Jurnal Antara Kebidanan
Vol. 5 No. 2, April 2022, pp, 1613-1620
ISSN : 2656-9167, 10.37063
http://ejournal.abdinus.ac.id

Efektivitas Pemberian Aromatherapy Lavender untuk Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Gembong Tahun 2020

Feva Tridiyawati[1], Mariyani[1]
[1,2]Departement of Midwifery, STIKes Abdi Nusantara, Jakarta, Indonesia

Article Info

Kata Kunci: Senam dismenorhoe; tekhnik relaksasi; nyeri haid; remaja putri

Dikirim : 5 Maret 2022
Direvisi : 10 Maret 2022
Diterima : 10 Maret 2022

Feva Tridiyawati
fevatridiyawati@gmail.com
https://orcid.org/0000-0002-5425-8483

Abstrak

Mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama merupakan kondisi umum yang sering kali mengganggu kenyamanan dan aktivitas sehari-hari. Penggunaan aromaterapi Lavender telah diidentifikasi sebagai salah satu metode non-farmakologis yang potensial untuk mengurangi gejala tersebut. Namun, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menguatkan bukti efektivitasnya dalam konteks lokal. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pemberian aromaterapi Lavender dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Gembong tahun 2024. Penelitian ini menggunakan desain *quasi-eksperimental* dengan pendekatan *Pre-Post test without control design.* pada 30 ibu hamil trimester pertama dengan menggunakan perhitungan Slovin dalam menentukan sample, menggunakan kuesioner PUQE-24 pada variabel mual dan muntah serta lembar observasi pada pemberian aromatherapy, uji yang di lakukan menggunakan analisis univariat untuk mendapatkan karakteristik responden dan analisis bivariat dengan uji *Marginal Homogeneity Wilcoxon Test*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan dalam tingkat mual dan muntah setelah pemberian aromaterapi lavender. Rata-rata tingkat mual dan muntah sebelum intervensi adalah 1,83 dengan standar deviasi 0,699, sedangkan setelah intervensi turun menjadi 0,77 dengan standar deviasi 0,817. Rentang nilai sebelum intervensi adalah 0,532 hingga 3,328, dan setelah intervensi adalah 0,864 hingga 2,404 menunjukkan terdapat efektivitas aromaterapi Lavender dalam mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

This is an open access article under the CC BY-SA license.

1. Pendahuluan

Kehamilan adalah hal yang fisiologis dari kehidupan seorang wanita. Proses ini menyebabkan perubahan fisik, mental dan sosial budaya serta ekonomi. Kehamilan ini biasanya disertai dengan rasa ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil terutama pada trimester I kehamilan salah satunya adalah mual dan muntah. (Sudirman & Agustin 2019). *World Health Organization* (WHO) tahun 2022 melaporkan bahwa jumlah kejadian emesis gravidarum mencapai 12,5%, dari seluruh jumlah kehamilan di dunia, dengan angka kejadian yang beragam yaitu mulai dari 0,3% di Swedia, 0,5% di Canada, 10,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan, dan 1,9% di Turki (WHO, 2022). Di Indonesia, jumlah ibu hamil Trimester I data dari cakupan K1 dalam Profil Kesehatan Indonesia tahun 2022 sebanyak 4.873.441 ibu dengan kurang lebih 50% mengalami emesis gravidarum sebanyak 2.436.721 orang, sementara di Banten K1 sebanyak 268.616 yang mengalami emesis gravidarum sebanyak 134.308 (Kemenkes, 2022). Faktor utama penyebab kematian ibu di Indonesia memang bukan mual muntah, tetapi kejadian mual muntah cukup besar yaitu mual muntah terjadi pada primigravida 60-80% dan multigravida 40-60%. Perubahan hormon yang dialami wanita hamil responnya bisa beda, tidak semuanya mengalami mual muntah pada awal kehamilan (Vitrianingsih and Khadijah 2019).

