

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
PENURUNAN MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL
TRIMESTER I DI PMB BOJONG GEDE BOGOR**

**THE EFFECT OF LAVENDER AROMATHERAPY ON REDUCING NAUSEA AND VOMITING
IN PREGNANT WOMEN TRIMESTER I
IN PMB BOJONG GEDE BOGOR**

Anggi Dwi Pratiwi Pellu¹, Rina Sri Widayati²

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

202322166@aiska-university.ac.id, rinaw@aiska-university.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Kehamilan merupakan peristiwa yang terjadi pada seorang wanita. Beberapa hal yang tidak nyaman akan muncul bersamaan dengan perubahan fisiologis selama kehamilan seperti mual, muntah. Mual dan muntah selama kehamilan adalah gejala umum dan sering terjadi pada trimester pertama kehamilan. Salah satu penatalaksanaan untuk mengurangi terapi non-farmakologis adalah pemberian aromaterapi lavender.

Tujuan: penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I di PMB Bojong Gede Bogor 2024.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-eksperimental* dengan *designs One-Group Pretes-Posttest design*.

Hasil: tingkat mual muntah sebelum diberikan aromaterapi lavender pada 20 Responden sebagian besar 14 Responden mengalami tingkat mual muntah sedang. Tingkat mual muntah setelah diberikan aromaterapi lavender pada 20 Responden adalah sebagian besar 12 Responden t mual muntah ringan. Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat mual muntah pada ibu hamil Trimster I di PMB Bojong Gede Bogor tahun 2024 berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon* dapat dilihat bahwa *Asymp. Sig. 2-tailed* bernilai $0,000 < \alpha \alpha = 0,05$.

Kesimpulan: Ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap peneurunan mual muntah *pada* ibu hami trimester 1 di PMB Bojong Gede Bogor.

Received: Agustus 2024

Reviewed: Agustus 2024

Published: Agustus 2024

Plagirism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[Attribution-](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Kata kunci: hamil Trimeter 1, mual muntah, aromaterapi lavender

ABSTRACT

Background: pregnancy is an event that occurs in a woman. Some uncomfortable things will appear along with physiological changes during pregnancy such as nausea, vomiting. Nausea and vomiting during pregnancy are common symptoms and often occur in the first trimester of pregnancy. One management to reduce non-pharmacological therapy is the administration of lavender aromatherapy.

Objective: This study was to determine the effect of lavender aromatherapy on reducing nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester at PMB Bojong Gede Bogor 2024.

Methods: this study is quantitative research with the type of pre-experimental research with designs one-Group Pretest-Posttest design.

Results: the level of nausea before giving lavender aromatherapy to 20 respondents most of the 14 respondents experienced moderate levels of nausea. The rate of nausea after giving lavender aromatherapy to 20 respondents was mostly 12 respondents with mild nausea. There is an effect of lavender aromatherapy on the level of nausea and vomiting in Trimester I pregnant women at PMB Bojong Gede Bogor in 2024 based on the results of the Wilcoxon statistical test, it can be seen that Asymp. Sig. The 2-tailed is worth $0,000 < \alpha = 0,05$.

Conclusion: there is an effect of lavender aromatherapy to decrease nausea vomiting in pregnant women trimester 1 in PMB Bojong Gede Bogor.

Keywords: pregnant Trimeter 1, nausea vomiting, lavender aromatherapy

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan peristiwa yang terjadi pada seorang wanita, dimulai dari proses fertilisasi (konsepsi) sampai kelahiran bayi. Proses ini menyebabkan perubahan fisik, mental, dan sosial yang dipengaruhi beberapa faktor fisik, psikologi, lingkungan, sosial budaya, serta ekonomi. Ketidaknyamanan yang sering terjadi dialami ibu hamil terutama pada trimester pertama kehamilan adalah mual muntah. (Sarwinanti dan Istiqomah AN, 2019).

Mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar HCG (*Human Chorionic Gonadotrophin*), khususnya karena periode mual muntah gestional yang paling umum adalah pada 12-16 minggu, yang pada saat itu HCG mencapai kadar tertinggi.

