

EFEKTIVITAS AROMATERAPI LAVENDER DALAM MENGURANGI GEJALA MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL

The Effectiveness of Lavender Aromatherapy in Reducing Symptoms of Nausea and Vomiting in Pregnant Women

¹Norsela, ²Rosyidah Alfitri

^{1,2}Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan
RS dr. Soepraoen
(Norshella.2001@com)

ABSTRACT

Pregnancy is a process of development of the results of the development of the results of the seeding process until birth. During the pregnancy process there are many uncomfortable feelings, one of which is nausea and vomiting. Nausea and vomiting will be dangerous if not treated properly, one of the consequences is impaired fetal development, so it is necessary to take preventive measures and safe therapy for pregnant women and fetuses. Quasy-Experimental conducted at PMB Norita Dahlia to pregnant women in the first trimester who complained of nausea and vomiting, in May and June 2024. A total of 20 research samples were obtained that met the inclusion criteria. The samples were asked to fill out the initial PUQE Questionnaire as a pretest result, and were given Lavender Aromatherapy, and were asked to return in 3 days and fill out the PUQE questionnaire again. Data were analyzed using the Wilcoxon Test Lavender Aromatherapy effective in reducing the severity of nausea and vomiting based on the PUQE questionnaire. ($Z = -3.986$, $S < 0.00$). Lavender Aromatherapy is effective in reducing the rate of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester.

Keywords: Nausea, pregnancy, vomiting, PUQE.

ABSTRAK

Kehamilan adalah suatu proses berkembangnya hasil perkembangan dari hasil proses pembenihan hingga kelahiran. Selama proses kehamilan banyak sekali perasaan tidak nyaman, salah satunya adalah mual muntah. Mual muntah akan menjadi berbahaya jika tidak diterapi dengan baik, salah satu akibatnya adalah perkembangan janin yang terganggu, sehingga perlu dilakukan suatu Tindakan pencegahan dan terapi yang aman bagi ibu hamil dan janin. *Quasy-Experimental* yang dilakukan di PMB Norita Dahlia kepada ibu hamil trimester 1 yang mengeluhkan mual muntah, pada bulan mei dan juni 2024. Didapatkan total 20 sampel penelitian yang termasuk dalam kriteria inklusi. Sampel diminta mengisi Kuesioner PUQE awal sebagai hasil pretest, dan diberikan Aromaterapi Lavender, dan diminta control Kembali dalam 3 hari dan mengisi Kembali kuesioner PUQE. Data dianalisis dengan Uji Wilcoxon Aromaterapi Lavender efektif dalam mengurangi Tingkat keparahan mual muntah berdasarkan kuesioner PUQE. ($Z = -3.986$, $S < 0.00$). Aromaterapi Lavender efektif dalam menurunkan angka mual muntah pada ibu hamil Trimester I.

Kata kunci: Kehamilan, mual, muntah, PUQE.

PENDAHULUAN

Suatu proses berkembangnya hasil pembenihan atau penyatuan ovum dengan spermatozoa yang diikuti oleh proses implantasi, perkembangan hasil implantasi hingga kelahiran disebut sebagai kehamilan jika kita berkaca pada definisi yang dikemukakan oleh FIGO. Berdasarkan kalender internasional ibu hamil setidaknya memerlukan waktu 9 bulan 10 hari, atau genap 40 minggu. Secara waktu kehamilan dibagi menjadi Trimester satu, dua dan tiga. Trimester pertama dimulai pada awal pembuahan hingga akhir minggu ke 13, trimester kedua dimulai dari awal minggu ke 14 hingga akhir minggu ke 27, sedangkan trimester ketiga diawali minggu ke 28 hingga akhir minggu ke 40.¹

