



PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER (*Lavandula Angustifolia*) TERHADAP PENGURANGAN MUAL MUNTAH IBU HAMIL TRIMESTER I

THE EFFECT OF LAVENDER AROMATHERAPY (LAVANDULA ANGUSTIFOLIA) ON REDUCING NAUSEA AND VOMITING IN FIRST TRIMESTER PREGNANT WOMEN

Okti Satria^{*1}, Yohana Suganda², Wira Meiriza³ Rika Armalini⁴,

^{1,3} Universitas Perintis Indonesia, Bukittinggi, Indonesia

² Universitas Sumatera Barat, Padang Pariaman, Indonesia

⁴ Universitas Negeri Padang, Indonesia

(Email: user.chiot@gmail.com/athafariz240419@gmail.com)

ABSTRAK

Mual dan muntah adalah kondisi yang umum dialami oleh wanita hamil, yang dapat mengganggu kualitas hidup dan kesehatan ibu dan janin. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama (TM I) di PMB Hj. STr. Keb Yetti Latief tahun 2024. Dalam penelitian ini, dilakukan intervensi aromaterapi lavender pada sekelompok ibu hamil yang mengalami gejala mual dan muntah, dengan pengukuran intensitas gejala sebelum dan sesudah intervensi. Metode yang digunakan adalah uji dengan membandingkan kelompok sebelum menerima aromaterapi lavender dengan kelompok setelah diberikan aroma terapi atau setelah perlakuan. Tempat penelitian ini dilakukan di PMB Hj. Yetti Latief, STr. Keb. Dilaksanakan pada tanggal 6-20 September 2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan $p = 0.001 < 0.005$, dalam frekuensi dan intensitas mual dan muntah pada kelompok yang menerima aromaterapi lavender. Dengan makna H_a diterima H_o ditolak, terdapat pengaruh yang signifikan antara aromaterapi lavender dengan penurunan intensitas mual muntah pada ibu hamil. Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang efektif dalam mengelola mual dan muntah pada ibu hamil. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan terapi non-farmakologis untuk mual dan muntah selama kehamilan, serta meningkatkan pemahaman tentang manfaat aromaterapi lavender dalam perawatan kesehatan ibu hamil.

Kata kunci : *Aromaterapi Lavender, Mual Muntah, Kehamilan Trimester 1*

ABSTRACT

Nausea and vomiting are common conditions experienced by pregnant women, which can interfere with the quality of life and the health of both the mother and the fetus. This study aims to analyze the effect of lavender aromatherapy on the reduction of nausea and vomiting in pregnant women during the first trimester (TM I) at PMB Hj. STr. Keb Yetti Latief in 2024. In this study, lavender aromatherapy intervention was applied to a group of pregnant women experiencing nausea and vomiting symptoms, with



measurement of symptom intensity before and after the intervention. The method used was a comparative test between the group before receiving lavender aromatherapy and the group after receiving the treatment. The study was conducted at PMB Hj. Yetti Latief, STr. Keb, from September 6-20, 2024. The results showed a significant decrease in nausea and vomiting frequency and intensity in the group that received lavender aromatherapy, with a p -value of $0.001 < 0.005$. This indicates that the alternative hypothesis (H_a) is accepted and the null hypothesis (H_o) is rejected, meaning there is a significant effect of lavender aromatherapy on reducing nausea and vomiting intensity in pregnant women. This shows that lavender aromatherapy can be an effective non-pharmacological alternative in managing nausea and vomiting during pregnancy. It is hoped that this study can contribute to the development of non-pharmacological therapies for nausea and vomiting during pregnancy, as well as increase understanding of the benefits of lavender aromatherapy in maternal health care.

Keywords : Lavender Aromatherapy, Nausea and Vomiting, First Trimester Pregnancy

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih menjadi isu serius. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), AKI pada tahun 2020 adalah 189 kematian per 100.000 kelahiran hidup. Ini menunjukkan masih jauhnya dari target Sustainable Development Goals (SDGs) yang menargetkan penurunan AKI menjadi kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Angka kematian ibu di Indonesia secara konsisten tinggi dalam beberapa tahun terakhir, dan Indonesia menempati posisi ketiga tertinggi di Asia Tenggara pada tahun 2020, di bawah Kamboja dan Myanmar (Danur Lambang Pristiandaru, 2024).

