

Pengaruh Pemberian Infused Water Lemon untuk Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1

Indah Lestari^{1*}, Mudy Oktiningrum², Nella Vallen Ika Puspita³

¹⁻³ STIKES Telogorejo Semarang, Indonesia

indahlestari0575@gmail.com^{1*}, mudy@stikestelogorejo.ac.id²,

nella@stikestelogorejo.ac.id³

Alamat: Jl. Anjasmoro Raya, Tawangmas, Kec. Semarang Barat, Kota Semarang, Jawa Tengah

Korespondensi penulis: indahlestari0575@gmail.com

Abstract. *Nausea and moting affect most women in early pregnancy. Up to 80% of women experience nausea and vomiting to some degree during the first trimester, and for some, these symptoms typically resolve by 12 to 14 weeks. Nausea and vomiting can occur due to elevated levels of estrogen and HCG (human chorionic gonadotropin), but psychological factors also play a role in this condition. Complaints of nausea and vomiting are physiological in nature; however, if not promptly addressed, they can turn pathological and lead to pregnancy complications. Non-pharmacological methods, such as lemon-infused water, can effectively tackle nausea and vomiting. This quantitative research determined the effect of lemon-infused water on relieving nausea and vomiting in pregnant women during the first trimester with a pre-experimental design and a one-group pretest-posttest design. The population of this study consists of pregnant women in their first trimester suffering from nausea and vomiting at the Kedungmundu Public Health Center. The chosen sampling technique was purposive sampling yielded a sample size of 30 pregnant women in their first trimester. The Wilcoxon statistical test and the result show a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), accepting the alternative hypothesis (H_a) and rejecting the null hypothesis (H_o). This indicates that giving pregnancy women lemon-infused water relieves nausea and vomiting during the first trimester.*

Keywords: *Infused Water, Vomiting-Nausea, Pregnancy Women, First Trimester*

Abstrak. Mual muntah memengaruhi sebagian besar wanita diawal kehamilan. Diperkirakan bahwa hingga 80% wanita memiliki mual muntah dalam beberapa derajat selama trimester pertama dan bagi sebagian wanita gejala ini biasanya hilang pada usia 12-14 minggu. Mual muntah dapat terjadi disebabkan karena meningkatnya hormone estrogen dan HCG (*human chorionic gonadotropin*), namun faktor psikologis juga berperan dalam kondisi ini. Keluhan mual muntah merupakan hal yang bersifat fisiologis, akan tetapi apabila keluhan tersebut tidak segera diatasi maka akan menjadi hal yang patologis, sehingga menimbulkan gangguan pada kehamilan. Upaya untuk mengatasi mual muntah dapat dilakukan dengan pemberian non farmakologi yaitu infused water lemon. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Pemberian *Infused Water Lemon* untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester 1. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian Pre-Experimental dengan rancangan One Group Pre-Test and Post-Test. Populasi dari penelitian ini adalah ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual muntah di Puskesmas Kedungmundu. Teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 30 ibu hamil trimester 1. Uji statistik yang digunakan adalah Wilcoxon dari hasil didapatkan nilai p value = 0,000 ($p < 0,05$), maka H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya ada Pengaruh Pemberian Infused Water Lemon Untuk Mengurangi Mual Pada Ibu Hamil Trimester 1.

Kata kunci: *Infused Water, Mual Muntah, Ibu Hamil, Trimester 1*

1. LATAR BELAKANG

Kehamilan yaitu peristiwa dilalui bagi para perempuan. Namun, pada saat kehamilan ibu lebih sering mengeluh merasa tidak nyaman. Bidan penting mengkategorikan penyakit umum yang terjadi di kehamilan. Walaupun penyakit ini tidak mengancam ibu, tetapi bisa menyulitkan ibu. Bagian dari penyakit dimana menjadi keluhan mencakup muntah-muntah juga mual saat kehamilan sang ibu. (Lestari, 2020). Sebagian ibu hamil akan mual muntah diawal kehamilan. Selama trimester pertama kehamilan sekitar 80% ibu hamil mengalami