HCG sama dengan LH (*Luteizing Hormone*) dan disekresikan oleh sel trofoblasblastosit. HCG melewati control ovarium di hipofisis dan menyebabkan korpus luteum terus memproduksi esterogen dan progesterone, suatu fungsi yang nantinya diambil alih oleh korionik plasenta. Sebagian kecil primigravida belum mampu beradaptasi dengan hormone estrogen dan chorionic gonadotropin sehingga lebih sering terjadi mual muntah. (Chandra, 2019).

Menurut data WHO (World Health Organization) tahun 2019 terdapat kasus mual muntah mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia. Jumlah ibu hamil yang mengalami mual dan muntah di Indonesia pada tahun 2019, dari total 2.203 ibu hamil 543 ibu hamil muntah saat awal kehamilan. Dengan demikian rata-rata kasus muntah saat hamil tahun 2019 sebesar 67,9%. Dari jumlah tersebut 60-80% terjadi pada ibu primigravida dan 40-60% terjadi pada ibu multigravida. (Retni et al., 2020)

Penatalaksanaan mual muntah pada Ibu hamil trimester 1 lebih banyak disarankan dengan non farmakologis karena untuk mengurangi efek samping dari pemberian obat-obatan pada janin yang dikandungnya. Terapi non farmakologis dengan cara makan sering dalam porsi kecil, misalnya setiap dua jam sekali, menghindari makanan berbau tajam, mencoba camilan crackers setelah bangun pagi, makan makanan karbohidrat tinggi, minum jus manis di pagi hari, tidak merokok atau mengonsumsi minuman beralkohol, dan mengurangi stres, dan komplementer seperti akupuntur dan mencium aroma lavender (Novita, 2016).

Aromaterapi yang digunakan untuk mengurangi mual muntah saat kehamilan salah satunya adalah aromaterapi lavender. Lavender adalah kandungan utama yang terdapat dari minyak esensial yang dinilai dapat membantu mengurangi bahkan mengatasi gangguan psikologis dan gangguan rasa nyaman seperti cemas, stress, depresi, mual muntah dan sebagainya. Aroma terapi lavender dijual bebas dan beredar luas di pasaran sehingga sangat mudah didapatkan baik melalui pembelian online maupun pembelian langsung di toko atau gerai (Suhardi, 2015).

Berdasarkan penelitian Zuraida (2018) menyatakan adanya penurunan 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 aromaterapi lavender dengan beda rata-rata 3.28 dan nilai p-value =0,001, artinya terdapat perbedaan rata-rata intensitas mual muntah ibu hamil trimester I yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender dimana terjadi penurunan setelah intervensi. (Zuraida, 2018)

Studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Bojong Gede Bogor pada tanggal 20 Februari 2024, pada 5 orang ibu hamil trimester I. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 4 orang ibu hamil usia kehamilan 8-12 minggu mengalami mual muntah dengan frekuensi 2-3 kali dalam sehari selama 24 jam.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin meneliti tentang **“Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di PMB Bojong Gede Bogor”**

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-eksperimental* dengan *designs One-Group Pretest-Posttest design*. Penelitian ini digunakan untuk melihat pengaruh aromaterapi lavender dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok intervensi dan tidak ada kelompok pembandingan (*control*).

Populasi penelitian yaitu ibu hamil trimester I yang sedang melakukan pemeriksaan di PMB Bojong Gede dengan keluhan mual muntah pada bulan Mei-Juni 2024 sejumlah 24 orang.

Pengambilan sampel ini dalam penelitian ini menggunakan rumus Roscoe. Menurut Sugiyono (2016), rumus Roscoe memiliki persyaratan tentang ukuran sampel untuk penelitian eksperimen yang sederhana, jika menggunakan kontrol eksperimen yang ketat, maka jumlah anggota sampel masing-masing antara 10 sampai 20. Peneliti menentukan jumlah sampel pada penelitian ini adalah 20 orang.

