



## HUBUNGAN AROMATERAPI SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER DENGAN PENGURANGAN MUAL PADA IBU HAMIL DI KLINIK JULIANA HARAHAP TAHUN 2024

Elvi Sepriani<sup>1</sup>, Yetti Atiyah<sup>2</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehat Medan, Medan

Email : [elvisepriani27@gmail.com](mailto:elvisepriani27@gmail.com) , [yettinasution84@gmail.com](mailto:yettinasution84@gmail.com)

### ABSTRAK

Mual dan muntah atau morning sickness adalah keluhan yang paling sering dialami oleh ibu hamil. Kondisi ini tidak hanya terjadi sesekali atau saat pagi saja, tetapi bisa berlangsung sepanjang hari sehingga dapat mengganggu aktivitas ibu hamil. Mual saat hamil bisa terjadi karena perubahan fisik dan kadar hormon dalam tubuh. Mual pada ibu hamil sebenarnya kejadian wajar terjadi dan tidak berbahaya. Selama ibu masih bisa mencukupi kebutuhan cairan dan nutrisi selama hamil, kondisi ini tidak membahayakan ibu hamil serta janin. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan aromaterapi sebagai terapi komplementer dengan pengurangan mual pada ibu hamil. Jenis penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif* dengan menggunakan dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang melakukan kunjungan pemeriksaan kehamilan di Klinik Juliana Harahap periode Maret sampai dengan Juli Tahun 2024. Sampel yang diperoleh dengan tehnik *accidental sampling*. Uji statistik yang digunakan uji *chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ). Hasil penelitian didapatkan hasil bahwa mayoritas responden menggunakan aromaterapi sebanyak 27 responden (90%), mayoritas responden mengalami tidak mual sebanyak 30 responden (100%), ada hubungan antara Aromaterapi Sebagai Terapi Komplementer Dengan Pengurangan Mual Pada Ibu Hamil Tahun 2024 dengan *p value* 0,001 < 0,05. Diharapkan agar tenaga kesehatan dapat memberikan informasi kepada semua ibu hamil akan manfaat aromaterapi dalam mengurangi mual selama kehamilan. Aromaterapi dapat memberikan rasa rileks pada ibu hamil sehingga meningkatkan kesehatan dan kenyamanan pada ibu hamil selama kehamilan.

**Kata Kunci** : Aromoterapi, Pengurangan Mual pada ibu hamil

### LATAR BELAKANG

Mual muntah pada ibu hamil, sering disebut morning sickness, disebabkan oleh perubahan hormon, terutama meningkatnya hormon HCG dan estrogen, serta sensitivitas terhadap bau dan rasa. Kondisi ini umumnya terjadi pada trimester pertama kehamilan dan dipicu oleh faktor fisik dan emosional, seperti stres dan kelelahan.

Mual dan muntah atau morning sickness adalah keluhan yang paling sering dialami oleh ibu hamil. Kondisi ini tidak hanya terjadi sesekali atau saat pagi saja, tetapi bisa berlangsung sepanjang hari sehingga dapat mengganggu aktivitas ibu hamil (Yulianti, dkk 2022).

Ketidaknyamanan yang umum terjadi pada ibu hamil 50% terjadi pada kehamilan trimester pertama (Rosalinna, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2019) 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, 2019).

Wanita hamil yang mengalami mual dan muntah pada trimester pertama sekitar 60%, sedangkan sekitar 90% berhenti pada usia kehamilan 20 minggu, tetapi 10% wanita memiliki gejala yang berlanjut hingga



sepanjang kehamilan 2 dan sekitar 5%, gejala tersebut berhenti hanya setelah melahirkan bayi (Ahmad, 2023).

Secara psikologis 80% wanita hamil yang mengalami mual dan muntah juga akan mempengaruhi kualitas hidup mereka. Mual muntah seringkali diabaikan karena dianggap sebagai konsekuensi normal diawal kehamilan. Banyak orang yang tidak mengetahui bahwa mual dan muntah pada kehamilan apabila tidak ditangani dengan baik dapat berdampak serius bagi ibu dan bayi. Dimana mual muntah yang parah dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum, terutama jika wanita tidak dapat mempertahankan hidrasi yang adekuat (Setyowati, 2021)

Aromaterapi memang dipercaya dapat membantu Ibu merasa relaks karena memiliki wangi yang menenangkan. Dengan tubuh dan pikiran yang relaks, tentu akan sangat membantu Ibu dalam persiapan untuk melahirkan.

Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual dan muntah. Salah satu aromaterapi yang digunakan untuk mengatasi mual muntah yaitu aroma terapi lavender, peppermint dan lemon (Anggraini, 2022).

Berdasarkan penelitian Astuti, dkk tentang Pemberian aromaterapi lemon dapat meredakan keluhan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di TPMB Surabaya didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan terapi aromaterapi

Sebagian besar ibu hamil mengalami mual dan muntah sebanyak 73,3 % mengalami mual berat dan sebanyak 70% mengalami mual ringan.

Berdasarkan penelitian Aryasih, dkk tahun 2022 tentang pemberian aromaterapi peppermint untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I didapatkan hasil bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi

peppermint terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tampak siring.

Dari latar belakang masalah diatas, peneliti berminat meneliti tentang untuk mengidentifikasi hubungan aromaterapi sebagai terapi komplementer dengan pengurangan mual pada ibu hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi untuk mengidentifikasi hubungan aromaterapi sebagai terapi komplementer dengan pengurangan mual pada ibu hamil.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah kuantitatif yang menggunakan pendekatan variabel untuk membuktikan adanya hubungan sebab akibat. Penelitian yang dilakukan adalah *deskriptif* dengan menggunakan rancangan penelitian *analitik* (Myrnawati, 2017). Desain penelitian adalah *cross sectional study*. Penelitian yang berjudul hubungan aromaterapi sebagai terapi komplementer dengan pengurangan mual pada ibu hamil yang dilaksanakan pada bulan maret sampai dengan Juli Tahun 2024. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang melakukan kunjungan pemeriksaan kehamilan di Klinik Juliana Dalimunthe Tahun 2024. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *accidental sampling*. Sumber data penelitian ini adalah data primer dengan instrumen penelitian berupa lembar kuesioner.

## HASIL

**Tabel 1: Hasil Analisis Univariante Distribusi Frekuensi Ibu Hamil dengan Aromaterapi Di Klinik Juliana Dalimunthe Tahun 2024**

Aromaterapi	f	%
Menggunakan aromaterapi	27	90%
Tidak Menggunakan aromaterapi	3	10%
Total	30	100



Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil bahwa dari 30 responden, mayoritas responden mengikuti senam prenatal sebanyak 27 responden (90%) dan minoritas responden tidak mengikuti senam prenatal sebanyak 3 responden (10%).

**Tabel 2 :Hasil Analisa Univariate Distribusi Frekuensi Mual Ibu Hamil Di Klinik Juliana Harahap Tahun 2024**

Mual	f	%
Mual	0	0
Tidak Mual	30	100
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil bahwa dari 30 responden, mayoritas responden mengalami tidak mual sebanyak 30 responden (100%) dan minoritas mengalami mual sebanyak 0 responden (0%).

**Tabel 3 :Hasil Analisis Bivariate Distribusi Frekuensi Hubungan Aromaterapi sebagai Terapi Komplementer dengan mual Di Klinik Juliana Harahap Tahun 2024**

Aromaterapi	Mual				Jumlah		P value
	Mual		Tidak Mual		n	F	
	n	F	n	f			
Menggunakan aromaterapi	0	0	27	90	27	90%	0,001
Tidak menggunakan aromaterapi	3	10	0	0	3	10%	
Total	3	10	27	90	30	100	

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil bahwa dari 30 responden, mayoritas responden menggunakan aromaterapi dan tidak mengalami mual di Klinik Juliana Harahap Tahun 2024 sebanyak 27 responden (90%) dan minoritas tidak menggunakan aromaterapi dan mengalami mual di Klinik Juliana Dalimunthe Tahun 2024 sebanyak 3 responden (10%) dengan P value  $0,001 < 0,05$ . Terdapat hubungan aromaterapi sebagai terapi

komplementer dengan mual pada ibu hamil di Klinik Juliana Harahap Tahun 2024.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil bahwa dari 30 responden, mayoritas responden menggunakan aromaterapi sebanyak 27 responden (90%) dan minoritas responden tidak menggunakan aromaterapi sebanyak 3 responden (10%).