mual muntah dalam beberapa tingkatan (ringan, sedang, dan berat) dan sebagian ibu hamil gejala ini biasanya akan hilang pada saat kehamilan memasuki usia 12-14 minggu. Disampaikan oleh 50% ibu hamil bahwa selama kehamilan, mual muntah terjadi permasalahan yang tidak menyenangkan. Meskipun tidak ada penyebab pasti untuk mual muntah, perubahan hormone dan faktor psikolog juga dapat memengaruhi kondisi ini. Mual muntah yang dirasakan oleh ibu hamil ini bersifat fisiologis, tetapi dapat berubah menjadi patologis dan mengganggu kehamilan jika tidak segera diatasi dengan segera (Lastri&Julia, 2023).

Untuk mengobati mual muntah pada ibu hamil, ada beberapa penanganan yaitu pengobatan farmakologi dan nonfarmakologi. Untuk terapi farmakologi dapat diberikan antihistamin, steroids, elektrolit dan cairan. Hal demikian dipakai guna nonfarmakologi bisa lemon ditambahkan jahe. (Lastri & Julia, 2023). Metode non farmakologi menjadi bagian dimana bisa diberikannya ialah melalui pemberian *infused water lemon*. *Citrus Limon* atau lemon dapat diperas atau diambil sari buahnya untuk membuat minuman. Lemon yang diperas ini ditambahkan kedalam the untuk mengurangi demam, asam lambung, dan muntah saat hamil. Penelitian menghasilkan 40% sudah memakai pereda muntah mual dari lemon, kemudian konsumsi lemon yang diperas ialah 26,5% yang merupakan efektifitas guna muntah mual terhenti. (Husada & C Mutiah, 2020). *Infused water* didalamnya terkandung mampu menambah energi yang kuat untuk mereka yang hamil. Didalam *infused water* terdapat vitamin, air dan mineral yang merupakan gizi terpenting sehingga mampu mencegah dihidrasi ketika dialami kehamilan muntah juga mual (Kaban et al., 2021) maka dengan pemberian *infused water lemon* ini diharapkan dapat mengurangi mual muntah pada ibu hamil.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas Kedungmudu Kota Semarang di peroleh data presentase kejadian mual muntah di tahun 2022-2023 dengan tingkat presentase di tahun 2022 sebesar 0,18% dan di tahun 2023 sebesar 0,25. Diperoleh jumlah ibu hamil trimester 1 sebanyak 45 orang dalam Kelurahan Tandang periode bulan Desember 2023 dengan kasus diantaranya mengalami mual muntah di awal kehamilan penyebabnya karena terdapat peningkatan hormon. Dilakukan wawancara pada 10 ibu hamil trimester 1. Didapatkan 7 orang diantaranya mengatakan mual muntah terjadi pada pagi hari dan 3 orang mengatakan mual muntah dengan frekuensi 2-3x setiap harinya, mereka mengatakan bahwa untuk mengatasi keluhan tersebut biasanya hanya meminum air putih hangat/teh hangat dan meminum obat yang diberikan oleh bidan. Pernyataan yang disampaikan oleh bidan di Puskesmas Kedungmudu yaitu sebagian besar keluhan yang

dirasakan ibu hamil trimester 1 yaitu mual muntah dan cara mengatasinya hanya menggunakan terapi farmakologi.

2. KAJIAN TEORITIS

Tinjauan Kehamilan

Kehamilan ialah peristiwa yang dialami oleh wanita yang dimulai dengan proses menyatunya sel telur (ovum) dan sel sperma, kemudian terjadi pembuahan (konsepsi), nidasi, dan implantasi. Kehamilan terbagi menjadi 3 yaitu trimester pertama yang berlangsung dari 0-12 minggu, trimester kedua berlangsung 13-27 minggu dan trimester ketiga berlangsung 28-40 minggu atau waktu persalinan (Rahayu & Sari, 2022). Kesehatan jiwa seorang ibu hamil dapat diukur melalui kondisi kehamilan atau peristiwa penting bagi ibu hamil. Menurut (Riawati, 2019) ibu hamil bereaksi terhadap setiap kondisi yang mereka hadapi selama kehamilan, karena itu kematangan perkembangan emosional dan psikososial sangat penting bagi ibu yang ingin memiliki anak.