Pada ibu hamil selama kehamilannya terjadi pertumbuhan janin dan perubahan hormon dan seringkali menyebabkan ketidaknyamanan selama masa kehamilan, persoalan yang paling umum adalah mual muntah. Menurut *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG), sering kita kenal istilah morning sickness atau keluhan mual muntah pada awal kehamilan, walaupun disebut sebagai morning sickness, keluhan mual muntah dapat terjadi kapan saja. Mual muntah sebagai salah satu gejala emesis gravidarum disebabkan oleh perubahan hormonal antara lain estrogen, progesteron dan hCG.²

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, prevalansi komplikasi mual muntah mencapai 12,5% diseluruh dunia, dengan prevalansi di Indonesia berada diangka 1% hingga 3%. Insidensi emesis gravidarum di Indonesia terjadi sekitar 50% hingga 90% dari keseluruhan ibu hamil dengan mual muntah.³ Di Provinsi Kalimantan sendiri sekitar 10% atau pada sekitar 182.815 ibu hamil dengan mual muntah berkembang menjadi emesis gravidarum. Terdapat berbagai dampak akibat

emesis gravidarum pada ibu hamil, seperti gangguan pekerjaan rumah tangga, menyebabkan kecemasan dan gangguan psikologis lain, pada kondisi yang lebih berat dan mencapai hyperemesis gravidarum, dapat menyebabkan kegawatdaruratan bagi ibu hingga janin.³

Mencegah munculnya komplikasi terdapat perlu dilakukan suatu intervensi untuk mengurangi keluhan mual muntah, yaitu terapi secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Penggunaan obat-obatan antiemetic dan vitamin B6 termasuk kedalam terapi farmakologis. Bagi ibu hamil penggunaan obat-obatan dapat memicu efek samping yang dapat berbahaya bagi kehamilannya dan efek yang seringkali tidak optimal sehingga seringkali terapi nonfarmakologis juga menjadi pilihan.⁴

Intervensi nonfarmakologis merupakan tindakan yang dilakukan sebagai terapi dengan tidak menggunakan efek obat-obatan, seperti pendekatan secara psikologis, modifikasi nutrisi, penggunaan akupunktur dan aromaterapi.⁵ Salah satu terapi yang mudah dan murah adalah aromaterapi. Aromaterapi sendiri merupakan metode terapi pengganti menggunakan minyak alami dari tanaman yang mudah menguap yang dikenal dengan minyak esensial dan senyawa organik lainnya, kandungan senyawa ini dapat memengaruhi berbagai aspek. Salah satu tanaman yang bisa digunakan adalah bunga lavender. Minyak esensial dari ekstrak bunga lavender dapat menjadi aromaterapi, Ekstrak lavender mengandung beberapa komponen yang memiliki efek sedative dan neurodepressan yang meningkatkan rasa nyaman pada ibu hamil yang mengalami mual muntah.⁶

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi lavender untuk mengurangi gejala mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di wilayah kerja PMB Norita Dahlia

Banjarmasin. Dengan diharapkan penelitian ini dapat menjadi alternatif terapi mual muntah pada ibu hamil yang murah dan mudah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *quasy experimental* dengan pendekatan *pretest-posttest*. Pada desain ini digunakan one sample test, yaitu dicari sebuah kelompok ibu hamil dengan mual muntah, kemudian dilakukan pengukuran sebelum tindakan (*pretest*) dan pengukuran sesudah tindakan (*posttest*) menggunakan kuesioner *Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea* (PUQE) yang ditranslasikan kedalam Bahasa Indonesia.

Populasi yang digunakan pada penelitian adalah semua ibu hamil trimester I yang memiliki keluhan mual muntah terhitung pada bulan mei hingga juni 2024 di wilayah kerja PMB Norita Dahlia Banjarmasin, kemudian dilakukan pengambilan sampel dengan metode *purposive sampling* dengan kriteria inklusi yaitu ibu hamil trimester I, dengan keluhan mual muntah dan bersedia menjadi responden dengan kriteria eksklusi adalah ibu dengan infeksi saluran nafas atau sedang sakit. Didapatkan sampel penelitian berjumlah 20 ibu yang masuk dalam kategori dengan keluhan mual muntah di wilayah kerja PMB Norita Dahlia Banjarmasin pada bulan Mei hingga Juni tahun 2024.