Kriteria Inklusi sampel pada penelitian ini adalah Ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual muntah. Sedangkan kriteria eksklusi penelitian ini adalah Ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual muntah hebat (*hiperemesis*).

Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* yaitu pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi. Jenis pengambilan sampelnya dengan jenis *Consecutive sampling* yaitu pengambilan sampel yang memenuhi kriteria penelitian dimasukkan dalam penelitian sampai kurun waktu tertentu, sehingga jumlah sampel yang diperlukan terpenuhi (Hidayat, 2009).

Variabel terikat atau variabel dependen yaitu variabel yang terpengaruh karena adanya variabel independen. Variabel independen sendiri merupakan variabel yang mempengaruhi variabel dependen.

Variable independen dalam penelitian ini adalah "Pemberian aroma terapi lavender".

Variable independen dalam penelitian ini adalah penurunan mual muntah pada ibu hamil Trimester I di PMB Bojong Gede Bogor.

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa PUQE-24 dimana instrumen tersebut sudah dilakukan uji validitas sebelumnya

Analisa univariat digunakan untuk melihat rata-rata skor ibu mual muntah sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender dengan menggunakan Mean.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I Di PMB Bojong Gede Bogor, untuk analisis bivariat karena datanya hanya ada 20 sample dan datanya berdistribusi tidak normal uji normalitas data menggunakan Test Shapiro Wilk dengan hasil ditribusi data tidak normal karena nilai signifikansi nya $< 0,05$ maka digunakan Uji Wilcoxon.

Hasil & Pembahasan**A. Hasil Penelitian****1. Hasil Analisis Univariat****a. Frekuensi Mual Muntah Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender Pada Ibu Hamil di PMB Bojong Gede Bogor**

Tabel 4.1 Frekuensi Mual Muntah Sebelum diberikan Aromaterapi Lavender Pada Ibu Hamil di PMB Bojong Gede Bogor

Mual Muntah	Frekuensi	Persentase
Ringan	4	20.0
Sedang	14	70.0
Berat	2	10.0
Total	20	100.0

Sumber: SPSS

Berdasarkan tabel 4.1 dapat kita ketahui bahwa frekuensi mual muntah pada ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi lavender mayoritas mengalami mual muntah sedang sebanyak 14 orang (70%) dan minoritas mengalami mual muntah berat sebanyak 2 orang (10%).

b. Frekuensi Mual Muntah Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender Pada Ibu Hamil di PMB Bojong Gede Bogor

Tabel 4.2 Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Sesudah diberikan Aromaterapi Lavender di PMB Bojong Gede Bogor

Mual Muntah	Frekuensi	Persentase
Tidak mual muntah	6	30.0
Ringan	12	60.0
Sedang	2	10.0
Total	20	100.0

Sumber SPSS

Berdasarkan tabel 4.2 dapat kita ketahui bahwa kejadian mual muntah pada ibu hamil sesudah diberikan aromaterapi lavender mayoritas mengalami mual muntah ringan sebanyak 12 orang (60%) dan minoritas responden mengalami mual muntah sedang sebanyak 2 orang (10%).

2. Hasil Analisis Bivariat

a. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Bojong Gede Bogor

Analisa bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kejadian mual muntah sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi levender pada ibu hamil di PMB Bojong Gede Bogor. Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk melihat adanya perbedaan nilai rata-rata antara sebelum dan sesudah perlakuan pada satu kelompok responden. Karena sample ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah di PMB Bojong Gede yang memenuhi syarat ada 20 orang maka pada analisi bivariat menggunakan uji statistic *Wilcoxon*.

Tabel 4.3 Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Aromaterapi Lavender Pada Ibu Hamil di PMB Bojong Gede Bogor

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre-Test	Negative Ranks	19	10.00	190.00
	Positive Ranks	0	.00	.00
Ties		1		
Total		20		

Tabel 4.3 menunjukkan hasil analisis uji Wilcoxon dengan. Data menunjukkan terdapat 19 ranking negatif dan seluruh responden mengalami penurunan mual munntah setelah diberikan Aromaterapi Lavender Pada Ibu hamil di PMB Bojong Gede Bogor. Tidak ada ulasan positif yang tercatat, sehingga menunjukkan bahwa tidak ada responden yang mengalami peningkatan tingkat mual muntah. Hasil ini juga menunjukkan penurunan rata-rata tingkat mual muntah keseluruhan sebesar 10,00. Artinya tingkat mual muntah responden mengalami penurunan sebesar 10,00 kali lipat.