Data yang dilaporkan dalam Riskesdas provinsi Banten pada tahun 2022 menunjukkan bahwa kejadian mual muntah pada ibu hamil berdasarkan usia 15-49 (WUS) berkisar antara 29,81% pada awal trimester I (Riskesdas, 2022). Sedangkan, data dari Profil Kesehatan Daerah Kota Cilegon tahun 2022 tentang cakupan penanganan komplikasi kebidanan ditangani ada sebanyak 8.102 ibu hamil atau 99,94 % dari perkiraan sasaran ibu hamil dengan komplikasi 8.107 ibu. Persentase penanganannya meningkat jika dibandingkan dengan tahun 2021 sebesar 98,54 %. Berdasarkan laporan Puskesmas daerah jayanti tahun 2022, jumlah Mual muntah terjadi pada 60-80% pada primigravida dan 40-60% terjadi pada multigravida (Lubis *et al*., 2023). Sedangkan menurut Parwitasari *et al* (2019) ada sebanyak 50-90% wanita hamil mengalami mual pada Trimester I dan sekitar 25% wanita hamil mengalami masalah mual muntah memerlukan waktu untuk beristirahat dari pekerjaannya. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Gembong didapatkan data bahwa jumlah ibu hamil Trimester I yang berkunjung ke Puskesmas pada bulan April sebanyak 30 ibu hamil dengan keluhan utama yaitu mual dan muntah dengan frekuensi lebih dari 5 kali dalam sehari. Tindakan yang dilakukan oleh pihak puskesmas hanya memberikan edukasi seputar cara menangani mual dan muntah, tidak terdapat tindakan secara langsung seperti memberikan aromaterapi dalam menangani mual dan muntah. Berdasarkan latar uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas pemberian aromaterapi Lavender untuk mengurangi intensitas mual muntah pada ibu hamil Trimester I di Puskesmas Gembong tahun 2024 ”.

2. Metode

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah desain penelitian kuantitatif, dengan rancangan penelitian *Quasy Eksperimental* dengan *Pre and Post test without control design*, yang artinya peneliti hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembanding. Pengaruh perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai *Post test* dengan *pre test* (Hidayat, 2019). Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2014), disini peneliti mengumpulkan data dengan cara melakukan observasi terhadap frekuensi mual muntah.

3. Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karasteristik Responden usia,Pendidikan,pekerjaan,kehamilan

No	Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Usia Responden		
	< 20 Tahun	0	0,0
	≥ 20 Tahun	30	100
2	Pendidikan Responden		
	Tidak Sekolah	7	23,3
	SD	8	26,7
	SMP	9	30,0
	SMA/Sederajat	6	20,0
3	Pekerjaan Responden		
	IRT	14	46,7
	Karyawan Swasta	16	53,3
4	Kehamilan ke		
	Pertama	12	40,0
	Kedua	15	50,0
	Ketiga	3	10,0
5	Tingkat mual muntah ibu		
	Ringan	10	33,3
	Sedang	15	50,0
	Berat	5	16,7

Berdasarkan tabel 1. Menjelaskan bahwa dari 30 responden rata-rata memiliki usia ≥20 tahun (100%), tingkat pendidikan tertinggi ada pada kategori Tidak Sekolah sebanyak 7 (23.3%) dan tingkat terendah ada pada kategori SMA/Sederajat sebanyak 6 (20.0%), tidak bekerja sebanyak 14 (46.7%) dan 16 (53.3%) lainnya memiliki pekerjaan, kehamilan kedua adalah terbanyak yaitu 15 (50%), tingkat mual muntah terbanyak ada pada kategori sedang sebanyak 15 (50%).

Tabel 2. Rata-rata mual dan muntah sebelum dan sesudah di berikan aromatherapy lavender

No	Mual muntah	Frekuensi (n)	Min	Max	Mean	Std.Deviation
1	Pre post	30	0,532	3,328	1,93	0,699
2	Post test	30	0,864	2,404	0,77	0,817

Berdasarkan tabel di atas menjelaskan bahwa sebelum dilakukan intervensi, rata-rata tingkat mual dan muntah adalah 1,93. Standar deviasi adalah 0,699, yang menunjukkan adanya variasi yang cukup besar dalam tingkat mual dan muntah yang dialami oleh responden, setelah intervensi diberikan, rata-rata tingkat mual dan muntah yaitu 0,77, terdapat perubahan pada nilai maksimum dan minimum. Nilai maksimum menurun dari 3,328 menjadi 2,404, yang menunjukkan adanya penurunan pada tingkat mual dan muntah tertinggi yang dialami oleh responden. Sementara itu, nilai minimum meningkat dari 0,532 menjadi 0,864, menunjukkan peningkatan pada tingkat mual dan muntah.