Data dikumpulkan dengan metode wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik yang kemudian diinput kedalam Microsoft Excel, dengan format nama, usia, usia kehamilan, pendidikan, pekerjaan, jumlah paritas, dan dilakukan pengisian kuesioner PUQE sebelum diberikan terapi, kemudian diberikan aromaterapi lavender selama 3 hari, aromaterapi diberikan dalam bentuk minyak esensial yang mengandung ekstrak lavender, kemudian ekstrak dibagikan dan dioles pada bagian tubuh tertentu seperti leher atau lengan

yang dekat dengan posisi hidung. Pemberian ini dilakukan berulang 2-3 kali sehari dan pada hari ke 3 ibu diminta mengisi kuesioner PUQE untuk evaluasi pasca tindakan.

Berdasarkan pengambilan data kemudian dilakukan analisis data menggunakan aplikasi SPSS, Sebelum dianalisis data yang didapat kita lakukan uji normalitas data dengan *saphiro-wilk*, kemudian jika data terdistribusi normal menggunakan uji T-Test dan menggunakan uji Wilcoxon apabila data tidak terdistribusi normal.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Pasien

Indikator	Kategori	Frekuensi	%
Rentang	20-30	15	75%
Usia	31-40	5	25%
Usia	< 8 mgg	4	20%
Kehamilan	8-12 mgg	16	80%
	SD	3	15%
Pendidikan	SMP	7	35%
	SMA	6	30%
	Perguruan	4	20%
	IRT	13	65%
	Guru	2	10%
Pekerjaan	PNS	2	10%
	Pegawai	1	5%
	Swasta		
	Pedagang	2	15%
	0	13	65%
Jumlah	1	4	20%
Paritas	2	2	10%
	3	1	5%

Setelah didapatkan sampel berjumlah 20 ibu hamil kemudian dilakukan pengisian Kuesioner PUQE untuk menilai derajat mual muntah sebelum dilakukan Tindakan. Didapatkan mayoritas responden berusia 20 – 30 tahun, dengan mayoritas lulusan SMA, bekerja sebagai ibu rumah tangga, dan mayoritas *primigravida*.

Pertanyaan	Skor				
	1	2	3	4	5
Pertanyaan 1: Dalam 24 jam terakhir, sudah berapa lama Anda merasakan mual atau rasa tidak nyaman pada perut?	Tidak sama sekali	< 1 jam	1 - 3 jam	3 - 6 jam	> 6 jam
Pertanyaan 2: Dalam 24 jam terakhir, sudah berapa kali Anda muntah?	Tidak sama sekali	1 - 2 kali	3 - 4 kali	5 - 6 kali	> 7 kali
Pertanyaan 3: Dalam 24 jam terakhir, sudah berapa kali Anda mengalami muntah kering tanpa mengeluarkan apa pun?	Tidak sama sekali	1-2 kali	3 - 4 kali	5 - 6 kali	> 7 kali

Gambar 1. Kuesioner PUQE

Kuesioner PUQE kemudian diinterpretasikan menjadi ringan apabila memiliki skor 3 – 6, sedang apabila memiliki skor 7 - 12 dan berat apabila memiliki skor > 12.

Tabel 2. Hasil Kuesioner PUQE sebelum Tindakan

Mual Muntah	Frekuensi	%
Berat	11	55%
Sedang	9	45%
Ringan	0	-

Berdasarkan hasil tersebut didapatkan dari total 20 responden pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan aromaterapi lavender, 11 orang (55%) termasuk dalam kategori mual muntah berat, dan 9 orang (45%) masuk dalam kategori mual muntah sedang.

