

PEMANFAATAN LIMBAH SI KULEM (KULIT LEMON) SEBAGAI LILIN AROMATERAPI LEMON PADA IBU HAMIL DALAM MENGURANGI MUAL MUNTAH DIMASA PANDEMIK COVID

Rr Nindya Mayangsari^{1*}, Ryzky Diah Anggraini¹, M. Ardan¹, Nurhasanah¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mutiara Mahakam Samarinda
Jl. Erry Suparjan RT 12, No.49 A, Sempaja Selatan, Samarinda, Kalimantan Timur, Indonesia
e-mail: *nindyamayangsari@gmail.com

ABSTRAK

Sampah rumah tangga seperti kulit lemon adalah limbah yang bersifat zat organik yang biasa dianggap tidak berguna lagi dan harus dikelola agar tidak membahayakan lingkungan. Penggunaan limbah seperti kulit lemon ternyata dapat dijadikan sebagai lilin aromaterapi yang bernilai jual tinggi dan bermanfaat dalam mengurangi rasa mual dan muntah yang sering dialami oleh ibu hamil. Pengabdian pada masyarakat ini bertujuan mengedukai ibu hamil dalam mengelola kulit lemon menjadi lilin aromaterapi lemon. Program pengabdian ini diawali sosialisasi kepada pemerintah, kepada ibu hamil serta demonstrasi dan pendampingan kepada 20 ibu hamil selama 4 minggu. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa anggota rumah tangga partisipan telah mengelola sampah kulit lemon dengan baik sehingga meningkatnya semangat dari masyarakat untuk mendampingi dalam pembuatan lilin aromaterapi.

Kata kunci: ibu hamil; sampah organik rumah tangga; kulit lemon; lilin aromaterapi

Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses yang alamiah dari seseorang wanita. Namun selama kunjungan antenatal mungkin ia akan mengeluh bahwa ia akan mengalami ketidaknyamanan. Sebagian besar keluhan ini adalah normal. Sebagai bidan penting untuk membedakan ketidaknyamanan yang umum dalam kehamilan. Walaupun ketidaknyamanan yang umum dalam kehamilan tidak mengancam keselamatan jiwa ibu, tetapi hal tersebut dapat mengganggu ibu. Sebagai seorang bidan harus dapat memberikan asuhan kebidanan untuk mengatasi keluhan-keluhan tersebut, salah satu ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil adalah rasa mual dan muntah (Morning Sickness) (Jannah, 2012).

Menurut Maharani (2010) dari seluruh kehamilan yang terjadi di Indonesia, kasus emesis gravidarum terjadi pada 50-90% dari total kehamilan. Mual muntah yang diakibatkan oleh emesis gravidarum kebanyakan tidak menimbulkan kematian pada ibu hamil, dan hanya menyebabkan ibu hamil mengalami kekurangan nutrisi dan cairan yang disebabkan tidak dapat untuk makan dan minum.

Jika emesis gravidarum tersebut dibiarkan dan ibu tetap tidak tercukupi cairan dan nutrisinya maka emesis gravidarum tersebut dapat berlanjut yang berakibat terjadinya

hyperemesis gravidarum. Jika ibu hamil telah mengalami fase mual muntah yang semakin parah atau yang biasa disebut hyperemesis gravidarum, maka kesehatan ibu dan bayi dapat menjadi semakin buruk dan diharuskan untuk segera mendapatkan perawatan di rumah sakit dan harus segera dilakukan penanganan (Maharani, 2010).

Menurut Apriany (2010) dalam penatalaksanaan emesis gravidarum ada dua cara, yaitu dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi itu sendiri merupakan terapi yang menggunakan obat-obatan. Terapi farmakologi yang dilakukan untuk penanganan emesis gravidarum antara lain dengan cara pemberian antiemetik (antimuntah), antihistamin (antialergi), antikolinergik (mengurangi motilitas usus) dan kortikosteroid (anti inflamasi atau peradangan). Sedangkan terapi nonfarmakologi adalah terapi tanpa menggunakan obat-obatan, melainkan dengan mengubah gaya hidup dan asupan nutrisi yang lebih sehat. Terapi nonfarmakologi dilakukan dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional, akupunktur, akupresur, relaksasi, dan aromaterapi.

