

**OPTIMALISASI PENGETAHUAN TENTANG MUAL MUNTAH DAN UPAYA
 PENURUNAN MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL DENGAN PEMBERIAN
 AROMA TERAPI KULIT JERUK**

**OPTIMIZATION OF KNOWLEDGE ABOUT NAUSEA-VOMITING AND
 EFFORT TO REDUCE NAUSEA-VOMITING IN PREGNANT WOMEN
 WITH Administering ORANGE PEEL AROMA THERAPY**

**Erma Retnaningtyas^{1*}, Retno Palupi², Anggrawati³ Ari Andayani⁴, Elaria Bora⁵,
 Ilfi Nurlaili⁶, Liviyanti⁷, Lulyana⁸, Nadiyah⁹, Ririn Sulistyowati¹⁰, Sukidja¹¹**

^{1,2,3,...,11} Universitas STRADA , Kediri, Indonesia

*email: erma.retna26@gmail.com

Abstrak: Mual muntah yang terjadi pada kehamilan trimester pertama disebabkan karena terjadi peningkatan kadar hormon *Estrogen dan Human Chorionic Gonadotropine* (HCG) dalam srum dari plasenta. Mual muntah sering terjadi pada saat bangun tidur di pagi hari, yang disebut juga morning sickness. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah Optimalisasi Pengetahuan Mengenai Mual Muntah Pada Ibu Hamil dan Pemberian Aroma Terapi Kulit Jeruk Manis Untuk Menurunkan Mual Muntah. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang mual muntah pada kehamilan trimester I dengan memberikan Pre Tes sebelum diberikan penyuluhan dan post tes sesudah diberikan penyuluhan. Kemudian memberikan aroma kulit jeruk untuk membantu menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil. Penyuluhan ini dilakukan di balai Desa Kedungsalam Kabupaten Malang yang dikuti oleh 30 ibu hamil. Hasil penyuluhan sebelum diberikan penyuluhan sebanyak 12 ibu hamil (40%) dengan pengetahuan Baik dan setelah kegiatan terdapat peningkatan pengetahuan menjadi 26 ibu hamil (86%) dengan pengetahuan baik. Diharapkan lebih menekankan pengobatan mual muntah dengan memanfaatkan kekayaan alam disekitar kita salah satunya buah jeruk

Kata Kunci: Ibu Hamil, Kulit Jeruk, Mual Muntah

Abstract: Nausea, vomiting that occurs in the first trimester of pregnancy is caused by increased levels of the hormones Estrogen and Human Chorionic Gonadotropin (HCG) in the serum from the placenta. Nausea, vomiting often occurs when you wake up in the morning, which is also called morning sickness. The aim of this community service is to optimize knowledge regarding nausea and vomiting in pregnant women and to provide sweet orange peel aroma therapy to reduce nausea and vomiting. This activity was carried out by providing education about nausea and vomiting in the first trimester of pregnancy by providing a pre-test before being given counseling and a post-test after being given counseling. Then provides the aroma of orange peel to help reduce nausea and vomiting in pregnant women. This counseling was carried out at the Kedungsalam Village Hall, Malang Regency, which was attended by 30 pregnant women. The results of the counseling before the counseling was given were 12 pregnant women (40%) with good knowledge and after the activity there was an increase in knowledge to 26 pregnant women (86%) with good knowledge. It is hoped that there will be more emphasis on treating nausea and vomiting by utilizing the natural resources around us, one of which is citrus fruit

Keywords: Pregnant Women, Orange Peel, Nausea, Vomiting

Article History:

Received	Revised	Published
19 November 2024	10 Januari 2025	15 Januari 2025

Pendahuluan

Kehamilan merupakan penyatuan spermatozoa dan ovum yang dilanjutkan dengan tertanamnya hasil konsepsi kedalam endometrium. Fase kehamilan dijabarkan sebagai fase yang terjadi sejak konsepsi hingga pada kelahiran janin. Merujuk pada (Rasida. N.A 2021), periodisasi kehamilan yang normal ialah selama 280 hari atau dapat dikatakan 40 minggu maupun 9 bulan lebih 7 hari. Periodisasi tersebut dihitung sejak hari pertama haid terakhir.