Tabel. 4.4 Hasil Tets Statistik Pada Pengaruh Aromaterapi Lavender Pada Ibu Hamil di PMB Bojong Gede Bogor

Test Statistics	
Post Test - Pre Test	
Z	-4.119
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,000 < α ($\alpha = 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh aromateravi lavender terhadapp penuruna mual muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Bojong Gede Bogor.

B. Pembahasan**1. Analisis Univariat****a. Frekuensi Mual Muntah Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender Pada Ibu Hamil di PMB Bojong Gede Bogor**

Berdasarkan tabel 4.1 dapat kita ketahui bahwa frekuensi mual muntah pada ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi lavender mayoritas mengalami mual muntah sedang sebanyak 14 orang (70%) dan minoritas mengalami mual muntah berat sebanyak 2 orang (10%).

Sejalan dengan hasil penelitian Rizki (2022) Distribusi Frekuensi mual muntah pada ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi lavender dari 15 responden mual muntah yang mengalami dalam kategori sedang 14 (93,33%) yang termasuk kedalam kategori ringan 1 (6,66%) responden. (Rizki et al., 2022)

Mual muntah merupakan salah satu gejala paling awal, paling umum dan paling menyebabkan stres. Sebanyak 50% wanita mengalami ketidaknyamanan pada saat kehamilan seperti mual muntah saat hamil. Umumnya paling parah pada trimester pertama kehamilan. Muntah serta mual dapat terjadinya pada saat kehamilannya itu disebabkan oleh adanya perubahan pada sistem endokrin yang terjadinya itu disaat masa kehamilan, terutamanya yang disebabkan oleh adanya peningkatan dari fluktuasi pada kadar Human Chorionic Gonadotropin (hCG), bahwasanya wanita akan mengalami gejala mual muntah pada usia kehamilan 8 sampai dengan 12 minggu, kemudian biasanya berkurang pada saat usia kehamilan kurang lebih 16 minggu. (Rosalina et al., 2019)

Mual muntah pada kehamilan dibagi menjadi 3 yaitu morning sickness, Emesis gravidarum, dan Hiperemesis Gravidarum. Morning sickness ini merupakan salah satu gejala yang paling awal bahwa mual dan muntah, sering menyebabkan stress perih kehamilan. Muntah serta mual juga sering kali biasanya diabaikan begitu saja sebab dirasa perih yang biasanya awal mula dari sebuah kehamilan, dari banyaknya perempuan yang sedang hamil dapat mengalaminya yang namanya morning sickness ataupun kerap kali dikatakan dengan sebutan mual pada suatu pagi. Mual di pagi hari ini dapat terjadinya pada saat pagi hari melainkannya dapat juga terjadinya hingga di waktu yang sudah siang ataupun juga malam (Patimah, Sulaeman, and Idriani 2018).

b. Frekuensi Mual Muntah Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender Pada Ibu Hamil di PMB Bojong Gede Bogor

Berdasarkan tabel 4.2 dapat kita ketahui bahwa kejadian mual muntah pada ibu hamil setelah diberikan aromaterapi lavender mayoritas mengalami mual muntah ringan sebanyak 12 orang (60%) dan minoritas responden mengalami mual muntah sedang sebanyak 2 orang (10%).

Sejalan dengan hasil penelitian Husna (2021) hasil penelitian menunjukkan bahwa mual dan muntah yang dialami responden setelah diberikan aroma terapi lavender mual dan muntah dalam kategori ringasn sebnayak 14 Orang (75%). (Husna, Yolanda Febby, 2021)

Menurut Wiknjosastro (2010) dalam Rosalinna (2019) pada umumnya ibu yang mengalami mual muntah tidak merasa nyaman dan ingin segera melewati masa ini. Penatalaksanaan untuk mengatasi ketidaknyamanan mual muntah pada kehamilan trimester pertama adalah dengan terapi farmakologi atau non farmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan salah satunya pemberian vitamin B6. Adapun, pemberian terapi nonfarmakologis salah satunya dengan pemberian aromaterapi.

