



Article

Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I

Lioni Amelianti Putri¹, Herlina Simanjuntak²

^{1,2}Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman, Cikarang

SUBMISSION TRACK

Received: February 23, 2024
Final Revision: March 02, 2024
Available Online: March 04, 2024

KEYWORDS

Pregnancy, Emesis Gravidarum, Lavender Aromatherapy

CORRESPONDENCE

Phone: 085156545461
E-mail: lioniamelia8@gmail.com

A B S T R A C T

Emesis gravidarum is discomfort experienced by pregnant women in the first trimester and is considered normal by most people. Emesis gravidarum that does not receive appropriate treatment will lead to other complications such as hyperemesis gravidarum. Currently, non-pharmacological treatment options are in great demand among Indonesian people, especially pregnant women because of the minimal side effects, affordable prices and easy to obtain, one of which is aromatherapy which has been proven to reduce nausea and vomiting in first trimester pregnant women. The aim of this study was to determine the effect of giving lavender aromatherapy on emesis gravidarum in first trimester pregnant women. The type of research used is quasi experiment with a one group pretest-posttest design. Sampling in this study used the purposive sampling technique with a total sample of 38 respondents at TPMB M in the period October-December 2023 and data collection used the PUQE-24 questionnaire. The analysis method uses the paired sample test. The results of the univariate study showed that the difference in scores before and after the intervention was 4.11. And the bivariate results using the paired sample test show a *p-value* of $0.000 < 0.005$, so there is an effect of giving lavender aromatherapy on emesis gravidarum in first trimester pregnant women at TPMB M Bogor Regency in 2023. The conclusion is that there is a decrease in the frequency and average score of emesis gravidarum after giving lavender aromatherapy to pregnant women in the first trimester. It is hoped that pregnant women in the first trimester can apply lavender aromatherapy as an alternative non-pharmacological therapy to treat emesis gravidarum.

I. PENDAHULUAN

Secara fisiologis pada masa kehamilan akan terjadi beberapa perubahan, salah satunya perubahan hormon yang dapat menimbulkan gejala mual muntah, hal ini disebabkan oleh peningkatan *hormon chorionic gonadotropin* (HCG). Emesis gravidarum merupakan gejala yang mual yang disertai muntah yang terjadi pada awal kehamilan (Ulfika, 2019). Gejala-

gejala ini biasanya terjadi pada 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung kurang lebih 10 minggu, namun pada beberapa kasus dapat berlanjut sampai kehamilan trimester kedua dan ketiga. (Astuti, 2016).

Emesis gravidarum memang bukan merupakan penyebab langsung kematian ibu, namun jika tidak di atasi dengan baik maka akan menyebabkan komplikasi lanjut yaitu hiperemesis gravidarum

dimana komplikasi dari hiperemesis gravidarum itu sendiri antara lain ibu akan mengalami kekurangan nutrisi dan cairan, lemah, lelah, penurunan berat badan, dehidrasi, ketosis, gangguan asam basa, anemia, kerusakan hepar dan kerusakan ginjal. Jika komplikasi dari hiperemesis gravidarum terus berlanjut, maka akan meningkatkan resiko kesakitan dan kematian ibu.

Menurut World Health Organization (WHO, 2019) kejadian emesis gravidarum mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia. Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2019 sebesar 359/100.000 ibu yang mengalami emesis gravidarum sebesar 32% (SDKI, 2019). Data Statistik Jawa Barat tahun 2017 kejadian emesis gravidarum di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2017 sebanyak 2,9 % atau sekitar 330.000 ibu yang mengalami emesis gravidarum. (Dinkes Bogor, 2020).

Di TPMB M sendiri berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan pada bulan Oktober 2023-Desember 2023 tercatat jumlah ibu hamil yang memeriksakan dirinya ke TPMB M sebanyak 167 orang, dari jumlah tersebut terdapat 63 ibu hamil trimester I, kemudian dari jumlah tersebut ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum pada trimester I sebanyak 38 orang.

Melihat tinggi nya prevalensi, maka tatalaksana klinis untuk mengatasi kejadian tersebut diantaranya dapat dilakukan secara farmakologi dan non-farmakologi. Antiemetik, antihistamin, dopamine, vitamin B6, dan serotonin adalah beberapa pengobatan farmakologi pada ibu hamil. Sedangkan tindakan non-farmakologi yang dapat dilakukan antara lain menyarankan agar ibu makan lebih sedikit namun sering, akupunktur, akupresure, aromaterapi, dan lain-lain (Yuliana, 2019).