Tabel 3. Uji Normalitas data (Shapiro Wilk)

No	Variabel	Shapiro wilk	
		Sig	Normalitas
1	Intensitas Mual dan Muntah Sebelum Pemberian *Aromatherapy Lavender*	0,972	Tidak Normal
2	Intensitas Mual dan Muntah Sebelum Pemberian *Aromatherapy Lavender*	0,312	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji Shapiro-Wilk untuk data sebelum dan sesudah pemberian intervensi Aromatherapy Lavender, ditemukan bahwa kedua set data terdistribusi secara tidak normal. Nilai p untuk data sebelum intervensi adalah 0,972, dan nilai p untuk data sesudah intervensi adalah 0,312. Karena kedua nilai p lebih besar dari 0,05, ini menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi normalitas. Sehingga uji yang digunakan selanjutnya untuk melihat apakah ada pengaruh pemberian aromatherapy Lavender dengan penurunan mual muntah adalah menggunakan *Uji Marginal Homogeneity Wilcoxon.*

4. Pembahasan

Rata-Rata Skor Mual Muntah Sebelum dan Sesudah diberikan Aromaterapi Lavender pada Ibu Hamil Trimester I

Pada trimester pertama kehamilan, tubuh ibu mengalami banyak perubahan hormonal dan fisik yang signifikan. Perubahan hormon ini dapat menyebabkan berbagai gejala seperti mual dan muntah, yang sering disebut sebagai morning sickness, kelelahan, dan perubahan suasana hati. Payudara mungkin terasa lebih lembut dan membesar, serta frekuensi buang air kecil meningkat karena rahim yang mulai

membesar menekan kandung kemih. Pada periode ini, embrio berkembang dengan cepat, dan organ-organ penting mulai terbentuk. Penting bagi ibu hamil untuk mengonsumsi nutrisi yang seimbang, cukup istirahat, dan menghindari zat-zat yang berbahaya untuk mendukung perkembangan janin yang sehat (Mayo Clinic, 2024). Berdasarkan hasil penelitian menjelaskan bahwa sebelum dilakukan intervensi, rata-rata tingkat mual dan muntah mengalami penurunan dilihat dari adanya perubahan pada nilai maksimum dan minimum. Penurunan ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan efektif dalam mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil. Perubahan nilai maksimum dan minimum juga mengindikasikan adanya variasi individu dalam respons terhadap intervensi, yang mungkin dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kondisi kesehatan ibu, pola makan, dan tingkat keparahan gejala sebelum intervensi. Penelitian ini penting karena memberikan bukti bahwa intervensi tertentu dapat membantu mengurangi gejala mual dan muntah, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup ibu hamil selama trimester pertama. (*American Pregnancy Association*. 2024). Rahmatika A (2021) juga menjelaskan ada perbedaan rata-rata antara hasil pre-test dan post-test. Dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi Lavender berpengaruh positif terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Pasar Kepahiang Tahun 2023. Pemberian aromaterapi Lavender dapat diterapkan sebagai pengobatan alternatif terapi non-farmakologis untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I (Arini Rahmatika, 2021). Peneliti berasumsi bahwa penurunan rata-rata tingkat mual dan muntah setelah intervensi aromaterapi Lavender dapat diasumsikan disebabkan oleh beberapa faktor. Lavender mengandung senyawa aktif seperti linalool dan linalyl acetate yang memiliki efek menenangkan, sehingga membantu mengurangi gejala mual. Selain itu, aroma Lavender dapat menciptakan rasa tenang dan mengurangi stres, yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis ibu hamil. Harapan positif terhadap efektivitas aromaterapi juga bisa memperkuat persepsi pengurangan gejala mual dan muntah. Adaptasi tubuh terhadap aroma Lavender selama periode intervensi serta dukungan sosial dan emosional dari tim peneliti mungkin turut berperan dalam menurunkan gejala yang dialami.

