is nausea and vomiting during pregnancy that can cause fluid deficiency, weight loss or electrolyte disturbances that interfere with daily activities and endanger the fetus in the womb. It generally occurs in weeks 6-12 of pregnancy which can continue until weeks 16-20 of pregnancy. How to deal with nausea and vomiting during pregnancy can be done through pharmacological and non-pharmacological measures. Non-pharmacological measures commonly suggested by health workers such as recommending pregnant women to do aromatherapy. One of them is lemon essential oil which is one of the most widely used herbal oils in pregnancy and is considered a safe medicine in pregnancy. The purpose of this community service is to provide information to all pregnant women in Jumpandang Baru Health Center to use aromatherapy oil in pregnant women to stabilize nausea and vomiting. This community service activity was carried out direct counseling to pregnant women in the Jumpandang Baru Puskesmas work area and was carried out on January 11, 2023 with a total of 25 pregnant women. The results obtained from this activity were that all pregnant women who were present at the time of counseling were very receptive to the education that had been delivered and some even immediately applied the use of aromatherapy oil as the main solution in stabilizing nausea and vomiting.*

### Kata Kunci :

Edukasi, aromaterapi lemon, ibu hamil

### Abstrak

Emesis gravidarum adalah mual muntah dalam masa kehamilan yang dapat menyebabkan kekurangan cairan, penurunan berat badan atau gangguan elektrolit sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan membahayakan janin didalam kandungan. Pada umumnya terjadi pada minggu ke 6-12 masa kehamilan yang dapat berlanjut hingga minggu ke 16-20 masa kehamilan. Cara mengatasi mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan non farmakologi yang biasa disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk melakukan aromaterapi. Salah satunya adalah lemon minyak esensial merupakan salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Tujuan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk memberi informasi kepada seluruh ibu hamil yang ada di Puskesmas Jumpandang baru

Published by :  
Program Studi Gizi

agar menggunakan aromaterapi oil pada ibu hamil untuk menstabilkan mual dan muntah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan penyuluhan langsung kepada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Jumpandang baru dan dilakukan pada tanggal 11 Januari 2023 dengan jumlah ibu hamil sebanyak 25 orang. Hasil yang dieproleh dari kegiatan ini adalah semua ibu hamil yang hadir pada saat penyuluhan sangat menerima edukasi yang telah disampaikan bahkan ada yang langsung menerapkan penggunaan aromaterapi oil sebagai solusi utama dalam menstabilkan mual dan muntah.



*This work is licensed under a Creative Commons Attribution  
4.0 International License*

## **Pendahuluan**

Emesis gravidarum adalah mual muntah dalam masa kehamilan yang dapat menyebabkan kekurangan cairan, penurunan berat badan atau gangguan elektrolit sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan membahayakan janin didalam kandungan. Pada umumnya terjadi pada minggu ke 6-12 masa kehamilan yang dapat berlanjut hingga minggu ke 16-20 masa kehamilan (Sarwono, 2014).

Mual dan muntah (emesis gravidarum) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gejala ini kurang lebih terjadi setelah 6 minggu dari hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% terjadi pada multigravida (Enggar dkk, 2018).

Penyebab emesis gravidarum belum diketahui secara pasti, tetapi diduga disebabkan oleh peningkatan hormon yang diproduksi selama hamil yaitu hormone estrogen, progesterone, dan di keluarkannya hormon chorionic gonadotropin plasenta. hormon-hormon inilah yang diduga menyebabkan emesis gravidarum. Mual dan muntah pada ibu hamil akan berlebihan jika calon ibu terlalu cemas atau mengalami tekanan emosional, mual di pagi hari lebih umum daripada di saat yang lain, karena perut mengandung kumpulan asam gastrik yang diendapkan semalaman. Perubahan hormon juga akan mengakibatkan pengeluaran asam lambung yang berlebihan, terutama di pagi hari sehingga menyebabkan perasaan mual dan muntah pada ibu hamil. Selama hamil muda pergerakan usus juga menjadi lambat, karena pengaruh hormon hipofise. Selain itu Penyebab yang pasti masih belum diketahui diduga karena pengaruh perubahan psikologis dan adanya pengaruh perubahan hormonal selama kehamilan (Enggar dkk, 2018).