Menurut penelitian Giti Ozgoli dan Marzieh Saei Ghare Nazl (2012) mengatakan bahwa dalam penanganan mual muntah pada kehamilan dapat menggunakan pengobatan komplementer

yang memiliki efek pengobatan sebagai pelengkap dalam penanganan mual dan muntah. Pengobatan komplementer ini telah mendapatkan perhatian khusus selama beberapa tahun terakhir. Dari berbagai pengobatan komplementer yang dilakukan oleh ibu hamil untuk menangani mual dan muntah selama kehamilan seperti akupresur / akupunktur, herbal, pijat refleksi dan aromaterapi.

Menurut Sharma (2009), aromaterapi sebagai terapi komplementer dapat digunakan untuk menanggulangi emesis gravidarum pada kehamilan. Salah satu wangi-wangian yang dapat meringankan gejala mual muntah dalam kehamilan adalah aromaterapi lemon. Sebab, dalam aromaterapi lemon mampu memberikan efek-efek positif bagi ibu hamil yang menghirupnya. Efek yang dapat ditimbulkan dengan aromaterapi lemon seperti timbulnya rasa ketenangan, kemudian kesegaran dari wangi lemon juga dapat mengatasi rasa mual.

Menurut Kia (2014) dalam jurnal *The Effect of Lemon Inhalation Aromatherapy on Nausea and Vomiting of Pregnancy* dijelaskan bahwa ketika menghirup zat aromaterapi atau minyak essential lemon akan memancarkan biomolekul pada sel-sel reseptor di hidung untuk mengirim impuls langsung ke penciuman di otak atau sistem limbik di otak. Sistem limbik terkait erat dengan sistem lain yang mengontrol memori, emosi, hormon, seks, dan detak jantung. Segera impuls merangsang untuk melepaskan hormon yang mampu menenangkan dan menimbulkan perasaan tenang serta mempengaruhi perubahan fisik dan mental seseorang sehingga bisa mengurangi mual muntah yang dialami oleh ibu hamil.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini berlangsung selama 4 minggu bulan Januari 2022 pada 20 ibu hamil di wilayah Puskesmas Samarinda Kota dengan memberikan penyuluhan dan pendampingan kegiatan manfaat dan teknik pembuatan lilin aromaterapi lemon dari limbah si kulem (kulit lemon).

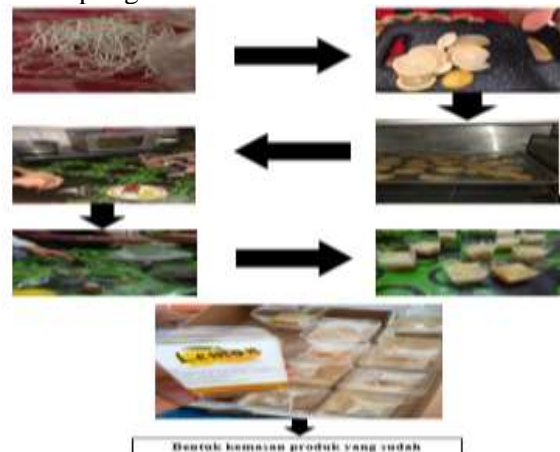
Tahapan pelaksanaan

Berkunjung langsung ke Puskesmas Samarinda Kota untuk mengkampanyekan rencana program pengolahan sampah rumah tangga seperti kulit lemon, mensosialisasikan rencana program pada Puskesmas Samarinda Kota. Menyurat kepada Puskesmas Samarinda Kota untuk melakukan sosialisasi penyuluhan

dan pembuatan produk lilin aromaterapi dengan memanfaatkan limbah kulit lemon. Setelah mendapatkan dukungan dari Puskesmas Samarinda Kota selanjutnya bermohon ke Lembaga Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) untuk menetapkan program pengabdian kepada masyarakat terutama pada ibu hamil dikarenakan bermanfaat untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil.

Sosialisasi/penyuluhan dan demonstrasi pembuatan si kulem (kulit lemon) berbentuk lilin aromaterapi. Alat yang dipersiapkan adalah panci, oven, parutan wadah lilin, gunting, dan pisau. Sedangkan bahan pembuatan lilin aromaterapi adalah lemon (kulitnya), garam, paraffin wax, natrium tetraborax (borax), benang katun, pewarna berwarna kuning.