Tabel 3. Hasil Kuesioner PUQE setelah tindakan

Mual Muntah	Frekuensi	%
Berat	3	15%
Sedang	6	30%
Ringan	11	55%

Berdasarkan hasil kuesioner PUQE setelah tindakan, terjadi perubahan angka frekuensi mual muntah pada ibu hamil, Dimana didapatkan dari total 20 responden ibu hamil trimester I setelah diberikan aromaterapi lavender, 11 orang (55%) masuk dalam kategori ringan, 6 orang (30%) masuk dalam

kategori sedang, dan 3 orang (15%) masih dalam kategori berat.

Tabel 4. Uji Normalitas Data Dengan Saphiro Wilk

	Statistic	df	Sig.
Pretest	.888	20	.025
Posttest	.858	20	.007

Didapati hasil signifikansi pada uji normalitas tidak lebih dari 0,05, artinya kana digunakan uji Wilcoxon mengingat distribusi data tidak normal.

Tabel 5. Uji Rerata dengan Wilcoxon

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	20 ^a	10.50	210.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Total	20		

Tabel 6. Hasil Uji Wilcoxon

	Posttest - Pretest
Z	-3.986 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.

Dilakukan uji analisis menggunakan uji Wilcoxon karena distribusi data tidak normal, setelah diuji dengan uji Wilcoxon, didapati terjadi tren positif dengan seluruh responden menunjukkan penurunan hasil kuesioner PUQE, dengan nilai signifikansi hasil uji wilcoxon < 0,05, maka sesuai dengan hipotesis yaitu penggunaan aromaterapi lavender dapat mengurangi kejadian mual muntah pada trimester pertama ibu hamil.

PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan kali ini membahas terkait efektivitas penggunaan

aromaterapi lavender sebagai terapi mual muntah dalam mengurangi morning sickness. Efektivitas aromaterapi lavender dinilai menggunakan perbedaan nilai pretest dan posttest pasien melalui kuesioner PUQE. Adapun kuesioner PUQE digunakan untuk melakukan quantifikasi gejala mual muntah sehingga dapat seragam mengenai gejala mual muntah yang kemudian diinterpretasi sebagai ringan sedang dan berat.⁷

Pada penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas ibu hamil pada trimester awal dengan keluhan mual muntah, setelah dilakukan evaluasi dengan kuesioner PUQE, Sebagian besar responden mengalami mual muntah dengan kategori berat sedang, hal ini dibuktikan dari skor yang didapatkan berdasarkan kuesioner diatas angka 7. Responden dalam penelitian ini menolak penggunaan obat karena mendengar atau membaca efek-efek samping yang mungkin didapatkan dengan penggunaan obat-obatan tertentu sehingga dapat dinilai bahwa penggunaan obat aromaterapi disini menjadi terapi utama dan tidak ada campur tangan dari efek obat-obatan yang mungkin meningkatkan ataupun menjadi faktor perancu dalam penelitian. Pada penelitian ini juga didapatkan bahwa responden Sebagian besar merupakan Ibu muda < 31 tahun, dengan primigravida, dan bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga.

Ibu hamil, terlebih pada trimester pertama, seringkali mengeluhkan mual muntah. keluhan mual biasanya dikeluhkan dipagi hari atau disebut morning sickness, walaupun sebenarnya juga dapat dirasakan diwaktu lain. Keluhan mual muntah akan menurunkan kualitas hidup ibu dan berefek negatif pada keseharian, hubungan dengan pasangan, orang tua, pekerjaan, dan fungsi sosial. Mual muntah pada kehamilan juga mengurangi angka produktivitas dan menyebabkan peningkatan pengeluaran dibidang kesehatan. Berdasarkan hasil survey

online, dari 9113 ibu hamil dan ibu baru, 73,5% nya mengeluhkan mual muntah saat kehamilan, mengingat tingginya angka tersebut dan efeknya pada sosial dan ekonomi, terapi definitif pada mual muntah masih belum dapat ditentukan.⁸