Hiperemesis gravidarum dideskripsikan sebagai kondisi mual atau muntah yang berlebihan, sehingga hal tersebut menyebabkan adanya gangguan pada aktivitas sehari-hari dan kondisi tubuh menjadi buruk. Adanya mualmuntah yang terjadi secara terus-menerus pada akhirnya membuat adanya penurunan cadangan karbohidrat akibat cadangan tersebut terus-menerus digunakan sebagai energi, sehingga tubuh pada akhirnya menggunakan cadangan lemak serta protein untuk proses metabolisme. Akibat adanya ketidaksempurnaan pembakaran lemak, maka terbentuk badan keton di dalam aliran darah yang kemudian meningkatkan gejala klinik menjadi lebih berat. Selain itu, mualmuntah yang terjadi terus-menerus dapat menyebabkan munculnya permasalahan lain, seperti dehidrasi atau kekurangan cairan, hiponatremia, hipokloremia, hingga adanya penurunan klorida urin yang pada akhirnya akan menimbulkan hemokonsentrasi. Hemokonsentrasi tersebut dapat memunculkan adanya timbunan zat toksik akibat adanya pengurangan perfusi darah ke jaringan (Rofi'ah 2019)

Secara umum, Hiperemesis gravidarum diklasifikasikan menjadi tiga tingkatan menurut berat ringannya gejala sebagai berikut, yakni grade I-III. Grade I ditunjukkan dengan adanya gejala muntah yang terjadi secara terus-menerus hingga memengaruhi kondisi umum. Grade II ditunjukkan dengan adanya gejala lemas yang dialami oleh ibu hamil dan disertai dengan apatis serta penurunan turgor kulit, lidah kotor dan kering, denyut nadi kecil dan cepat, penurunan tekanan darah, kenaikan suhu tubuh, mata tampak cekung serta sedikit icterus, penurunan berat badan, adanya hemokonsentrasi, oliguria, serta sembelit. Grade III ditandai dengan kondisi umum semakin parah, tidak muntah, penurunan kesadaran dari somnolen hingga koma, nadi kecil dan cepat, penurunan tekanan darah, serta peningkatan suhu (Rasida. N.A 2021).

Keberhasilan program kesehatan ibu dapat dinilai melalui indikator utama Angka Kematian Ibu (AKI). Kematian ibu dalam indikator ini didefinisikan sebagai semua kematian selama periode kehamilan, persalinan, dan nifas yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan, dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab lain seperti kecelakaan atau insidental. Angka Kematian Ibu (AKI) adalah semua kematian dalam ruang lingkup tersebut di setiap 100.000 kelahiran hidup. Jumlah kematian ibu yang dihimpun dari pencatatan program kesehatan keluarga di Kementerian Kesehatan pada tahun 2020 menunjukkan 4.627 kematian di Indonesia. Jumlah ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2019 sebesar 4.221 kematian. Berdasarkan penyebab, sebagian besar kematian ibu pada tahun 2020 disebabkan oleh perdarahan sebanyak 1.330 kasus,

hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1.110 kasus, dan gangguan sistem peredaran darah serta penyebab lainnya sebanyak 230 kasus (Kemenkes 2020).

Jumlah kematian ibu yang dihimpun dari pencatatan program Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak di Kementerian Kesehatan cenderung meningkat setiap tahunnya, tetapi menurun pada tahun 2022. Jumlah kematian pada tahun 2022 menunjukkan 3.572 kematian di Indonesia terjadi penurunan dibandingkan tahun 2021 sebesar 7.389 kematian. Penyebab kematian ibu terbanyak pada tahun 2022 adalah hipertensi dalam kehamilan sebanyak 801 kasus, perdarahan sebanyak 741 kasus, jantung sebanyak 232 kasus, dan penyebab lain-lain termasuk hiperemesis gravidarum sebanyak 1.504 kasus (Kemenkes 2022). Upaya percepatan penurunan AKI dilakukan dengan menjamin agar setiap ibu mampu mengakses pelayanan kesehatan yang berkualitas, seperti pelayanan kesehatan ibu hamil, pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan terlatih di fasilitas pelayanan kesehatan, perawatan pasca persalinan bagi ibu dan bayi, perawatan khusus dan rujukan jika terjadi komplikasi, dan pelayanan keluarga berencana (KB) termasuk KB pasca persalinan.