1. Cara pengolahan lilin aromaterapi adalah Rebus natrium tetraborax dengan garam sampai mendidih, lalu rendam benang katun dengan rebusan tersebut hingga 24 jam, setelah 24 jam jemur hingga kering
2. Potong tipis lemon lalu masukan ke dalam oven selama kurang lebih 2 menit
3. Rebus paraffin (Lilin) ke dalam panci tambahkan citrus lemon dan pewarna lalu aduk hingga merata
4. Diamkan kurang lebih 1 menit
5. Masukan potongan lemon yang sudah di oven beserta paraffin (lilin) yang telah dicampurkan ke dalam wadah yang sudah disiapkan tunggu kurang lebih hingga lilin setengah mengeras
6. Masukan benang katun ke dalam wadah sebagai sumbu lilin
7. Tambahkan kulit lemon yang telah di parut ke dalam lilin yang mulai mengeras
8. Tunggu hingga keras sempurna hingga lilin siap digunakan



Gambar 1. Alur kerja dalam pembuatan lilin aromaterapi si kulem

Materi sosialisasi

Emesis Gravidarum adalah keluhan umum yang di sampaikan pada kehamilan muda. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terhadap peningkatan hormone estrogen, progesterone, dan di keluarkannya hormone chorionic gonadotropin plasenta. Hormone-hormone inilah yang di duga menyebabkan emesis gravidarum (Manuaba, 2013).

Morning sickness adalah kondisi mual dan muntah yang di alami oleh beberapa wanita hamil pada trimester awal kehamilan. Kondisi yang biasanya ini dapat terjadi sepanjang hari, meski istilah morning sickness itu sendiri sering disalah artikan sebagai gejala mual dan muntah pada pagi hari saja. Walau tidak membahayakan ibu dan janin, morning sickness dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Pada beberapa wanita, morning sickness dapat memperburuk hingga menyebabkan mual dan muntah yang parah (hyperemesis gravidarum) (Prawirohardjo, 2013).

Tanda bahaya yang perlu di waspadai antara lain penurunan berat badan, kekurangan gizi, atau perubahan status gizi, dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, dan ketosis. Selain itu mual muntah berlebihan dan terus menerus saat hamil hingga dapat mengganggu keseimbangan gizi, cairan dan elektrolit tubuh serta kehilangan lebih dari 5% berat badan sebelum hamil dapat di definisikan sebagai hyperemesis gravidarum. Hal tersebut dapat beerakibat buruk pada janin seperti abortus, partus prematurus, dan BBLR (Carole, 2009).

Menurut Buckle (2014) bahwa aromaterapi merupakan terapi dengan menggunakan minyak essensial atau minyak atsiri yang digunakan untuk mengatasi masalah kesehatan salah satunya mual dan muntah. Istilah aromaterapi, yang kemudian digunakan hingga sekarang ini, berasal dari Gattefosse yang diartikan sebagai terapi dengan menggunakan minyak atsiri. Aromaterapi meliputi penggunaan minyak atsiri atau minyak essensial yang berasal dari tanaman (Buckle, 2014; Price, 1997).

Aromaterapi berasal dari dua kata, yaitu aroma dan terapi. Aroma berarti bau harum atau bau-bauan dan terapi berarti pengobatan, jadi aromaterapi adalah salah satu cara pengobatan dengan menggunakan bau-bauan yang umumnya berasal dari tumbuh-tumbuhan serta berbau harum, gurih, dan enak yang disebut dengan minyak atsiri. Komponen utama dalam aromaterapi adalah minyak atsiri. Istilah

aromaterapi baru populer pada tahun 1928. Namun, cara pengobatan ini sebenarnya telah diterapkan sejak dimulainya peradaban di bumi. Minyak atsiri dapat dimanfaatkan sebagai anti-inflamasi, merangsang nafsu makan, karminatif, koleretik, merangsang sirkulasi, doedoran, ekspektoran, stimulasi granulasi, insektisida, dan insekrepelan. Efek samping penggunaan minyak atsiri dalam aromaterapi jarang ditemukan. Aromaterapi bersifat sebagai antivirus, antibakteri, antijamur, karena memiliki kekuatan untuk mengikat dan membawa oksigen serta nutrisi ke dalam sel di seluruh tubuh (Andria, 2000). Tanaman yang bisa dijadikan aromaterapi untuk mengatasi mual dan muntah yaitu peppermint, petitgrain, orange, lavender, ginger, lemon. (Price, 1997, Buckle, 2014).