Sebagian besar Ibu hamil memilih untuk tidak menggunakan obat-obatan terlebih karena ketakutan akan efek samping obat yang dikonsumsi kepada janin. Hal ini disebabkan oleh rendahnya data mengenai keamanan obat dan efek samping penggunaan obat-obatan pada ibu hamil.⁹ Efek teratogen dari penggunaan obat-obatan untuk mengontrol mual muntah menjadikan perlu perhatian lebih dalam memberikan obat-obatan terkhusus pada trimester pertama. Sehingga diperlukan terapi pengganti yang lebih aman salah satunya penggunaan aromaterapi.¹⁰

Aromaterapi adalah pilihan terapi nonfarmakologi menggunakan minyak alami. Aromaterapi menjadi mudah, aman, dan murah, serta memiliki efektivitas yang signifikan untuk mengurangi kecemasan, insomnia, mual muntah dan lainnya. Pilihan aromaterapi yang dapat menjadi pilihan adalah minyak essensial lavender (*Lavandula angustifolia*). Lavender utamanya mengandung linalool, linalyl acetate, lavender alcohol, dan camphor. Senyawa-senyawa ini digunakan pada berbagai kondisi seperti kecemasan, nyeri, dan proses inflamasi. Senyawa-senyawa ini menurut beberapa penelitian menghambat 5-HT atau serotonin dan reseptor dopamine yang berhubungan dengan mual muntah. Sehingga dipercaya penggunaan aromaterapi lavender pada ibu hamil dapat memperbaiki keluhan mual muntah.¹¹

Pada penelitian ini didapatkan bahwa pada penggunaan aromaterapi Lavender, terjadi penurunan yang signifikan pada keluhan mual muntah ibu berdasarkan kuesioner PUQE, yang pada awalnya seluruh

responden memiliki skor diatas 7, dan setelah dilakukan pemberian tindakan yaitu pemberian aromaterapi lavender, Skor kuesioner PUQE menurun dengan hanya 55% nya menurun menjadi berkategori ringan. Setelah dilakukan uji statistik, didapatkan terdapat perbedaan bermakna antara kondisi mual muntah responden sebelum dan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi lavender.

Terdapat penelitian yang juga menilai efektivitas penggunaan aromaterapi lavender, seperti penelitian oleh Rosalina (2019), Rizki (2022), Rahayu (2018), ketiga penelitian memiliki kesamaan yaitu membandingkan efektivitas penggunaan aromaterapi lavender untuk memperbaiki keluhan mual muntah, Pada ketiga penelitian ini menunjukkan mual muntah pada ibu hamil dapat dikurangi dengan pemberian aromaterapi lavender.

Penelitian ini membahas penggunaan aromaterapi untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil. Hasilnya menunjukkan penurunan frekuensi mual dan muntah, dengan kesimpulan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh terhadap keluhan mual dan muntah pada ibu hamil.⁶

Penelitian yang sejalan lain yang melakukan perbandingan efektivitas penggunaan aromaterapi lavender dan peppermint untuk mengurangi mual muntah, dengan membandingkan dua kelompok dengan perlakuan berbeda, yaitu pemberian lavender, dan pemberian peppermint. Didapatkan pada penelitian tersebut bahwa pemberian peppermint dan lavender efektif dalam menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil.¹² Penelitian lainnya membandingkan antara penggunaan aromaterapi lavender dengan pemberian Jahe, namun kedua penelitian ini menunjukkan efektivitas yang sama terkait pemberian aromaterapi lavender dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil.¹³