Angka Kematian Ibu (AKI) di Jawa Timur tahun 2022 mengalami penurunan dibandingkan dua tahun sebelumnya. Pada tahun 2020, AKI Jawa Timur 98,40 per 100.000 kelahiran hidup, dan pada tahun 2021 sebesar 234,7 per 100.000 kelahiran hidup, sedangkan pada 2022 berhasil turun menjadi 93,00 per 100.000 kelahiran hidup. Pencapaian AKI Jawa Timur di tahun 2022 telah melampaui target Rencana Strategis (RENSTRA) Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2022 sebesar 96,42 per 100.000 kelahiran hidup (Jatim Dinkes 2022).

Perlu untuk diketahui bahwa terdapat kondisi-kondisi yang bisa dikatakan sebagai kegawatdaruratan maternal diantaranya kondisi kesehatan yang mengancam jiwa saat kehamilan atau selama dan sesudah persalinan dan kelahiran, terdapat sekian banyak penyakit dan gangguan dalam kehamilan yang mengancam ibu dan bayi, serta kasus obstetri yang apabila tidak segera ditangani akan berakibat kematian ibu dan janin. Kasus inilah yang menjadi penyebab utama kematian ibu janin dan bayi baru lahir. Kemudian kegawatdaruratan dasar pada kehamilan, persalinan dan nifast misalnya henti jantung dan nafas, syok, kejang, pingsan dan sesak napas

Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan (Sarina Ali 2022) mengenai kaitan antara usia ibu dengan kejadian hiperemesis gravidarum diperoleh bahwa diantara responden yang mengalami hiperemesis gravidarum terdapat 51 orang (50,5%) pada kelompok tidak beresiko (20-35 tahun) dan 49 orang (74,2%) pada kelompok beresiko (< 20 tahun atau > 35 tahun). Hasil uji statistik dieperoleh nilai p Value = 0,002 maka dapat disimpulkan terdapat kaitan antara usia ibu dengan kejadian hiperemesis gravidarum.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan (Simbolon and Dormauli 2022) Uji paired t-test didapatkan p-value $0,000 < 0,05$ artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi kulit jeruk terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil. Setelah pemberian aromaterapi kulit jeruk sebagian besar responden mengatakan merasa lebih segar, tenang dan nyaman dimana sensasi mual tidak lagi terlalu kuat dirasakan seperti sebelum

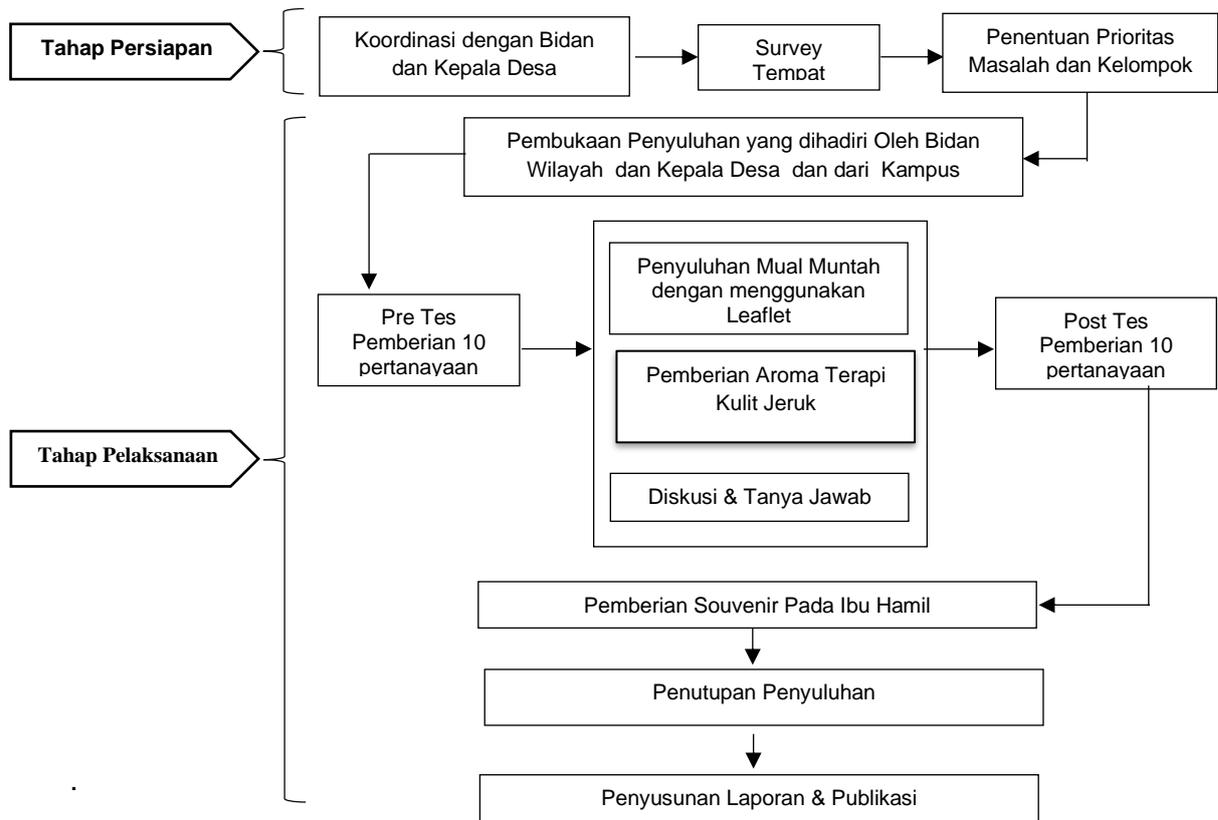
pemberian aromaterapi kulit jeruk. Setelah pemberian aromaterapi kulit jeruk responden juga menyatakan bahwa frekuensi mual muntah mulai berkurang, dimana ibu mengalami mual muntah terutama pada pagi hari tidak seperti biasanya dan pada waktu-waktu berikutnya yaitu siang dan malam hari frekuensi mual muntah yang dialami ibu sudah semakin sedikit, Kondisi ini mengindikasikan bahwa dengan pemberian inhalasi aromaterapi Kulit jeruk dapat menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum.