Aromaterapi memang dipercaya dapat membantu Ibu merasa relaks karena memiliki wangi yang menenangkan. Dengan tubuh dan pikiran yang relaks, tentu akan sangat membantu Ibu dalam persiapan untuk melahirkan.

Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual dan muntah. Salah satu aromaterapi yang digunakan untuk mengatasi mual muntah yaitu aroma terapi lavender, peppermint dan lemon (Sugita, 2018).

Menurut asumsi peneliti bahwa terdapat kesesuaian hasil penelitian dengan teori bahwa Menggunakan aromaterapi dapat mengurangi mual pada ibu hamil.

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil bahwa dari 30 responden, mayoritas responden mengalami tidak mual sebanyak 30 responden (100%) dan minoritas mengalami mual sebanyak 0 responden (0%). Mual muntah pada ibu hamil, sering disebut morning sickness, disebabkan oleh perubahan hormon, terutama meningkatnya hormon HCG dan estrogen, serta sensitivitas terhadap bau dan rasa. Kondisi ini umumnya terjadi pada trimester pertama kehamilan dan dipicu oleh faktor fisik dan emosional, seperti stres dan kelelahan.

Mual dan muntah atau morning sickness adalah keluhan yang paling sering dialami oleh ibu hamil. Kondisi ini tidak hanya terjadi sesekali atau saat pagi saja, tetapi bisa berlangsung sepanjang hari sehingga dapat mengganggu aktivitas ibu hamil.



Menurut asumsi peneliti bahwa terdapat kesesuaian hasil penelitian dengan teori bahwa mual banyak dialami ibu hamil pada kehamilan khususnya pada ibu hamil trimester I.

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil bahwa dari 30 responden, mayoritas responden menggunakan aromaterapi dan tidak mengalami mual di Klinik Juliana Harahap Tahun 2024 sebanyak 27 responden (90% ) dan minoritas tidak menggunakan aromaterapi dan mengalami mual di Klinik Juliana Dalimunthe Tahun 2024 sebanyak 3 responden (10%) dengan *P value*  $0,001 < 0,05$ . Terdapat hubungan aromaterapi sebagai terapi komplementer dengan mual pada ibu hamil di Klinik Juliana Harahap Tahun 2024.

Menurut teori bahwa aromaterapi dapat mengurangi mual pada ibu hamil sebagai terapi komplementer.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### KESIMPULAN

1. Mayoritas responden menggunakan aromaterapi saat hamil di Klinik Juliana Harahap tahun 2024 sebanyak 27 responden(90% ).
2. Mayoritas responden mengalami mual di Klinik Juliana Harahap tahun 2024 sebanyak 30 responden (100% ).
3. Ada hubungan antara aromaterapi sebagai terapi komplementer dengan pengurangan mual pada ibu hamil di Klinik Juliana Harahap tahun 2024 dengan *p value*  $0,001 < 0,05$ .

### SARAN

Diharapkan agar tenaga kesehatan yang ada di Klinik Juliana Harahap selalu memberikan informasi kepada semua ibu hamil untuk menggunakan aromaterapi sebagai pengurangan mual pada ibu hamil sehingga selama kehamilan ibu dapat menjalani kehamilan dengan nyaman serta sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, dkk, 2023, Gambaran Ibu Hamil Yang Melakukan Therapi Komplementer Akupresure Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Trimester 1 Di BPM L Kota Bogor. Jurnal Kesehatan Karya Husada, Vol. 11 No. 2 Tahun 2023
- Aryasih, dkk, 2022, Pemberian Aromaterapi Peppermint untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil Trimester I, Jurnal Riset Kesehatan Nasional.
- Myrnawati, 2017. Metodologi Penelitian Untuk Pemula. FIP Press . Jakarta
- Rosalinna, 2019, Aromaterapi Lavender terhadap mual muntah pada ibu hamil , Jambura Health and Sport Journal.
- Setyowati, 2021, Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I Tentang Hiperemesis Gravidarum, Universitas Ngudi Waluyo Ungaran
- Yulianti, dkk. 2022. Efektifitas aromaterapi Lemon Dalam Mengurangi Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Jurnal Ilmu Kesehatan