Menurut Rosalina (2019) Mekanisme penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil dengan pemberian aroma terapi lavender dipengaruhi oleh kandungan atsiri (linalool dan asetat). Ketika aroma terapi dihirup, molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut dibawa oleh udara ke "atap" hidung dimana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Molekulmolekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektrokimia akan ditransmisikan melalui bola dan olfactory kedalam sistem limbik yang kemudian akan memberikan efek anti depresan dengan meningkatkan kenyamanan relaksasi tubuh sehingga tingkat stress yang dirasakan ibu menurun, dengan peningkatan relaksasi tubuh dan penurunan tingkat kecemasan akan mengurangi intensitas mual muntah yang dirasakan oleh ibu hamil trimester 1.(Rosalinna, 2019).

Pada saat aromaterapi dihirup molekulnya ditangkap oleh organ saraf (sensori) pada membran olfactorius kemdian impuls-impuls diteruskan ke pusat gustatory dan sistem limbik pada lobus limbik. Limbik lobus mengaktifkan hipotalamus untuk merangsang hormon. Aromatrapi menstimulasi lobus limbik dan hipotalamus untuk merangsang hormon. Aromaterapi menstimulasi lobus limbik dan hipotalamus yang berhubungan langsung dengan otak. Kemudian aromanya memacu emosimenimbulkan efek fisiologis dan efek psikologis (Putri and Amalia 2019).

Pemberian aromaterapi lavender dapat memberikan efek nyaman dan menurunkan tingkat kecemasan dan stress dan kondisi ini mampu menurunkan inetensitas mual muntah pada ibu hamil trimeseter I, dimana masalah psikologis (stress) merupakan suatu kondisi yang memperparah mual dan muntah pada ibu hamil. Mekanisme penurunan cemas dan stress dengan inhalasi aromaterapi lavender adalah melalui penciuman senyawa aktif atsiri dan linalool yang terkandung dalam aromaterapi lavender menstimulus bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuk efek yang ditimbulkan oleh aromaterapi. Ketika aromaterapi dihirup, molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut dibawa oleh udara ke "atap" hidung dimana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektro kimia akan ditransmisikan melalui bola dan olfactory kedalam system limbik. Selain itu penggunaan aroma terapi secara inhalasi akan mempercepat efek penghambatan *Monoamine Oxidise* yang berperan dalam mengembalikan

keseimbangan neurotransmitter (serotonin, norepinefrin, dan dopamine) sehingga dapat meningkatkan mood.

2. Analisis Bivariat

a. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 di PMB Bojong Gede Bogor

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan hasil analisis uji Wilcoxon dengan menggunakan software SPSS. Data menunjukkan terdapat 19 ranking negatif dan seluruh responden mengalami penurunan mual muntah setelah diberikan Aromaterapi Lavender Pada Ibu hamil di PMB Bojong Gede Bogor. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak ada responden yang mengalami peningkatan tingkat mual muntah. Hasil ini juga menunjukkan penurunan rata-rata tingkat mual muntah keseluruhan sebesar 10,00. Artinya tingkat mual muntah responden mengalami penurunan sebesar 10,00 kali lipat. Berdasarkan tabel 4.8 dapat dilihat bahwa Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai $0,000 < \alpha$ ($\alpha = 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penuruna Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Bojong Gede Bogor.