Aromaterapi merupakan suatu modalitas terapi alternatif yang menggunakan ekstrak tumbuhan aromaterapi murni berupa kandungan

cairan tumbuhan yang mudah menguap dan senyawa aroma dari tumbuhan. (Sugita, 2018). Diperkuat dari beberapa hasil eksperimen yang sudah dilakukan dan beberapa penelitian terdahulu bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap ibu hamil trimester I dengan emesis gravidarum.

Aromaterapi lavender mempunyai komponen *linalool* dan *linalyl asetat* yang dapat memberikan efek nyaman, relaksasi, dan ketenangan sehingga dapat mengurangi mual dan muntah, kemudian bekerja dengan mempengaruhi cara kerja otak, dan kehadiran aroma tertentu merangsang saraf penciuman yang berhubungan langsung dengan hipotalamus. (Rosalinna, 2019).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di TPMB M Kabupaten Bogor Tahun 2023.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dan metode yang digunakan adalah metode *quasy experimental* dengan desain *one group pretest posttest*. Populasi sebanyak 63 ibu hamil trimester I dan pengambilan sampel menggunakan rumus slovin dan didapatkan hasil sebanyak 38 ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum. Variable yang digunakan yaitu variable dependen dan independen. Waktu penelitian yaitu sejak Oktober 2023-Desember 2023. Lokasi penelitian di TPMB M Kabupatenn Bogor. Analisis data yang digunakan yaitu univariat dan bivariat.

III. HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Emesis Gravidarum Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Aromaterapi Lavender

No	Tingkat Emesis Gravidarum	F	%
Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender			
1.	Ringan	9	23,7%
2.	Sedang	29	76,3%
Total		38	100%
Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender			
1.	Tidak Mual dan Muntah	15	39,5%
2.	Ringan	23	60,5%
Total		38	100%

Berdasarkan tabel 1.1 di atas menunjukkan tingkat emesis gravidarum sebelum diberikan aromaterapi lavender didapatkan hasil untuk tingkat ringan sebanyak 9 responden (23,7%), tingkat sedang sebanyak 29 responden (76,3%). Kemudian, tingkat emesis gravidarum setelah diberikan aromaterapi lavender didapatkan hasil menjadi tidak mual muntah sebanyak 15 responden (39,5%), dan tingkat ringan bertambah menjadi 23 responden (60,5%).

Tabel 1.2 Rata-rata Skor Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender

Skor	Mean	Med	Beda Mean
Sebelum	8.45	9.00	4.11
Sesudah	3.63	4.00	

Berdasarkan tabel 1.2 diperoleh skor pretest *PUQE-24* sebelum diberikan aromaterapi lavender adalah 8.45, sedangkan pada skor sesudah diberikan

aromaterapi lavender sebesar 3.63. Hal ini berarti adanya penurunan rata-rata skor mual dan muntah pada ibu hamil sesudah diberikan aromaterapi lavender.

Analisis Bivariat

Tabel 1.3 Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Ibu Hamil Trimester I

	Mean	SD	T	n	p-value
Sebelum dan sesudah intervensi	4.711	1.916	15.156	38	0.000

Berdasarkan tabel 1.3 di atas diketahui nilai *p-value* adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di TPMB M Kabupaten Bogor Tahun 2023.

IV. PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Berdasarkan tabel 1.1 menunjukkan bahwa dari 38 responden ibu hamil trimester I sebelum diberikan aromaterapi lavender didapatkan hasil 9 responden (23,7%) mengalami mual muntah ringan, dan sebanyak 29 responden (76,3%) mengalami mual muntah sedang. Seperti kita ketahui bahwa mual muntah seringkali dianggap wajar oleh sebagian masyarakat, namun emesis gravidarum akan berdampak buruk jika tidak ditangani dengan baik yang berujung pada komplikasi yang berlanjut seperti hyperemesis gravidarum.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara singkat terhadap sebagian ibu yang mengalami mual dan muntah sedang, mereka mengatakan bahwa ada sebagian yang tidak tahu cara mengatasinya karena kurangnya pengetahuan dan ini merupakan kehamilan pertamanya, ada pula ibu hamil yang sedang dihadapkan oleh

masalah sehingga menyebabkan dirinya stress sampai ia telat makan yang menyebabkan keadaan perutnya menjadi mual bahkan muntah, dan ada juga yang mengalami mual dan muntah karena sebelumnya sudah disertai dengan penyakit bawaan yang dideritanya seperti *gastritis*.