Berbagai penelitian sejalan dengan hasil penelitian ini antara lain penelitian yang dilakukan oleh (Rofi'ah 2019) bahwa terdapat perbedaan derajat emesis gravidarum pada ibu hamil antara sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lemon, dimana tingkat emesis gravidarum sebelum diberikan aromaterapi lemon pada rentang skor 3 – 23 dan tingkat emesis gravidarum sesudah diberikan aromaterapi lemon pada rentang skor 0 – 19.

Oleh karena itu hal ini menjadi penting untuk tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan yang terbaik, memberikan penyuluhan dan informasi mengenai cara mengatasi dan tak kala penting adalah mengoptimalkan pengetahuan ibu hamil tentang mual muntah dan cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi mual muntah salah satunya yakni pemberian aroma kulit jeruk manis.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 23 orang ibu hamil yang dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 14 sd 16 Agustus 2024 bertempat di Balai Desa Kedungsalam Kabupaten Malang. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan kepada ibu hamil menggunakan Leaflet dan pemberian aroma terapi kulit jeruk manis untuk menurunkan Mual Muntah pada ibu hamil, Memberikan pertanyaan pre tes sebelum penyuluhan dan pertanyaan post tes sesudah penyuluhan. Proses perencanaan dan metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat melalui diagram berikut



Gambar 1. Tahap Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Hasil dan Pembahasan

Program pengabdian kepada masyarakat yang berupa penyuluhan kesehatan mengenai **“Pemanfaatan aroma terapi kulit jeruk manis untuk Menurunkan Mual Muntah pada Ibu Hamil”**, dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang : pengertian mual muntah, penyebab mual muntah, kapan waktu terjadinya mual muntah, gejala dan tingkatan mual muntah, dampak mual muntah, pencegahan/pengobatan mual muntah secara non farmakologi dengan memanfaatkan aroma kulit jeruk manis. Berikut Leaflet dan dokumentasi Kegiatan pengabdian Masyarakat



Apakah hamil dengan Hipertensi Gestasional?

Tanda-tanda Hipertensi Gestasional

1 Ringan
Ditandai dengan muntah terus menerus yang membuat keadaan umum ibu berubah, Ibu merasa sangat lemah, tidak ada nafsu makan, berat badan menurun, dan nyeri ulu hati.

2 Sedang
Lebih lemah, turgor kulit berkurang, lidah mengering dan tampak kotor, denyut nadi lemah dan cepat, suhu naik, berat badan turun dan mata cekung, buang air kecil sedikit dan konstipasi, kulit buang air besar, bau aseton dapat tercium dari nafas dan dapat pula ditemukan dalam urine.

3 Berat
Keadaan umum tampak lebih parah, muntah berontal, penurunan kesadaran, dan sampai koma. Nadi lemah dan cepat, tekanan darah menurun dan suhu meningkat.