Tinjauan Mual Muntah

Mual adalah sensasi tidak menyenangkan karena ingin muntah, sedangkan muntah adalah keluarnya isi usus dan lambung secara paksa melalui mulut. Mual muntah sering terjadi dalam beberapa hal, namun hal ini tidak selalu terjadi. Kadang-kadang rasa mual yang parah bisa muncul tanpa adanya muntah, dan terkadang juga muntah bisa muncul tanpa adanya rasa mual. (Falah & Permana, 2022).

Peningkatan estrogen dan HCG (human chorionic gonadotropin) selama trimester pertama menyebabkan mual muntah. Dapat berubah menjadi hiperemesis gravidarum apabila mual terus-terusan muntah pada tiap minum makan. Ini juga menyebabkan lemahnya tubuh sang ibu, maka turunnya pucat di muka dan tingkat BAK. Peredaran darah juga akan melambat, dan kekurangan oksigen sehingga menyebabkan kerusakan jaringan yang membahayakan ibu dan janin. (Damayanti, 2020).

Tinjauan *Infused Water Lemon*

Infused water adalah air minum yang ditambahkan potongan buah, sayuran atau rempah-rempah untuk diambil sarinya, yang memberikan rasa menyegarkan serta berpotensi memberi dampak positif bagi kesehatan peminumnya. (Sepriani & Deswandi, 2021).

Infused water dapat ditambahkan dengan satu buah atau lebih. Agar rasa lebih menyegarkan bisa ditambah dengan lembar daun mint. Buah-buahan yang umum digunakan antara lain lemon, jeruk, anggur, stroberi, timun dan belimbing. Namun buah yang lunak

seperti pepaya, pisang, semangka tidak disarankan karena mudah rusak jika direndam dalam air dalam waktu yang lama. (Chandra & Amilah, 2017). Lemon buah yang melimpah vitamin C juga antioksidan dengan manfaat guna kesehatan diri. Vitamin c juga antioksidan ialah sumber yang memiliki manfaat guna menusia yang sehat. Rasanya bisa dikatakan enak disebabkan manis sekaligus asamnya yang umumnya digunakan sebagai obat tradisional. Air jeruk lemon dimasukan pada teh sebagai obat tradisional guna menurunkan asam lambung, demam, dan bisa dipakai untuk kehamilan muntah mual sang ibu. (Warasita & Eliska, 2022).

Potassium, mineral dan flavonoid yang ditemukan dalam lemon berfungsi sebagai flavonoid yang dapat membuat produksi empedu naik, dan dapat menetralsisir cairan yang dicerna dengan sifat yang asam yang membuat muntah mual dapat diminimalisir. Selain itu, kandungan flavonoid dalam lemon berfungsi menetralkan asam sehingga mengurangi rasa mual serta menurunkan frekuensi muntah. Lemon mengandung hespirin yang dapat mengurangi resiko penyakit jantung, kolesterol, dan tekanan darah dan limonene yang dapat menghambat kerja prostaglandin (Warasita & Eliska, 2022).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain Pre-Experimental dengan rancangan *one group pre-test post-test*. Total populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I yang berada di wilayah Puskesmas Kedungmundu berjumlah 43 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara purposive sampling dan didapatkan sampel 30 orang. Instrumen penelitian ini adalah observasi PUQE-24 (*24-hour Pregnancy Unique Quantification of Emesis*). Analisis data menggunakan uji wilcoxon. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan dua pendekatan, yaitu : 1). Analisa Univariat yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variable penelitian: dan 2). Analisis Bivariat yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *infused water lemon* untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di puskesmas kedungmundu. Sebelum dilakukan analisis bivariat, peneliti melakukan uji normalitas menggunakan Shapiro Wilk karena responden kurang dari 50 didapatkan hasil P Value <0,05 yang artinya berdistribusi tidak normal. Selanjutnya dilakukan uji pengaruh menggunakan Uji Wilcoxon.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengumpulan data dari observasi tentang “Pengaruh Pemberian *Infused Water Lemon* Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Puskesmas Kedungmundu” pada bulan Juli 2024. Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 30 ibu hamil trimester I di Wilayah Puskesmas Kedungmundu. Pada hasil penelitian akan diuraikan tentang hasil analisis deskriptif (*univariate*) dan hasil analisis statistik (*bivariate*) secara kuantitatif dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 28.0 dan perhitungan menggunakan teknik Wilcoxon.