Menurut penulis penggunaan aromaterapi lavender memiliki efek yang baik dalam mengurangi gejala mual muntah pada ibu hamil, Mengingat Lavender sendiri memiliki beberapa kandungan seperti *linalool*, *linalyl acetate*, *lavender alcohol*, dan *camphor*, yang berfungsi dalam menghambat dan menekan senyawa-senyawa yang berperan dalam proses mual muntah yakni Serotonin dan Dopamin. Efek lain yang dirasakan pada pasien salah satunya adalah perasaan tenang atau relax, hal ini juga menjadi faktor yang memengaruhi salah satu kondisi yang dapat memicu mual muntah adalah stress.¹¹

Berdasarkan hasil penelitian ini, juga didapatkan bahwa mayoritas responden yang ikut dalam penelitian adalah ibu hamil dengan keluhan mual muntah yang berusia 20-30 tahun, dengan Sebagian besar merupakan primigravida. Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang menilai terkait faktor-faktor yang memengaruhi kejadian emesis gravidarum yang mengemukakan bahwa faktor usia dan jumlah paritas memengaruhi kejadian emesis gravidarum pada ibu hamil.¹⁴

Adapun secara teoritis disebutkan bahwa emesis gravidarum disebabkan oleh peningkatan hormon-hormon, salah satunya yang berperan penting adalah hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (hCG), hormon lainnya yang juga berpengaruh adalah hormon estrogen. Selain perubahan hormonal, pada ibu hamil organ pencernaan khususnya sphincter esofagus bawah menjadi terelaksasi, sehingga memudahkan terjadi reflux.¹⁵ Sedangkan banyak kasus terjadi pada ibu hamil dengan primigravida dipercaya diakibatkan adanya ketidakmampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap tingginya perubahan hormonal, dan kurangnya pengalaman dalam menghadapi perubahan yang dialami oleh tubuh, baik secara fisiologis maupun psikologis jika dibandingkan dengan ibu multigravida.¹⁴

Menurut penulis faktor psikologis maupun fisik ibu hamil yang tergolong masih muda, pada penelitian ini Sebagian besarnya berusia 20 hingga 30 tahun, dan juga sebagian besar primigravida adalah faktor yang dapat memperberat kondisi, hal ini mungkin diakibatkan dari kesiapan mental dan fisik serta manajemen stress terkait kondisi yang baru pertama kali dirasakan, kondisi ini erat kaitannya dengan stress. Stress atau seringkali dikeluhkan sebagai *overthinking* menyebabkan peningkatan aktivasi sistem saraf simpatis yang menyebabkan aktivitas saluran pencernaan terganggu, serta memperlambat pengosongan lambung, dilain sisi peningkatan aktivitas saraf maupun hormonal akibat stress meningkatkan produksi asam lambung meningkat, dan kemampuan melindungi lambung berkurang sehingga dapat terjadi iritasi dan peradangan yang dapat memperberat keluhan mual muntah pada ibu hamil. Tanpa manajemen stress yang baik, ibu hamil akan kesulitan dalam mengatasi keluhan-keluhan tersebut.

Berdasarkan data penelitian yang tersedia, terdapat beberapa faktor lain yang mungkin dapat memengaruhi kejadian mual muntah serta ringan beratnya keluhan mual muntah yang dirasakan, Adapun faktor lain yang memengaruhi antara lain Usia, Pendidikan, hingga Pekerjaan.^{14,16}

Pada ibu dengan usia tertentu, seperti terlalu tua atau terlalu muda akan memengaruhi tingkat beratnya emesis gravidarum. Faktor yang memengaruhi usia adalah fisiologis, dan psikologis ibu hamil. Kondisi stress yang berkepanjangan akibat tidak siapnya secara psikologis baik pada ibu yang terlalu tua ataupun muda, akan menyebabkan sistem pencernaan terganggu bahkan hingga terjadi iritasi lambung, sehingga akan menyebabkan impuls motorik sehingga ibu akan muntah.¹³