Efek aromaterapi positif karena aroma yang segar dan harum merangsang sensori dan akhirnya mempengaruhi organ lainnya sehingga dapat menimbulkan efek yang kuat terhadap emosi. Aromaterapi ditangkap oleh reseptor hidung, kemudian memberikan informasi yang lebih jauh karena di otak yang mengontrol emosi dan memori serta memberikan informasi ke hipotalamus yang merupakan pengatur sistem internal tubuh, sistem seksualitas, suhu tubuh, dan reaksi terhadap stress (Hale, 2008). Mekanisme kerja aromaterapi dalam tubuh manusia berlangsung melalui dua sistem fisiologis, yaitu sirkulasi tubuh dan sistem penciuman. Wewangian dapat mempengaruhi kondisi psikis, daya ingat, dan emosi seseorang (Wong, 2010).

Bahan baku pembuatan lilin adalah parafin dan asam stearat. Fungsi dari parafin yaitu bahan utama pembuatan lilin agar mudah terbakar. Sedangkan fungsi asam stearat yaitu meningkatkan daya tahan dan konsistensi nyala lilin. Lilin aromaterapi dalam pembuatannya menggunakan bahan utama menggunakan minyak atsiri yang memiliki wangi aromaterapi. Pewarna mencampur dengan sempurna pada lilin, sehingga pewarna lilin ini tidak menyebabkan proses pembakaran lilin ini terganggu. Aromaterapi secara inhalasi (penghirupan), yaitu penghirupan uap aroma yang dihasilkan dari beberapa tetes minyak atsiri, salah satu aplikasi aromaterapi menggunakan media lilin. Lilin aromaterapi akan menghasilkan aroma yang memberikan efek terapi apabila dibakar. Aroma lilin dihasilkan dari minyak atsiri yang tergolong ke dalam jenis aroma yang mampu memberikan

efek terapi menenangkan dan merilekskan (Primadiati, 2002).

Lilin aromaterapi sendiri banyak diproduksi di Indonesia dengan berbagai macam aroma tumbuhan yang menyejukan. Harga lilin aromaterapi tidaklah murah karena terdapat minyak atsiri yang mahal pula. Dalam penggunaannya lilin aromaterapi dapat digunakan dimana saja, seperti rumah, kantor, rumah spa, dan lain sebagainya. Lilin aromaterapi akan menghasilkan aroma yang memberikan efek terapi bila dibakar (Primadiati, 2002).



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan di Puskesmas Samarinda Kota

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian pada masyarakat ini telah dilakukan selama 4 minggu di bulan Januari 2022. Hasil pengamatan yang dilakukan pada 20 ibu hamil di wilayah Puskesmas Samarinda Kota, semuanya bisa menghasilkan lilin aromaterapi lemon.

Aroma lemon berasal dari ekstraksi kulit jeruk lemon (cintrus lemon) merupakan salah satu jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan (Medforth, 2013). Pada penelitian ini seluruh responden menyukai bau dari lilin aromaterapi lemon. Minyak esensial lemon mengandung limonene 66-80% geranil asetat, nerol, linalil asetat, β pinene 0,4-15%, α pinene 1-4%, terpinene 6-14% dan myrcen (Young, 2011). Senyawa kimia seperti geranil asetat, nerol, linalil asetat, memiliki efek antidepresi, antiseptik, antispasmodik, penambah gairah seksual dan obat penenang ringan

(Namazi, et al, 2014). Monoterpen merupakan jenis terpena yang paling sering di temukan di minyak atsiri tanaman, terpena dalam minyak aromaterapi lemon 6-14%. Pada aplikasi medis monoterpen digunakan indeks uji statistik sebagai sedative. Linalil asetat yang terdapat dalam aromaterapi lemon merupakan senyawa ester yang terbentuk melalui penggabungan asam organik dan alkohol. Ester sangat berguna menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang, juga memiliki khasiat sebagai penenang, tonikum, khususnya pada sistem persyarafan (Wiryodidagdo, 2008 dalam Tarsikah, et al. 2012).