Analisis Univariat

- Distribusi Frekuensi Mual Muntah Sebelum Diberikan Intervensi *Infused Water Lemon*

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Mual Muntah Sebelum diberikan Intervensi *Infused Water Lemon*

Mual Muntah	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	0	0,0
Sedang	27	90,0
Berat	3	10,0
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa responden sebelum diberikan intervensi *infused water lemon* dengan mual muntah sedang sebanyak 27 responden (90,0%), responden dengan mual muntah berat sebanyak 3 responden (10,0%) dan responden dengan mual muntah ringan sebanyak 0 responden(0,0%).

- Distribusi Frekuensi Mual Muntah Setelah Diberikan Intervensi *Infused Water Lemon*

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Mual Muntah Setelah diberikan Intervensi *Infused Water Lemon*

Mual Muntah	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	28	93,3
Sedang	2	6,7
Berat	0	0,0
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa responden setelah diberikan intervensi *infused water lemon* dengan mual muntah ringan sebanyak 28 responden (93,3%), responden dengan mual muntah ringan sebanyak 2 responden (6,7%) dan responden dengan mual muntah berat sebanyak 0 responden (0,0)

Analisis Bivariat

- Pengaruh Pemberian *Infused Water Lemon* Untuk Mengurangi Mual Muntah

Tabel 3. Pengaruh Pemberian *Infused Water Lemon* untuk Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Kedungmundu Tahun 2024

Mual Muntah		n	Mean	Sum of Rank	Ties	Z	P-value
<i>Pre-test</i> <i>Post-test</i>	Negatif Rank	0	0.0	.00			
	Positif Rank	3 0	15,50	465,00	0	-4.819 ^b	0,000

Berdasarkan tabel 3 hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). Syarat uji *Wilcoxon* jika nilai *p value* $< 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Maka dari hasil uji *Wilcoxon* diatas didapatkan *p value* $< 0,05$ yang artinya dapat dikatakan bahwa H_a “diterima” dan H_0 “ditolak” yang berarti hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian *infused water lemon* untuk mengurangi mual muntah ibu hamil trimester I di Puskesmas Kedungmundu.

Nilai *Positif Rank* antara mual muntah untuk *pre-test* dan *post-test* adalah 30, *positif rank* terjadi kenaikan. Hasil perubahan dibuktikan dengan adanya nilai *z* sebesar -4.819 yang artinya ada pengaruh pemberian *infused water lemon* selama 4x berturut-turut sehingga dapat menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa pemberian *infused water lemon* memberikan perubahan dengan hasil frekuensi mual muntah sedang 28 responden (93,3%). Berdasarkan penelitian *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan adanya kenaikan dari nilai *pre test* ke nilai *post test* dan didapatkan *z score* sebesar 4,819. Penelitian mendatang dapat mengeksplorasi intervensi lain dengan perlakuan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi yang berkaitan dengan mual muntah pada ibu hamil trimester 1.