Mual dan muntah selama kehamilan, terutama dalam bentuk hiperemesis gravidarum, dapat berkontribusi terhadap peningkatan risiko kematian ibu jika tidak ditangani dengan baik. Oleh karena itu, penting untuk memastikan akses yang memadai ke layanan kesehatan, edukasi yang tepat bagi ibu hamil, dan penguatan sistem kesehatan secara keseluruhan untuk mengurangi risiko ini. (Kemenkes, 2023).

Mual dan muntah selama kehamilan, yang dikenal sebagai morning sickness, adalah kondisi umum yang dialami banyak ibu hamil, terutama pada trimester pertama. Meski umumnya tidak berbahaya, dalam beberapa kasus, kondisi ini bisa berkembang menjadi hiperemesis gravidarum, yang merupakan bentuk mual dan muntah yang lebih parah dan dapat menyebabkan komplikasi serius. Mengatasi

mual dan muntah pada ibu hamil, terutama selama trimester pertama (TM 1), memerlukan pendekatan yang hati-hati dan terencana.

Metode yang dianggap aman dan efektif dalam pengobatan mual Muntah pada ibu hamil Trimester I, Farmakologis terdiri dari : Vitamin B6 (Pyridoxine), Doxylamine, Antiemetik. Non-Farmakologis terdiri dari : Aromaterapi: Lavender dan Peppermint: Penggunaan minyak esensial ini melalui diffuser atau inhalasi langsung dapat membantu meredakan mual dan muntah. Ginger (Jahe): Dikenal memiliki sifat antiemetik. Jahe bisa dikonsumsi dalam bentuk teh, permen, atau suplemen. Makan dalam Porsi Kecil tetapi Sering, Menghindari perut kosong dengan makan makanan ringan yang kaya protein dan karbohidrat kompleks secara teratur dapat membantu mengurangi gejala mual. Hindari Pemicu, Mengidentifikasi dan menghindari makanan, bau, atau situasi yang memicu mual. Akupresur.

Aromaterapi lavender dapat menjadi alternatif yang aman dan efektif untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil. Dengan sifatnya yang menenangkan, lavender dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur, yang semuanya berkontribusi pada penurunan gejala mual. Namun, penting untuk selalu berkonsultasi dengan profesional kesehatan sebelum memulai penggunaan minyak esensial selama kehamilan. (ACOG, 2021).



Aroma terapi telah menjadi subjek penelitian yang cukup luas di berbagai bidang ilmu, termasuk ilmu kedokteran, psikologi, dan ilmu farmasi. Penelitian aroma terapi umumnya mencakup pengaruh aroma terhadap kesejahteraan psikologis dan fisik seseorang, serta potensi penggunaannya dalam pengobatan komplementer. Aroma terapi lavender memang sangat populer di antara berbagai jenis aroma terapi lainnya. Lavender sering digunakan karena memiliki aroma yang menenangkan dan sifat relaksasinya yang terkenal. (Field, 2016). Penelitian Lee, Choi, & Kim (2018): Penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat membantu mengurangi insomnia dan depresi pada mahasiswa wanita dengan kekurangan tidur kronis. Meskipun tidak langsung terfokus pada mual dan muntah selama kehamilan, studi ini menunjukkan potensi lavender dalam mengurangi gejala stres dan ketidaknyamanan psikologis yang terkait dengan kondisi tertentu.

Bidan Praktek Mandiri (BPM) Hj. Yetti Latief, Str. Keb di wilayah Lubuk Alung merupakan salah satu BPM yang mendukung AKI dan AKB, dengan membuka pelayanan Ante Natal Care (ANC), Persalinan 24 jam, Imunisasi, Konsultasi Kesehatan Ibu dan Anak serta KB. Angka kunjungan kehamilan selama bulan Januari 2024 sampai bulan Mei mencapai Kurang Lebih 300 Ibu Hamil mulai dari TM 1-TM 3, Rata-rata perhari kunjungannya sekitar 1 sampai 3 ibu hamil, pada kunjungan awal yang peneliti lakukan selama 4 hari berturut melakukan wawancara kepada 12 ibu hamil, Cuma 1 diantaranya yang tidak mengalami mual muntah pada TM 1, bahkan 6 diantaranya mual muntahnya sampai di TM 2 Akhir.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk mengaplikasikan penelitian ini yang berjudul “Pengaruh Aroma therapy lavender” terhadap pengurangan mual muntah ibu hamil TM 1 di PMB Bdn.Hj. Yetti Latief, Str. Keb Tahun 2024.

Tujuan Penelitian ini Untuk Mengetahui tingkat mual dan muntah dialami oleh ibu hamil Trimester 1 sebelum diberikan aromaterapi lavender di PMB Bdn Hj. Yetti Latief, STr. Keb Tahun 2024.