Dibandingkan tanaman lain, lavender memiliki banyak keunggulan. Manfaat lavender membantu ibu hamil yang sedang mengalami gejala mual dan muntah. Lavender juga memiliki manfaat karena mengandung minyak esensial dan baby oil. Aromaterapi lavender saat awal kehamilan dapat mengurangi rasa mual dan refleks muntah yang umum terjadi pada ibu hamil. Lavender mengandung bahan kimia bernama linalool yang memiliki efek menenangkan dan menenangkan. Linalool sering digunakan dalam aromaterapi untuk mempengaruhi sistem neuroendokrin tubuh, yang mempengaruhi kadar hormon dan neurotransmitter. Ibu hamil yang menderita mual dan muntah akan merasa nyaman dengan situasi ini. Mual dan muntah sering terjadi pada 50% wanita hamil selama trimester pertama. Aromaterapi lavender dapat membantu mengurangi muntah saat hamil tanpa menggunakan obat atau penggantinya. (Wijaya et al., 2022)

Sebagian besar ibu hamil trimester I di TPMB M masih belum mengetahui bahwa aromaterapi lavender dapat mengurangi frekuensi mual dan muntah karena ketika ibu hamil merasakan mual dan muntah, mereka terbiasa untuk mengkonsumsi obat anti mual yang diberikan oleh bidan, bahkan ada juga ibu hamil yang mengatasinya dengan minum air hangat atau wedang jahe.

Pada tabel 1.2 dengan nilai rata-rata skor sebelum diberikan aromaterapi lavender sebesar 8,45 dan rata-rata sesudah diberikan aromaterapi lavender adalah sebesar 3,74. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender secara signifikan

berpengaruh terhadap penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di TPMB M Kabupaten Bogor Tahun 2023.

Pada ibu hamil trimester I yang telah melakukan eksperimen nya selama 7 hari, mereka mengatakan bahwa setelah menghirup aromaterapi lavender mereka merasakan adanya ketenangan dan rasa rileks, dan banyak ibu yang menghirup aromaterapi lavender sambil berbaring. Mereka juga mengatakan bahwa menghirup aromaterapi lavender pada pagi hari lebih menenangkan dan membuat mereka nyaman serta mual dan muntah menjadi berkurang, dari yang sedang menjadi ringan, dari ringan menjadi tidak mengalami mual dan muntah. Seluruh ibu hamil mengatakan bahwa aromaterapi lavender akan menjadi pilihan utama mereka ketika mengalami mual muntah, karena dari segi biaya, cara penggunaannya pun relatif mudah.

Cara lain untuk membantu mengurangi frekuensi mual dan muntah adalah dengan makan dalam porsi kecil namun sering saat cuaca panas, menghindari makanan ringan seperti waffle atau roti kering dan minuman panas saat bangun tidur di pagi hari, serta mengonsumsi minuman panas saat bangun tidur di siang hari. Kurangi merokok, alkohol, kafein, minuman berkarbonasi (soda), dan makanan berlemak. Hindari bau dan rasa makanan yang menyebabkan mual, banyak minum air putih di sela waktu makan, banyak istirahat, dan bangun perlahan di pagi hari. Jangan bangun terlalu cepat, karena dapat memperparah rasa mual. Sikat gigi dengan pasta gigi dengan rasa dan aroma yang tidak menambah rasa mual, dan berkumurlah setelah makan. Diharapkan kepada ibu hamil untuk selalu memperhatikan masalah apa saja yang dialami pada masa kehamilan bisa dilihat di dalam buku KIA. (Musmundiroh, 2023)

2. Analisis Bivariat

Berdasarkan tabel 1.3 untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I peneliti menggunakan *uji paired sample test* atau *Uji T-Test* dengan syarat data berdistribusi normal. Setelah peneliti menganalisa, pada tabel 1.3 di atas didapatkan hasil nilai $p\text{-value} = 0,000$ yang berarti lebih kecil dari $<0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Beberapa responden melaporkan adanya penurunan frekuensi mual dan muntah yang signifikan pada pagi, siang, dan malam hari. Berdasarkan hasil penelitian, setelah menggunakan aromaterapi lavender, beberapa responden mengalami penurunan tingkat mual dan muntah dari sedang menjadi ringan dan dari ringan menjadi tidak mual muntah. Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan frekuensi mual dan muntah pada responden.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Zuraida & Elsa (2018) yang melakukan experiment terhadap ibu hamil trimester I dengan emesis gravidarum menggunakan aromaterapi lavender dengan cara inhalasi selama 3 hari berturut-turut sebanyak 2 kali dalam sehari. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata intensitas mual muntah responden sebelum intervensi 11,42 dan setelah intervensi menurun menjadi 8,14. Terdapat perbedaan rata-rata intensitas mual muntah responden antara sebelum dan sesudah pemberian aroma terapi lavender dengan beda rata-rata 3,28 dan nilai $p = 0,001$, artinya terdapat perbedaan rata-rata intensitas mual muntah ibu hamil trimester I yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian aroma terapi lavender dimana terjadi penurunan setelah intervensi.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Erni Hernawati (2022) mengenai Efektivitas Pemberian Aromaterapi

Lavender Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di TPMB Kota Cimahi 2021 yang mengatakan bahwa penggunaan aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat mual muntah pada ibu hamil trimester I yang dibuktikan dengan *uji t* nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < 0,005$).