DAFTAR REFERENSI

- Apsari, R. K. F., Jufan, A. Y., & Sari, D. D. (2023). Manajemen Intraoperative Nausea and Vomiting (Ionv) Pada Pasien Seksio Sesarea Dengan Anestesi Spinal. *Jurnal Komplikasi Anestesi*, 9(2), 78–84. <https://doi.org/10.22146/jka.v9i2.8350>

- Birkeland, E., Stokke, G., Tangvik, R. J., Torkildsen, E. A., Boateng, J., Wollen, A. L., Albrechtsen, S., Flaatten, H., & 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). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0119962>
- Chandra, M. I., & Amilah, S. (2017). Pengaruh Lama Penyimpanan Infused Water Lemon (Citrus limon) dan Mentimun (Cucumissativus L) Terhadap Pertumbuhan Bakteri. *Stigma: Jurnal Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam Unipa*, *10*(02), 68–73. <https://doi.org/10.36456/stigma.vol10.no2.a1033>
- Damayanti, I. P. (2020). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum. *Ensiklopedia of Journal*, *2*(3), 87–91. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Falah, M., & Permana, D. (2022). Penggunaan Obat Anti Mual dan Muntah pada Pasien Mual dan Muntah di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan. *Yarsi Journal of Pharmacology*, *1*(2), 61–68. <https://doi.org/10.33476/yjp.v1i2.2203>
- Herdiana, Y. (2023). Functional Food in Relation to Gastroesophageal Reflux Disease (GERD). *Nutrients*, *15*(16). <https://doi.org/10.3390/nu15163583>
- Husada, & C Mutiah. (2020). Comparison Of Effectiveness Of Panelo (Citrus Grandis) And Lemon (Citrus Lemon) Against The Intensity Of Nausea And Vomiting In Pregnant Women In The Langsa City Health Center In 2019 Cut Mutiah Prodi Kebidanan Langsa Poltekkes KemenkesAceh. In *core.ac.uk*. <https://core.ac.uk/download/pdf/328001655.pdf>
- Kaban, F. Y., Vetriyasa, B., Khairani, D., & Ginting, C. N. (2021). Pengaruh Pemberian Infused Water Lemon (Citrus Limon) Dan Jahe Merah (Zingiber Officinale Varietas Rubrum) Untuk Menurunkan Mual-Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Pratama Mariana Medan Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, *7*(1), 1–5. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v1i2.451>
- Kartikawati, E., & Yudi, Y. H. C. (2019). Pengaruh Waktu Dan Suhu Penyimpanan Terhadap Kadar Vitamin C Infused Water Buah Lemon (Citrus lemon (L.) Burm.f.). *Jurnal Sabdariffarma*, *1*(1). <https://doi.org/10.53675/jsfar.v1i1.19>
- Laitinen, L., Nurmi, M., Kulovuori, N., Koivisto, M., Ojala, E., Rautava, P., & Polo-Kantola, P. (2022). Usability of Pregnancy-Unique Quantification of Emesis questionnaire in women hospitalised for hyperemesis gravidarum: A prospective cohort study. *BMJ Open*, *12*(5). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-058364>
- Margono, B. T., & Singgih, R. (2021). Implementasi Penatalaksanaan Hiperemesis Gravidarum Pada Wanita Hamil Dengan Keterbatasan Sumber Daya (Studi Kasus). *Prosiding Seminar Nasional Biologi*, *7*(1), 93–99.
- Meti. (2020). Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester I dan Penatalaksanaannya. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(3), 570–578. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.3790>
- Oktariani, O., Febliza, A., Sepriyanti, I., & Anisah, N. (2020). Edukasi Pemanfaatan Rempah Sebagai Bahan Dasar Pembuatan Infused Water Untuk Detoksifikasi Tubuh. *Jurnal*

Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Unsiq, 7(3), 242–246.
<https://doi.org/10.32699/ppkm.v7i3.1087>

Rahayu, R., & Sari, L. P. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester I dengan Emesis Gravidarum. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 3(2), 115–122.
<https://doi.org/10.36590/kepo.v3i2.555>

Retnoningtyas, R. D. S., & Dewi, R. K. (2021). Pengaruh Hormon Human Chorionic Gonadotropin dan Usia Ibu Hamil terhadap Emesis Gravidarum pada Kehamilan Trimester Pertama. *Jurnal Tadris IPA Indonesia*, 1(3), 394–402.
<https://doi.org/10.21154/jtii.v1i3.306>