Apakah penyebab dari mual muntah pada ibu hamil?

Uraian gestasi atau usia kehamilan juga merupakan faktor. Untuk hipertensi gestasional, hal tersebut berhubungan dengan kadar hormon korionik gonadotropin, estrogen dan progesteron di dalam darah Ibu. Kadar hormon korionik gonadotropin merupakan salah satu etiologi yang dapat menyebabkan hipertensi gestasional. Kadar hormon gonadotropin dalam darah mencapai puncaknya pada trimester pertama, tepatnya sekitar minggu ke 14-16.

Penyuluan yang dapat dilakukan

NON FARMAKOLOGIS

A. Informasi
Informasi bahwa mual dan muntah dapat menjadi gejala kehamilan yang fisiologis dan dapat hilang sendiri setelah kelahiran berlangsung beberapa bulan.

B. Okui-okui
Dapat juga diberikan vitamin seperti vitamin B1 dan B2.

C. Terapi Psikologi
Pada terapi psikologi, perlu diberikan pada pasien bahwa penyakit dapat disembuhkan dan hilangkan rasa takut akan kehamilan.

D. Diet
Menghindari makanan yang berlemak dan beraroma untuk menekan rasa mual dan muntah, lalu sebaliknya diberi jus untuk pemberian makan dan minum.

E. Nonfarmakologi
Salah satunya dengan pemberian aromaterapi.



Aroma terapi kulit jeruk terbukti bisa menurunkan mual muntah pada ibu hamil. Melalui kegiatan ini ibu hamil dapat memanfaatkan kekayaan alam sekitar dalam upaya menurunkan angka kejadian mual muntah secara non farmakologi khususnya di wilayah Desa Donomulyo Kabupaten Malang. Hal tersebut terbukti dari Rekap hasil Kuesioner sebelum diberikan penyuluhan sebanyak 12 ibu hamil (40%) dengan pengetahuan Baik dan setelah diberikan penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan Baik sebanyak sebanyak 26 ibu hamil (86,7%). Hal ini menunjukkan peserta sangat antusias untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang pentingnya edukasi penanganan mual muntah kehamilan dengan memanfaatkan kekayaan alam sejitar yaitu aroma kulit jeruk manis

Tabel 1. Tabel Pengetahuan Ibu Hamil sebelum di Berikan penyuluhan

No	Pengetahuan	Jumlah	Presentase
1	Baik (Nilai 80 sd 100)	12	40 %
2	Cukup (Nilai 50 sd 79)	13	43,3 %
3	Kurang (Nilai < dari 50)	5	16,7 %
	Jumlah	30	100 %

Tabel 2. Tabel Pengetahuan Ibu Hamil sesudah di Berikan penyuluhan

No	Pengetahuan	Jumlah	Presentase
1	Baik (Nilai 80 sd 100)	26	86,7 %
2	Cukup (Nilai 50 sd 79)	4	13.3 %
3	Kurang (Nilai < dari 50)	0	0 %
	Jumlah	30	100 %

Saat sesi diskusi ibu hamil sangat antusias terhadap penyampaian materi yaitu ada 3 ibu hamil yang mengajukan pertanyaan. Pertanyaan Pertama di sampaikan Oleh Ibu B “ Bagaimana cara membedakan mual muntah yang normal dan tidak normal pada ibu hamil?” dan dijawab oleh Mahasiswa Andayani “Mual muntah yang tidak normal yaitu mual muntah yg terus menerus sampai mengganggu aktifitas sehari hari. Pertanyaan ke Dua di sampaikan oleh ibu S “Bagaimana cara pemberian aroma terapi kulit jeruk manis? Pertanyaan di jawab oleh Mahasiswa Lulyana “Kulit buah jeruk manis yang sudah dikupas kemudian dihirup saat merasa mual. Pertanyaan ke Tiga di sampaikan oleh ibu R “Berapakah kali pemberian aroma terapi dalam sehari?” Pertanyaan di Jawab oleh Dosen Erma Retnaningtyas. Saat merasakan mual

Meskipun ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan yang cukup tinggi setelah diberikan penyuluhan tentang penanganan mual muntah dengan aroma terapi jeruk manis namun hasil post tes masih di dapatkan ibu hamil yang pengetahuannya masih cukup yaitu 4 ibu hamil 13,3%. Ibu hamil masih belum mengetahui tentang kandungan dalam kulit jeruk yang bisa menurunkan Mual Muntah. Maka dari itu untuk kegiatan penyuluhan selanjutnya lebih ditekankan pada Pentingnya pengobatan mual muntah secara non farmakologi selain jahe madu