Pemberian aromaterapi lavender terhadap ibu hamil trimester I sangat berpengaruh dalam mengurangi mual dan muntah, oleh karena itu pemberian aromaterapi lavender ini lebih efektif diberikan pada saat pagi hari, karena mual dan muntah lebih sering mengganggu aktifitas ibu hamil pada saat pagi hari. Kebanyakan orang, menghirup aromaterapi lavender ini dengan menggunakan diffuser, namun terbukti dengan menggunakan kapas pun dapat mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Dan penggunaan aromaterapi lavender terhadap ibu hamil trimester I ini tidak termasuk kedalam penyalahan aturan yang seharusnya diberikan terapi farmakologi tetapi diberikan aromaterapi lavender karena sebelumnya sudah ada informed consent yang diberikan kepada klien yang mana klien sudah bersedia mengikuti semua kegiatan dan prosedur yang telah dijelaskan serta menerima hasil yang diberikan. Jadi, pemberian aromaterapi lavender ini dapat menjadi pilihan utama atau alternatif ibu hamil terutama pada ibu hamil trimester I untuk mengurangi mual dan muntah, diperkuat dari hasil eksperimen yang telah dilakukan dan beberapa penelitian terdahulu bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap ibu hamil trimester I dengan emesis gravidarum.

Menurut asumsi peneliti, pemberian aromaterapi lavender terhadap ibu hamil trimester I sangat berpengaruh dalam mengurangi mual dan muntah, oleh karena itu pemberian aromaterapi lavender ini lebih efektif diberikan pada saat pagi hari, karena mual dan muntah

lebih sering mengganggu aktifitas ibu hamil pada saat pagi hari. Kebanyakan orang, menghirup aromaterapi lavender ini dengan menggunakan diffuser, namun terbukti dengan menggunakan kapas pun dapat mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Di TPMB M Kabupaten Bogor Tahun 2023 serta diuraikan pada pembahasan yang terpapar pada bab sebelumnya, maka peneliti dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat penurunan frekuensi dan rata-rata skor emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lavender terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I

di TPMB M Kabupaten Bogor Tahun 2023, dengan hasil frekuensi sebelum diberikan aromaterapi lavender dengan skor ringan sebanyak 23,7%, dan skor sedang sebanyak 76,3%, kemudian setelah diberikan aromaterapi lavender skor ringan menjadi 60,5% dan tidak mual muntah sebesar 39,5%. Kemudian rata-rata skor sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender dari 8,45 menjadi 3,74.

2. Terdapat Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di TPMB M Kabupaten Bogor Tahun 2023 dengan hasil *uji T dependent (paired sample T-test)* sebesar $0,000 < 0,05$.

VI. REFERENSI

- Astuti. (2016). *Faktor yang berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Undaan Lor Kabupaten Kudus*. Jurnal Stikes Muhammadiyah Kudus, 2407–9189.
- Dinkes Bogor. (2020). *Profil Kesehatan Kota Bogor Tahun 2020*. Dinkes Kota Bogor.
- Dinkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Dinkes RI.
- Herlina Simanjuntak, P. N. (2021). *Konsumsi Larutan Air Lemon Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil*.
- Hernawati, E. (2022). Aromaterapi Lavender Sebagai Penatalaksanaan Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 7(2), 99–104.
- Musmundiroh. (2023). *Pendampingan Kader Dalam Penggunaan Buku KIA Untuk Mendeteksi Tanda Bahaya Kehamilan Pada Ibu Hamil*.
- Rosalinna. (2019a). Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 48–55.
- Sari, Z. E. D. (2018). Perbedaan Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint dan Aroma Terapi Lavender terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Menara Ilmu*, 12(4).
- SDKI. (2019). *Angka Kematian Ibu*. Jakarta: Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia.
- Sugita, R. (2018). *Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Jahe Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 di PMB Trucuk Klaten*. Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional, 3(1), 1– 56.
- Ulfika, R. (2019). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Trimester I dengan Emesis Gravidarum*. Universitas Ngadi Waluyo Ungaran.
- World Health Organization (WHO)*, 2019. *Prevalensi Kejadian Hiperemesis Gravidarum*. Jakarta: SN
- Wiknjosastro, S. (2014). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Yuliana. (2019). Pengaruh Essensial Lemon Terhadap Emesis Gravidarum pada pada Ibu Trimester I di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Wellness and Healthy Magazine*, 2, 187–192