Untuk Mengetahui Tingkat Mual Muntah yang dialami ibu hamil Trimester I Sesudah diberikan aromaterapi Lavender di PMB Hj. Yetti Latief, STr.Keb Tahun 2024.

Untuk Mengetahui pengaruh Aroma terapi lavender (*Lavandula Angustifolia*) terhadap pengurangan mual muntah ibu hamil Trimester I di PMB Hj. Yetti Latief, STr.Keb Tahun 2024

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *quasi eksperiment*, yaitu suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi faktor-faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan.

Penelitian ini *one group test*, yaitu *one group test*" (atau "uji satu kelompok") adalah jenis desain eksperimen di mana hanya ada satu kelompok subjek yang diberi perlakuan, dan tidak ada kelompok kontrol yang digunakan untuk perbandingan. (Hidayat, 2018). One-group test adalah salah satu metode penelitian yang digunakan untuk mengukur perubahan atau efek dari suatu intervensi atau perlakuan pada satu kelompok subjek atau sampel.

Lokasi penelitian adalah tempat dimana penelitian akan dilaksanakan Penelitian ini dilakukan di Bpm Hj Bdn. Yeti Latief, Str. Keb Tahun 2024. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 6-20 September 2024.

Populasi yang menjadi sasaran penelitian berhubungan dengan sekelompok subjek, baik manusia, gejala, nilai tes benda-benda, ataupun peristiwa (Muhammad, 2016). Dalam penelitian ini, populasi yang diambil adalah keseluruhan ibu hamil Timester I yang berkunjung ke PMB Bdn Yetti Latief, Str. Keb sebanyak 15 orang.



Menurut Notoatmodjo (2012:155) sampel merupakan bagian dari keseluruhan objek penelitian dan dianggap mewakili seluruh populasi dengan menggunakan cara atau teknik tertentu sehingga sampel tersebut dapat mewakili populaasinya. Metoda pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *accidental sampling* yaitu teknik pengambilan data secara kebetulan yang sesuai dengan kriteria sampel. Menurut sugiyono (2018:90). Mempresentasikan teknik pengambilan sampel untuk kelompok eksperimen atau kelompok kontrol, maka jumlah sampelnya 10-20 orang dengan masing-masing kelompok berjumlah 15 orang.

Pengumpulan data dilakukan secara bertahap mulai dari memilih responden yang memenuhi kriteria inklusi. Penggunaan pengumpulan data menggunakan lembar cek list sebanyak 15 orang yang menggunakan Roll On Lavender. Setelah itu peneliti melakukan survey ke PMB Bdn Yetti Latief, STR. Keb. untuk mendata ibu hamil trimester ke I, sebelum melakukan penelitian, peneliti memberikan *informat consent* kepada responden apakah responden bersedia atau tidak tanpa unsur paksaan dan peneliti memberikan penjelasan

tentang tujuan peneliti dalam memberikan Roll On lavender dan Roll On selain Lavender.

Analisis Bivariat yaitu analisis yang digunakan untuk menghubungkan antara dua variabel, variabel bebas dengan variabel terikat dalam hal ini peneliti mencari Pengaruh Aromaterapi Laveder terhadap mual muntah kehamilan Trimester I.

Dalam penelitian ini Analisa yang digunakan adalah uji normalitas. Uji normalitas adalah uji yang dilakukan dengan tujuan menilai data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas berguna untuk menentukan data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal.

- a. Dalam menganalisis data secara bivariat, pengujian data dilakukan dengan menggunakan uji statistic uji t-test. Uji normalitas menggunakan Shapiro wilk untuk mengetahui jika data yang didapat berdistribusi tidak normal, maka uji Analisa menggunakan uji Wilcoxon dengan kriteria apabila nilai probabilitas > level of significance $\alpha = 0,05$ didapatkan $p_value = 0,000$ ($p_value < \alpha (0,05)$)

HASIL

Analisa bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk membuktikan hipotesis yang telah dibuat sebelumnya, sehingga dapat diketahui Pengaruh Aromaterapi Lavender dengan pengurangan mual muntah pada ibu hamil TM I. Hasil analisa bivariat selengkapnya dapat dilihat pada table berikutnya.

Tabel 1. Pengaruh Aromaterapi Lavender dengan penurunan mual muntah di PMB STR.Keb Yetti Latief tahun 2024.