Pengaruh Pemberian Aromatherapy Lavender Terhadap Penurunan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan Lavender sebagai aroma therapy dalam menurunkan mual dan muntah sangat Evektif. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai signifikansi asimptotik (*2-tailed*) adalah 0.000. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan yang diamati sangat signifikan secara statistik, dengan probabilitas kesalahan kurang dari 0.001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian aroma therapy Lavender dapat menurunkan tingkat mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Penelitian yang dilakukan oleh Zaini H (2023) juga

menjelaskan bahwa pemberian aromaterapi Lavender dapat memberikan efek nyaman dan menurunkan tingkat kecemasan dan stress dan kondisi ini mampu menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I, dimana masalah psikologis (*stress*) merupakan suatu kondisi yang mempengaruhi mual muntah pada ibu hamil. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Rosalinna (2019) yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian aromaterapi Lavender untuk menurunkan muntah mual pada ibu hamil trimester pertama di wilayah Puskesmas Jambu Kulon. Pemberian arometerapi Lavender ini baik digunakan untuk menurunkan mual dan muntah untuk ibu hamil karena akan mempengaruhi saraf-saraf pada hipotalamus untuk meredam mual dan muntah.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Aranti (2016) dan Paramitha (2016) dengan perolehan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi Lavender terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil trimester I. Terjadinya penurunan frekuensi mual muntah ini efek dari kandungan aromaterapi Lavender yaitu *Linalool*. *Linalool* merupakan komponen Lavender yang memiliki efek sebagai zat sedatif atau penenang dan biasa digunakan sebagai aromaterapi yang mempengaruhi sistem neuroendokrin tubuh yang berpengaruh terhadap pelepasan hormon dan neurotransmitter. Keadaan ini akan meningkatkan rasa nyaman dan tenang pada ibu hamil yang mengalami mual dan muntah (Buckle, 2016). Berdasarkan asumsi peneliti pada pemberian Aroma terapi dengan minyak esensial Lavender yang digunakan untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama sebanyak 30 responden sangat dapat dimanfaatkan dikarenakan Aromaterapi dengan Lavender sering digunakan untuk membantu mengurangi mual dan muntah karena beberapa alasan ilmiah dan fisiologis. Lavender memiliki sifat menenangkan yang dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres, yang sering kali memicu atau memperburuk mual. Dengan menenangkan sistem saraf, Lavender dapat mengurangi respons fisik yang berkaitan dengan mual. Aroma Lavender dapat merangsang pusat anti-mual di otak. Ini berarti ketika aroma Lavender dihirup, otak merespons dengan mengurangi sinyal yang memicu perasaan mual dan muntah (Ni Made Maharianingsih, 2020). Lavender mengandung senyawa seperti *linalool* dan *linalyl acetate* yang memiliki sifat anti-inflamasi. Ini dapat membantu mengurangi peradangan di saluran pencernaan yang sering menyebabkan mual. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa Lavender dapat mempengaruhi tingkat neurotransmiter tertentu, seperti serotonin. Serotonin berperan dalam regulasi mood dan fungsi gastrointestinal, sehingga perubahan positif dalam kadar serotonin dapat membantu mengurangi mual (Yıldırım, T. A., & Kitiş, Y. 2020).

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa Efektivitas Pemberian Aroma Terapi

Lavender Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Gembong adalah: Diketahui 30 responden rata-rata memiliki usia ≥20 tahun (100%), tingkat pendidikan tertinggi ada pada kategori Tidak Sekolah sebanyak 7 (23,3%) dan tingkat terendah ada pada kategori SMA/Sederajat sebanyak 6 (20,0%), tidak bekerja sebanyak 14 (46,7%) dan 16 (53.3%) lain nya memiliki pekerjaan, kehamilan kedua adalah terbanyak yaitu 15 (50%). Rata-rata tingkat mual dan muntah sebelum diberikan aromaterapi adalah 1,83 dan setelah diberikan aromaterapi adalah 0,77 di Puskesmas Gembong tahun 2024 Terdapat pengaruh antara pemberian *aromatherapy Lavender* terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dengan *P-Value = 0.000.*

6. Daftar Pustaka

Agustina, A., Hidayati, N., & Susanti, P. (2019). Penentuan Kadar Betakaroten Pada Wortel (Daucus carota, L) Mentah dan Wortel Rebus dengan Spektrofotometri Visibel. Jurnal Farmasi Sains dan Praktis, Vol. V No 1, Hal : 7-13.