Hal ini sejalan dengan penelitain yang dilakukan sari (2023) didapatkan bahwa pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat emesis gravidarum menunjukkan hasil adanya penurunan sebanyak 4,37. Hasil uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai *p-value* ($0,000 < \alpha$ ($0,05$)) sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender berpengaruh terhadap mual muntah. (Sari et al., 2023)

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Rizki (2022) Hasil penelitian diketahui bahwa intensitas mual muntah sebelum diberikan perlakuan pada kelompok aromaterapi lavender dimana nilai rata-rata sebesar 10.07 dengan Std. devisiasi 1.486, setelah diberikan perlakuan adalah 4.27 kali dengan Std.devisiasi 1.033. Adanya penurunan intensitas mual muntah sebelum dan sesudah diberikan lavender. Sehingga dapat dikatakan Aromaterapi Lavender efektif dalam menurunkan intensitas mual muntah. (Rizki et al., 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wilina Sebayang dkk tahun 2021 tentang pengaruh aromaterapi lavender dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil menunjukkan hasil bahwa terdapat beberapa aromaterapi yang dapat digunakan dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil diantaranya Lavender. Proses aromaterapi lavender dalam mengurangi emesis gravidarum bekerja melalui mekanisme penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil, yang dipengaruhi oleh kandungan minyak atsiri dalam aromaterapi lavender (Mujayati, 2021).

Ketika aromaterapi dihirup, molekul-molekul volatil dari minyak tersebut dibawa oleh udara ke dalam hidung, di mana silia-silia halus dari sel-sel reseptor berada. Molekul-molekul tersebut menempel pada silia, dan kemudian pesan elektrokimia ditransmisikan melalui bulbus olfaktorius ke dalam sistem limbik, memberikan efek antidepresan dengan meningkatkan kenyamanan dan relaksasi

tubuh. Manfaat aromaterapi lavender antara lain memberikan rasa tenang, mampu merilekskan dan melemaskan sistem saraf dan otot-otot yang tegang, membantu mengatasi insomnia, memperbaiki suasana hati, mengurangi kecemasan, memberikan efek relaksasi, dan menurunkan frekuensi mual dan muntah.

Penggunaan aromaterapi lavender oleh ibu hamil trimester satu salah satu cara alternatif untuk menurunkan frekuensi rasa mual muntah karena terbukti penggunaannya mudah, sederhana, efektif, dan tanpa efek samping serta tidak merugikan kondisi ibu dan calon bayi. Menurut peneliti hasil yang didapatkan dalam penelitian dapat juga diterapkan oleh ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah sebagai salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kenyamanan ibu di trimester I.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Di PMB Bojong Gede Bogor serta diuraikan pada pembahasan yang terpapar pada bab sebelumnya, maka peneliti dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat frekuensi mual muntah sebelum diberikan aroma terapi lavender mayoritas dalam tingkat mual muntah sedang.
2. Tingkat frekuensi mual muntah setelah diberikan aroma terapi lavender mayoritas dalam tingkat mual muntah ringan.
3. Berdasarkan hasil penelitian dan uji *Wilcoxon* didapatkan kesimpulan terdapat Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Bojong Gede Bogor.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiliano, S. 2018. *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender (Lavandula Angustifolia) Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Dangung-Dangung Kabupaten Lima Puluh Kota*. JOM FKp,7 No. 1 7-13.
- Andriani, dkk. 2017. *Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Kejadian Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta*.
- Ayudia F, Ramadhani IP. 2020. *Pengaruh Aromaterapy Lemon Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Kota Padang*. J Kesehat Med Saintika. 11(2):1–6.
- Dhilon, D. A. dan Azni, R. 2018. *Pengaruh Pemberian Terapi Aroma Jeruk Terhadap Intensitas Rasa Mual dan Muntah pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya, Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 2(1): 58–65
- Fatimah, M. P. 2015. *Patologi Kehamilan, Memahami Patologi Kehamilan & Komplikasi Kehamilan*. Jakarta: Pustaka.
- Gadsby R, Ivanova D, Trevelyan E, Hutton JL, Johnson S. 2021. *The onset of nausea and vomiting of pregnancy: a prospective cohort study*. BMC Pregnancy Childbirth.;21(1):1–7.
- Handayani, S., & Aiman, U. 2018. *Analisis Kejadian Hiper (HEG) Berdasarkan Karakteristiknya*. Program Studi Kebidanan, 9 (1).