Mual muntah pada saat kehamilan juga memiliki dampak yang signifikan pada kehidupan keluarga, kemampuan untuk melakukan aktivitas biasa sehari-hari, fungsi sosial dan perkembangan situasi stres dan menyebabkan gejala lainnya seperti kelelahan pada wanita hamil, gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan, serta ketidak seimbangan elektrolit. Cara mengatasi mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan non farmakologi yang biasa disarankan oleh tenaga kesehatan seperti menganjurkan ibu hamil untuk melakukan aromaterapi (Saridewi, 2018).

Aromaterapi merupakan teknik penggunaan minyak esensial dari tumbuhan yang digunakan secara intensif pada pencegahan atau mengobati penyakit, mengurangi stres, atau meningkatkan status kesehatan baik fisik maupun psikologis. Salah satunya adalah Lemon minyak esensial merupakan 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 (Maternity, 2017).

## Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan penyuluhan langsung kepada ibu hamil di wilayah Puskesmas Jumpandang Baru. Adapun kegiatan yang dilakukan yaitu :

1. Menentukan lokasi dan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat
2. Meminta izin kepada kepala puskesmas sebagai lokasi yang akan kami kunjungi untuk melakukan pengabdian masyarakat.
3. Mengunjungi puskesmas Jumpandang Baru dimana tempat tersebut berkumpulnya ibu hamil untuk di berikan penyuluhan.

Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan metode diskusi dengan memberikan edukasi kepada ibu hamil yang ada di puskesmas Jumpandang Baru untuk menambah atau meningkatkan pengetahuannya tentang dengan penggunaan aromaterapi lemon oil agar mual dan muntah teratasi..

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 11 Januari 2023 di puskesmas Jumpandang Baru dengan sasaran Ibu Hamil yang ada di puskesmas Jumpandang Baru yaitu berjumlah 25 orang. Pada kegiatan ini ibu hamil yang ada di puskesmas Jumpandang Baru diberikan edukasi tentang pentingnya penggunaan aromaterapi lemon oil agar mual dan muntah teratasi selama hamil. Selanjutnya, ibu di berikan kesempatan untuk bertanya apabila ada yang tidak dimengerti atau belum diketahui.





**Gamabr 1. Pemberian edukasi penggunaan aromaterapi lemon oil agar mual dan muntah teratasi**

Hasil yang dieproleh dari kegiatan ini adalah semua ibu hamil yang hadir pada saat penyuluhan sangat menerima edukasi yang telah disampaikan bahkan ada yang langsung menerapkan penggunaan aromaterapi lemon oil sebagai solusi untuk mangatasi mual dan muntah selama hamil.

### **Kesimpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian masyarakat pada ibu hamil merupakan salah satu upaya untuk mengurangi penggunaan obat farmakologi untuk mangatasi mual dan muntah selama hamil dengan memberi edukasi mengenai penggunaan aromaterapi lemon oil di puskesmas Jumpandang Baru. Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat di terima oleh ibu hamil. Hal ini terbukti dengan antusiasme ibu pada saat edukasi yaitu meberikan umpan balik dengan mengajukan beberapa pertanyaan dan bahkan ada yang langsung menerapkan sebagai solusi terapi nonfarmakologis terhadap mual dan muntah.

### **Daftar Pustaka**

- Astriana, Ratna Dewi Putri, Herlina Aprilia. (2015). Pengaruh Lemon Inhalasi Aromatherapy Terhadap Mual Pada Kehamilan Di Bps Varia Mega Lestari S.St.,M.Kes Batupuru Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015. *Jurnal Kebidanan Volume 1, Nomor 3, Oktober 2015.*
- Astuti, Sri., Susanti, Ari, Indra., Nurparidah, Rani., Mandiri, Ariyati. (2017). *Buku Ajar Kebidanan Antenatal care AsuhanIbu dala Masa Kehamilan.* Jakarta : Erlangga.
- Dewi, Putra dan Witarsa. (2013). Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Wangaya Denpasar. Retrieved from <https://ojs.unud.ac.id> › index. Diakses tanggal 28 November 2019.

Enggar, Aniek Setyo Rini, Anna V Pont. (2018). *Buku Ajar Asuhan kehamilan*. Bogor : In Media.

Saridewi W dan Safitri Y. (2018). Pengaruh Aromatherapy Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiawati Kota Cimahi Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol. 17 Nomor 3, 2018*.