American Pregnancy Association. (2024). First Trimester.

Beckmann, Chaeles R.B., et al. (2019). Obstetrics and Gynecology. Philadelphia: Wolters Kluer.

Buckle, J. (2013). Clinical Aromatheraphy (second edition). United States: Churchill Livingstone

Cunningham, F.G. (2019). Williams Obstetrics, 25th Edition. Chapter 35-Obstetrics. Haemorrhage. United States of America: McGraw-Hill Education, p. 776-780.

Dinkes Kota Padang. (2019). Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Yogyakarta: Andi.

Hidayat, A., & Harahap, A. (2018). Buku Ajar Ilmu Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika.

Hutasoit. (2019). Panduan Praktis Aromatherapy Untuk Pemula. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

I Gusti Ayu Putri Satria Aryasih. (2022). “Pemberian Aromaterapi Peppermint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I”. Jurnal Riset Kesehatan Nasional : LPPM ITEKES Bali.

Igarashi, M., Song, C., Ikei, H., Ohira, T., & Miyazaki, Y. (2018). Effect of olfactory stimulation by fresh rose flowers on autonomic nervous activity. J Altern Complement Med, 20(9), 727-731.

Jannah, M. (2019). Hubungan Status Gizi Ibu Hamil Dengan Kejadian. Anemia Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Mantrijeron. Yogyakarta.

Johnson, A. (2018). The Effects of Peppermint Aromatherapy on Nausea in Pregnant Women. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 24(5), 497-503.

Kemenkes RI. (2022). Riset Kesehatan Dasar: RISKESDAS. Jakarta.

Kolar et al. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Emesis. Gravidarum pada Kehamilan Trimester I di Puskesmas Gorontalo. Jurnal Kebidanan: Undip.

Lubis, Et. Al. (2023). Pengaruh pemberian therapy aroma papermint terhadap ibu hamil untuk menurunkan mual dan muntah. 3–3.

Manuaba, I.B.S. (2019). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan. 2 ed. Jakarta: EGC.

Muhimah, N., & Safe'i. (2010). Panduan Lengkap Senam Hamil, Khusus Ibu Hamil. Jakarta: Power Book.

Ni Made Maharianingsih. 2020. Pemberian Aromaterapi Lavender (Lavandula Angustifolia) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. Vol. 3, No. 2, Desember 2020, Hal. 72 – 82

Prawirohardjo, S. (2019). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono.

Reni Zuraida, et al. (2020). The Effect of Anemia Free Club Interventions to Improve Knowledge and Attitude of Nutritional Iron Deficiency.

Retnowati, Y. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Emesis. Gravidarum pada Kehamilan Trimester I di Puskesmas Pantai Amal. Journal of Borneo.

Rustam M. (2019). Sinopsis Obstetri: Obstetri Fisiologi dan Obstetri Patologi edisi kedua. Jakarta: EGC.

Sunarti, Sri, dkk. (2019). Prinsip Dasar Kesehatan Lanjut Usia (GERIATRI), UB Press. Magalang.

Susanto, B. (2018). Aromaterapi: Dasar-Dasar dan Penerapannya dalam Praktik Klinis. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Widyastuti, R. (2021). Asuhan Kebidanan dan Bayi Baru Lahir. Penerbit Media Sains. Indonesia.

Wiknjosastro H. Ilmu Kebidanan. Edisi ke-4 Cetakan ke-2. Jakarta: Yayasan.

Yıldırım, T. A., & Kitiş, Y. (2020). The effects of aromatherapy application on cognitive functions and daytime sleepiness in older adults living in a nursing home. Holistic Nursing Practice, 34(2), 83-90.