Kelompok	Nyeri Persalinan	N	Mean	p value
Pretest	Ringan	4	1.73	0,001
	Sedang	11		
	Berat	0		
Postest	Ringan	12	1.20	
	Sedang	3		
	Berat	0		



PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti didapatkan bahwa ada pengaruh aromaterapi lavender dengan penurunan mual muntah ibu hamil TM I di PMB Hj. STr.Keb Yetti Latief tahun 2024 adalah dari hasil uji statistik didapatkan uji t adalah sebesar 0.001, apabila nilai p value $0,001 < 0,05$. Karena itu hasil uji signifikan secara statistik berhubungan, dengan demikian kita menerima Hipotesis alternatif (H_a) dimana ada pengaruh hasil karena pada pretest dan posttest yang diberikan intervensi aromaterapi lavender dengan penurunan mual muntah TM I mendapatkan hasil pada penurunan mual muntah sedang ke ringan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Shafiee, M., & Shahraki, T. (2023). Dengan judul : Efektivitas Minyak Esensial Lavender dalam Mengurangi Mual dan Muntah pada Wanita Hamil Yaitu Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan minyak esensial lavender secara signifikan mengurangi tingkat mual dan muntah pada ibu hamil, dengan hasil yang menunjukkan pergeseran dari mual sedang ke ringan setelah intervensi. Uji statistik menunjukkan p-value $< 0,05$, yang mendukung penerimaan hipotesis alternatif. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ahmed, M., & Bakhsh, A. (2022). Dengan Judul Dampak Aromaterapi terhadap Mual dan Muntah Selama Kehamilan Yaitu : Hasil menunjukkan bahwa terapi ini efektif dalam mengurangi gejala mual dan muntah, dengan pergeseran dari tingkat sedang ke ringan dalam banyak kasus. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh signifikan dengan p-value $< 0,05$.

Juga sejalan dengan penelitian Saadati, H., & Zare, A. (2023). Dengan judul : Evaluasi Efek Minyak Lavender dalam Mengurangi Mual dan Muntah pada Wanita Hamil Yaitu : Penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan yang menerima intervensi aromaterapi dengan minyak lavender mengalami penurunan signifikan dalam frekuensi dan intensitas mual dan muntah. Analisis menunjukkan perbedaan yang

signifikan antara kelompok pretest dan posttest, dengan p-value $< 0,01$.

Dari hasil penelitian ini peneliti mengasumsikan bahwa aromaterapi lavender tidak hanya akan mengurangi gejala fisik (mual dan muntah) tetapi juga akan berdampak positif pada kesehatan mental, dengan mengurangi kecemasan dan stres. semua responden memiliki karakteristik yang cukup homogen (misalnya, usia, tahap kehamilan, dan kondisi kesehatan) sehingga hasil yang diperoleh dapat diatributkan lebih kepada intervensi aromaterapi lavender. Responden menggunakan aromaterapi lavender sesuai dengan protokol yang ditetapkan selama periode penelitian, sehingga hasil yang diperoleh dapat diandalkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis tentang pengaruh aromaterapi lavender dengan penurunan mual muntah pada kehamilan TM I di PMB Hj. STr. Keb Yetti Latief tahun 2024., maka penulis dapat mengambil kesimpulan dan saran sebagai berikut:

1. Sebagian Besar responden mengalami mual muntah Sedang pada kehamilan TM I pada saat sebelum dilakukan intervensi dan Mengalami mual muntah ringan setelah dilakukan intervensi.
2. Rata-rata frekuensi mual muntah mengalami penurunan setelah dilakukan intervensi dari sedang ke ringan.
3. Ada pengaruh aromaterapi lavender dengan penurunan mual muntah pada ibu hamil TM I di PMB Hj. STr. Keb Yetti Latief, tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- ACOG Practice Bulletin No. 189: " *Mual dan Muntah pada Kehamilan* ". *Obstetrics & Gynecology*. 2018.
- Ahmed, M., & Bakhsh, A. (2022). *Dampak Aromaterapi terhadap Mual dan Muntah Selama Kehamilan: Tinjauan Sistematis dan Meta-Analisis*, 48, 102391.



- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG).* (2021). "Mual Pagi: Mual dan Muntah pada Kehamilan".
- Chortatos, A., et al. (2021). *Mual dan Muntah Selama Kehamilan: Dampak pada Kualitas Hidup, Kesejahteraan Psikososial, dan Strategi Menghadapi.. BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 247.
- Coyle, E. M., & Cramer, H. (2019). Keamanan Aromaterapi selama Kehamilan: Tinjauan Sistematis.", 2019, Article ID 1254231. DOI: 10.1155/2019/1254231.
- Coyle, E. M., & Cramer, H. (2019). Keamanan Aromaterapi Selama Kehamilan: Tinjauan Sistematis, 2019, Article ID 1254231.
- Cunningham, F. G., et al. (2022). *Williams Obstetrics* (26th ed.). McGraw-Hill Education.
- Cunningham, F. Gary, et al. *Williams Obstetrics*. 25th ed., McGraw-Hill Education, 2018.
- Danur Lambang Pristiandaru. (2024). "Angka Kematian Ibu di Indonesia Masih Tinggi".
- Fejzo, M., Rocha, N., Cimino, I., et al. (2024). *Nature*, 625(7996), 760-767. doi: 10.1038/s41586-023-06921-9.
- Field, T. (2016). *The Effects of Aromatherapy on Depression, Anxiety, and Stress*. *Aromatherapy Journal*, 12(3), 45-59.
- Goel, N., & Ganguly, E. (2016). Dampak Aromaterapi terhadap Pengurangan Nyeri pada Pasien yang Menjalani Bedah Ginekologi: Uji Coba Terkontrol Secara Acak, 16(1), 184. DOI: 10.1186/s12906-016-1163-0.
- Goodwin, T. M. (2018). "Hyperemesis Gravidarum." *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, 35(3), 401-417.
- Haniyah, S. (2021). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Hiperemesis Gravidarum Trimester I: Literatur Review*. *Pena Medika: Jurnal Kesehatan*, 11(1). Diakses dari <https://jurnal.unikal.ac.id/index.php/medika/article/view/1270/0>.
- Kaur, P., & Singh, M. (2016). Efektivitas Aromaterapi terhadap Mual dan Muntah Selama Kehamilan: Uji Coba Terkontrol Secara Acak 8(3), 24-31.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Panduan Penggunaan Aromaterapi dalam Penatalaksanaan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lee, M. K., Choi, E. M., & Kim, S. Y. (2018). "Dampak Aromaterapi Lavender terhadap Insomnia dan Depresi pada Mahasiswi dengan Kekurangan Tidur Kronis." 15(3), 498. doi:10.3390/ijerph15030498.
- Lowe, S. A., & Steinweg, K. E. (2022). *Emerg Med Australas*, 34(1), 9-15. doi: 10.1111/1742-6723.13909.
- Margaretha Kurniastuti. (2023). *Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Stres Pada Keluarga Pasien di Ruang ICU RS Panti Rapih Yogyakarta: Quasi-Experimental*
- Mayo Clinic. (2022). "Pregnancy week by week."
- Mochammad Fajar Nur. (2023). "AKI Masih Tinggi, Bappenas Buat Program Kesehatan Reproduksi".
- National Health Service (NHS). (2021). "Morning Sickness National Institutes of Health (NIH). "Morning sickness: Nausea and vomiting of pregnancy."
- Rahmatika, A., Purnama Eka Sari, W., & Andini, I. (2023). Pemberian Aromaterapi Lavender Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Journal Of Midwifery*, 11(2), 207-214. DOI:10.37676/jm.v11i2.5104.



- Retni, A., Sari, R., & Kosma, D. (2022). Efektivitas Aromaterapi Lavender terhadap Emesis Gravidarum. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 45-52.
- Rosalinna. (2023). *Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah pada Ibu Hamil*. Jambura Health and Sport Journal, 1(2), 2019
- Saadati, H., & Zare, A. (2023). Evaluasi Efek Minyak Lavender dalam Mengurangi Mual dan Muntah pada Wanita Hamil: Uji Coba Terkontrol Secara Acak Ganda, 23(1), 92.
- Saitoh, Y., et al. (2020). "Effects of Lavender Aroma on Sleep Quality and Anxiety in Patients with Cancer." *International Journal of Clinical Oncology*, 25(6), 783-790. doi:10.1007/s10147-020-01834-5.
- Sehat Negeriku. (2023). "Turunkan Angka Kematian Ibu melalui Deteksi Dini dengan Pemenuhan USG di Puskesmas". Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Shafiee, M., & Shahraki, T. (2023). *The effectiveness of lavender essential oil in reducing nausea and vomiting in pregnant women: A randomized controlled trial. Journal of Midwifery & Reproductive Health*, 11(1), 1803-1810.
- World Health Organization (WHO). (2020). Maternal Mortality
- Yip, Y. B., Tse, S. H., & Chan, J. S. (2016). "Studi Intervensi tentang Efek Aromaterapi Lavender pada Depresi Ibu dan Perilaku Keterikatan Bayi Sehat, 2016, 1-8. doi:10.1155/2016/6056593