Ketika menghirup zat aromatik atau minyak esensial lemon akan memancarkan biomolekul, sel-sel reseptor di hidung untuk mengirim impuls langsung ke penciuman di otak atau sistem limbik di otak. Sistem limbik terkait erat dengan sistem lain yang mengontrol memori, emosi, hormon, seks, dan detak jantung. Segera impuls merangsang untuk melepaskan hormon yang mampu menenangkan dan menimbulkan perasaan tenang serta mempengaruhi perubahan fisik dan mental seseorang hingga bisa mengurangi mual muntah yang dialami oleh ibu hamil (Kia, et al. 2013). Selain itu menurut Pott (2009) minyak atsiri dapat secara positif mempengaruhi suasana hati seseorang, pola tidur, tingkat energi, rasa percaya diri sehingga bisa mengurangi rasa mual muntah.

Kegiatan ini bertekad untuk mensosialisasikan kepada ibu hamil tentang pemanfaatan limbah kulit lemon menjadi lilin aromaterapi bernilai jual tinggi dan dapat menurunkan mual dan muntah yang sering dialami oleh ibu hamil.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan disimpulkan bahan dalam pelaksanaan kegiatan pemanfaatan sampah rumah tangga seperti kulit lemon menjadi lilin aromaterapi lemon yang bernilai tinggi dan dapat dibuat oleh ibu hamil dirumah masing-masing dengan memanfaatkan kulit lemon yang dapat menurunkan mual dan muntah yang dialami oleh ibu hamil.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan oleh LPPM STIKES Mutiara Mahakam Samarinda yang telah mendanai keberlangsungan pengabdian kepada masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Agusta, A. (2000). Aromaterapi cara sehat dengan wewangian alami. Bogor : Penebar Swadaya
- Algaound, latifa dan lewis. 2001. Perbankan Syariah Prinsip Praktik Prospek. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta
- Buckle J, Ryan K, Chin B, Koren. (2014). Clinical Aromateraphy for pregnancy, labor and postpartum International journal of childbirth education. 4(24). Diakses: <http://infotrac.galegroup.com/itweb>.
- Chevalier, A., 1996. Citrus limon. Encyclopedia Of Medicinal Plants. New York: DK
- Grohmann & Manthey. 2001. Phenol in Citrus Peel by Products: Concentration of Hydroxycinnamates and Polymethoxylated Flavones in Citrus Peel Molasses. J Agric Food Chem. Vol 49. P: 3268
- Gonzales-Molina, E. Domínguez-Perles R., Moreno DA., dan García-Viguera C. 2010. Natural bioactive compound of citrus limon for food and health. Journal of Pharmaceutical Biomedical Analysis. 51. pp. 327-45
- Kia, Parisa Yavari et al. 2014. The Effect Of Lemon Inhalation On Nusea And Vomiting Of Pregnancy : A Double-Blinded, Randomized,Controlled Clinical Trial. Iran Red Crescent Med J. DOI: 10.5812/ircmj.1436
- Kirbaslar, F.G., Aydin, T., Basaran, D., Gulen, T. 2009. Antimicrobial activity of Turkish Citrus peel oil. Botani Journal, 41(6), 3207-3212
- Koensoemardiyah (2009). A -Z Aromaterapi untuk kesehatan, kebugaran, dan kecantikan ed I. FI. Sigit Syantoro (Editor). Yogyakarta: ANDI
- Kumar, A.A., K. Karthick, Arumugam, K. P., 2011. Properties of Biodegradable Polymers and Degradatin for Sustainable Development, International Journal of Chemical Engineering and Applications, 2(3), 164-167
- Kristanto, P. 2013. Ekologi Industri. Yogyakarta: Andi offset
- Price Shirley, Price Len. 1997. Aromaterapi bagi projesi kesehatan. Jakarta: EGC
- Stanway, D.R.P. 2011. The Miracles of Lemons. Watkins Publishing.