Pada penelitian ini didapatkan mayoritas Pendidikan ibu hamil didaerah PMB Norita Dahlia yang menjadi sampel pada penelitian adalah SMP sebanyak 35%, disusul oleh SMA dengan total 30%. Secara teori, tingginya tingkat pendidikan seseorang, maka tingkat kemudahan dalam mendapat informasi semakin mudah, dan Tingkat kemampuan berpikir rasional juga lebih tinggi. Terlebih berdasarkan beberapa hasil penelitian menunjukkan Tingkat Pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih memiliki keinginan atau dorongan untuk menerima informasi serta memanfaatkan pelayanan kesehatan yang tersedia.¹³

Dari penelitian lain didapatkan faktor lain yang menunjukkan pengaruh adalah pekerjaan, pekerjaan memengaruhi kejadian emesis gravidarum, dengan pekerjaan ibu rumah tangga yang memiliki presentase paling tinggi. Adapun Ibu hamil yang tidak bekerja ataupun sebagai Ibu rumah tangga diasumsikan mengalami kesulitan dalam mendapatkan ataupun berbagi keluhan kesah, sehingga kesulitan menangani keluhan dan menimbulkan pressure psikologis, yang Kembali memperparah dan memicu mual muntah. Sejalan dengan penelitian tersebut pada penelitian yang dilakukan penulis juga didapatkan ibu rumah tangga adalah yang tertinggi.¹⁷

Tanpa manajemen stress yang baik, dapat memperburuk efek dari mual muntah ibu dan mengurangi kualitas kehamilan ibu hamil. Adapun penggunaan aromaterapi lavender yang tidak hanya menekan system saraf pusat yang berperan dalam menyebabkan mual muntah, tetapi juga memiliki efek relaksasi, dapat menjadi alternatif pengobatan bagi ibu hamil yang mengeluhkan mual muntah yang hebat.

Dengan diketahuinya terkait efektivitas pemberian aromaterapi lavender pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja BPM Norita

Dahlia Banjarmasin, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan acuan ataupun tambahan pengetahuan baik oleh pelaku kesehatan dalam hal ini bidan, ataupun ibu hamil, sehingga keluhan mual muntah dapat diatasi dengan baik dan tidak menyebabkan komplikasi mual muntah yang berbahaya yang mungkin akan berisiko baik bagi kehamilan ibu maupun bagi kesehatan janin.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan telaah pustaka serta hasil penelitian, didapatkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dalam bentuk inhalan dapat mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil salah satunya adalah mual muntah. Selain mengurangi kecemasan, Aromaterapi lavender juga memiliki efek mengurangi kecemasan berdasarkan kandungannya. Mengingat kemudahan dan murahnya penggunaan aromaterapi lavender dengan efek samping yang minimal, diharapkan pelaku kesehatan dalam hal ini bidan dapat menyarankan penggunaan Aromaterapi Lavender pada ibu hamil. Selain memperbaiki kualitas hidup ibu hamil, juga diharapkan dapat menjadi terapi yang efisien sehingga tidak menjadi beban secara ekonomi, maupun psikologis.

Namun perlu diperhatikan bahwa pada penelitian ini menggunakan aromaterapi yang diberikan melalui minyak esensial yang mengandung lavender didalamnya, dan digunakan dengan cara dioles pada daerah seperti leher maupun tangan dan dekat dengan hidung. Pada Penelitian ini tidak membahas dan menilai terkait efektivitas bentuk sediaan aromaterapi lavender dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil, ataupun hubungan antara tingkat frekuensi penggunaan aromaterapi lavender terhadap penurunan jumlah kejadian mual mmuntah pada ibu hamil. Hal-hal tersebut dapat menjadi masukan dan saran untuk penelitian-