Kesimpulan

Penyuluhan pada 30 ibu hamil di lakukan di balai desa kedungsalam Sebelum diberikan penyuluhan sebanyak 12 ibu hamil (40%) dengan pengetahuan Baik dan setelah kegiatan terdapat peningkatan menjadi 26 ibu hamil (86,7%) dengan pengetahuan Baik. Kegiatan penyuluhan tentang Mual Muntah kehamilan dan pemanfaatan aroma terapi kulit jeruk manis terbukti meningkatkan pengetahuan pada Ibu hamil tentang penanganan mual muntah kehamilan secara Non Farmakologi. Dengan meningkatnya pengetahuan diharapkan ibu Hamil bisa menerapkan minuman jahe madu untuk menurunkan Mual Muntah. Kegiatan penyuluhan selanjutnya lebih ditekankan pada pencegahan anemia kehamilan secara non farmakologi dengan memanfaatkan kekayaan alam di sekitar kita

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang sudah terlibat, membantu dan berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, Khususnya Ibu-Ibu Hamil Wilayah Desa Donomulyo yang bersedia memenuhi undangan kegiatan, Kepala Desa Donomulyo, Bidan Koordinator Wilayah. Bapak Rektor Kampus IIK STRADA Indonesia. Semoga dengan adanya kegiatan ini bisa berkontribusi untuk membantu mengurangi permasalahan ibu hamil khususnya mual muntah di Kabupaten Merauke melalui pemanfaatan kekayaan alam sekitar.

Referensi

- Achmad Albunsiary. 2020. “Pengaruh Pengetahuan, Pengalaman Kerja, Kompetensi Sdm Dan Pengembangan Karier Terhadap Prestasi Kerja Personel Polsek Pamekasan (Jurnal Manajemen Dan Administrasi Publik), 3(01), 19-37.” 3 (1): 1–23.
- Dianti, Yira. 2017. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., no. 2018: 5–24. [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%202.pdf).
- Hati, Shinta Wahyu, and Windy Septiani Harefa. 2019. “Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Berinvestasi Di Pasar Modal Bagi Generasi Milenial.” *Journal of*

- Igusti Nuranggunsari. 2020. "KARAKTERISTIK IBU HAMIL DENGAN KEJADIAN HIPEREMESIS GRAVIDARUM DI RUMAH SAKIT ST.KHADIJAH I MAKASSAR." *Skripsi*, 1–29.
- Ioannidou, Pinelopi, Dimitrios Papanikolaou, Themistoklis Mikos, George Mastorakos, and Dimitrios G Goulis. 2019. "Predictive Factors of Hyperemesis Gravidarum: A Systematic Review." *European Journal of Obstetrics, Gynecology, and Reproductive Biology* 238 (July): 178–87. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2019.04.043>.
- Jatim Dinkes. 2022. "Profil Kesehatan Jatim."
- Kemendes. 2020. *Profil Kesehatan Indonesia. Science as Culture*. Vol. 1. <https://doi.org/10.1080/09505438809526230>.
- . 2022. *Profil Kesehatan 2022*.
- Nuzulia, Atina. 2017. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
- Pudji Hastutik. 2020. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Ruang Rawat Inap RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun" 6 (1): 66–75.
- Rasida. N.A. 2021. "Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum. Jakarta Barat: One Peach Media Siti, R.,."
- richard oliver, Zeithml., Dkk. 2021. "Asuhan Kebidanan Ibu 'SP' 25 Tahun Primigravida UK 37 Minggu 3 Hari." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2013–15.
- Rofi'ah, Dkk. 2019. "Studi Fenomenologi Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I." *Jurnal Riset Kesehatan* 8 (1): 41. <https://doi.org/10.31983/jrk.v8i1.3844>.
- Sarina Ali. 2022. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Puskesmas Nania." *Jurnal Antara Kebidanan* 5 (2): 78–86. <https://doi.org/10.37063/ak.v5i2.767>.
- Simbolon, Marlina L., and Dormauli. 2022. "Pengaruh Aromaterapi Kulit Jeruk Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil." *Indonesian Health Issue* 1 (1): 113–20. <https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.19>.