- Istiqomah, N. A. and Sarwinanti. 2019. *Perbedaan aromatherapi lavender dan lemon untuk menurunkan mual muntah ibu hamil*, 15(2):185–195.
- Manuaba. (2012). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: ECG.
- Maternity, D., Ariska, P., & Sari, D. Y. 2017. *Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*. *Jurnal Ilmiah Bidan* , 11 (3), 10-15.
- Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta Nugroho taufan, dkk. (2014). *Askeb 1 Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Panca, R. P. 2015. *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Pasien Emesis Gravidarum Di Rsup Dr. M. Djamil Padang 2015*. *Jurnal Keperawatan Unand*, 12(1), 41- 46.
- Pantiwati ika, dan Saryono. 2017. *Asuhan Kebidanan 1 (Kehamilan)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pratiwi & Fatimah. 2019. *Patologi Kehamilan: Memahami Berbagai Penyakit di Komplikasi Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Prawirohardjo, Sarwono. 2014. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Putri Y, Situmorang RB. 2020. *Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Bpm Indra Iswari, Sst, Skm, Mm Kota Bengkulu*. *J Midwifery*.;8(1):44–50.
- Retni ani, Handayani fitriya, dkk. 2020. *Pemberian Aromaterapi Essential Oil Lavender Terhadap Emesis Gravidarum Pada Kehamilan Trimester Pertama*. *Journal Of Borneo Holistic Health*, 3 (2).
- Rizki, S. F. B., Harahap, F. S. D., & Fitri, A. 2022. *Efektivitas Aromaterapi Lavender (Lavandula Angustifolia) Dan Peppermint (Mentha Piperita L) Terhadap Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I*. *Femina Jurnal Kebidanan*, 2(1), 49–57.
- Riyanto A. (2019). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rosalinna, R. 2019. *Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil*. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 48–55. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2489>
- Rudiyanti & Rosmadewi. 2019. *Hubungan Usia, Paritas, Pekerjaan dan Stress Dengan Emesis Gravidarum di Kota Bandar Lampung*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15 (1).
- Sari, B. P., Yuniarti, Y., & Heryati, K. 2023. *The Effect of Lavender Aromatherapy in Reducing Emesis Gravidarum (First Trimester)*. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 27–33. <https://doi.org/10.31983/jkb.v13i1.7551>
- Sari, 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"*, XII (4):142–151.
- Sarwinanti Dan Istiqomah, N. A. 2019. *Perbedaan Aromaterapi Lavender Dan Lemon Untuk Menurunkan Mual Muntah Ibu Hamil*. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan 'Aisyiyah*, 15(2), 185-195.
- 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.
- Sugiyono. 202). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA
- Sulistyawati, A. 2011. *Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Selemba.

- Sumarni Sumarni, S. M. 2023. *Jurnal Bina Cipta Husada Vol . XIX , No . 1 Januari 2023 EFEKTIFITAS AKUPRESUR TITIK NEIGUAN (PC6) TERHADAP EMESIS PENDAHULUAN Kehamilan merupakan suatu Salah satu upaya untuk mencegah hiperemesis gravidarum dapat dilakukan dengan teknik akupresur (Fen. XIX(1), 11–24.*
- Suryaningrum, K. C, Titisari Ira, Dkk. 2017. *Hubungan Antara Status Gravida Dan Usia Ibu Dengan Kejadian Emesis Gravidarum. Jurnal Jom Psik 2(1).*
- Ummi Hani, J.K. 2012. *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan Fisiologis.* Jakarta: Selemba Medika.
- Vitrianingsih. 2019. *Essensial Oil Lavender Sebagai Terapi Komplementer Dalam Penanganan Nyeri Menstruasi (Dismenorea).* *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Wiknjasastro, H. 2014. *Ilmu Kebidanan.* Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Widyaningrum herlina. 2019. *Kitab Tanaman Obat Nusantara.* Yogyakarta: Media Pressindo (Anggota IKAPI).
- Zuraida, E. 2018. *Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017.* *Jurnal Menara Ilmu*, 12(4), 142–151. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/745/664>