penelitian selanjutnya dimasa yang akan datang

DAFTAR PUSTAKA

1. Indah Pa, Machfudloh. Literature Review: Pengobatan Bagi Ibu Hamil Untuk Meredakan Mual Muntah. Jitk Bhamada. 2021 Oct;12(2):20–6.
2. Assa Aprin T, Ika Y, Eny S, Ririn Indriani. The Effect Of Herbal Therapy On Emesis Gravidarum. Indonesian Journal Of Sport Management And Physical Education (Ijsmpe). 2022 Oct;1(1):11–38.
3. Siti Muntianah, Meldawati, Ika Mardiatul Ulfa. Peppermint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Salam Babaris. Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia. 2023 Aug 11;3(3):67–90.
4. Ningsih Da, Fahriani M, Azhari M, Oktarina M. Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe Terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Trimester I. Jurnal Smart Kebidanan. 2020 Jun 19;7(1):1.
5. Lubis R, Evita S, Evita S, Siregar Y. Pemberian Aromaterapi Minyak Peppermint Secara Inhalasi Berpengaruh Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Pmb Linda Silalahi Pancur Batu Tahun 2019. Colostrum: Jurnal Kebidanan. 2019 Nov 21;1(1):1–10.
6. Rosalinna R. Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil. Jambura Health And Sport Journal. 2019 Aug 7;1(2):48–55.
7. Ellilä P, Laitinen L, Nurmi M, Rautava P, Koivisto M, Polo-Kantola P. Nausea And Vomiting Of Pregnancy: A Study With Pregnancy-Unique Quantification Of Emesis Questionnaire. European Journal Of Obstetrics & Gynecology And

-
- Reproductive Biology. 2018 Nov;230:60–7.
8. Azam Amzajerdi, Maryam Keshavarz, Ali Montazeri, Reza Bekhradi. Effect Of Lavender Oil On Nausea, Vomiting, And Anxiety In Pregnant Women: A Randomized Clinical Trial. *Semantic Scholar*. 2021 Jul;1(1).
9. Parker Se, Van Bennekom C, Anderka M, Mitchell Aa. Ondansetron For Treatment Of Nausea And Vomiting Of Pregnancy And The Risk Of Specific Birth Defects. *Obstetrics & Gynecology*. 2018 Aug;132(2):385–94.
10. Matthews A, Haas Dm, O'mathúna Dp, Dowswell T. Interventions For Nausea And Vomiting In Early Pregnancy. *Cochrane Database Of Systematic Reviews*. 2015 Sep 8;2015(9).
11. Li J, Wang X, Xun S, Guo Q, Wang Y, Jia Y, Et Al. Study Of The Mechanism Of Antiemetic Effect Of Lavandula Angustifolia Mill. Essential Oil Based On Ca²⁺/Camkii/Erk1/2 Pathway. *Drug Des Devel Ther*. 2022 Jul;16:2407–22.
12. Rizki Sfb, Fatma Sdh, Aida F. Efektivitas Aromaterapi Lavender (Lavandula Angustifolia) Dan Peppermint (Mentha Piperita L) Terhadap Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Femina Jurnal Ilmiah Kebidanan*. 2022;2(1).
13. Rahayu R, Sugita S. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Jahe Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Bpm Trucuk Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*. 2018;3(1).
14. Fauziah Na, Komalasari K, Sari Dn. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Majalah Kesehatan Indonesia*. 2022 Apr 25;3(1):13–8.
15. Jennings Lk, Mahdy H. Hyperemesis Gravidarum [Internet]. 2023 [Cited 2025 Jan 28]. Available From: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30422512/>
16. Husna H, Siti K, Nurlaini N. Hubungan Umur Ibu Hamil Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Rumah Sakit Umum Daerah Sungai Dareh Kabupaten Dhamasraya. *Prepotif : Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2023;6(3):2465–70.
17. Munisah M, Rahmawati Is, Aidha R, Siti M. Faktor Tingkat Pendidikan, Usia, Paritas, Status Pekerjaan Dan Riwayat Emesis Gravidarum Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Ijmt : Indonesian Journal Of Midwifery Today*. 2022 May;1(2):45–53.
-