

## Efektifitas Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil

### *The Effectiveness of Lavender Aromatherapy to Reduce Nausea and Vomiting in Pregnant Women*

Yosi Febri Kurnia D.P.R<sup>1</sup>, Widayati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, yosikdpr@gmail.com

<sup>2</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, widayati.alif@gmail.com

#### Article Info

##### Article History

Submitted, 2022-03-02

Accepted, 2022-03-24

Published, 2022-09-13

##### Keywords:

Aromaterapi, Mual dan Muntah, Ibu Hamil

#### Abstract

The discomfort of nausea and vomiting is generally experienced by pregnant women. One of the treatments to reduce non-pharmacological therapy is giving lavender aromatherapy. The purpose of this study was to determine the effect of giving lavender aromatherapy to reduce nausea and vomiting in pregnant women during pregnancy. This research uses a pre-experimental approach with a one group pre-test-post-test approach. The population in the study were pregnant women who experienced nausea and vomiting as many as 30 respondents. Thenik sampling used purposive sampling with a sample of 15 respondents. The method of data collection is observation. Univariate data analysis using frequency distribution and Bivariate analysis using Paired sample t-test. the initial frequency was 93.33% for pregnant women who experienced moderate nausea and vomiting and 6.66% experienced nausea and vomiting in the mild category. Bivariate analysis found that there was a significant effect between decreasing the frequency of nausea and vomiting before and after giving lavender aromatherapy, namely p-value .000 with alpha 0.05, then p-value (.000) <math>\alpha</math> 0.05. It can be concluded that this study shows that giving lavender aromatherapy can reduce nausea and vomiting in pregnant women during pregnancy at PMB Fauziah Hatta Palembang in 2022.

#### Abstrak

Emesis gravidarum merupakan kondisi yang terjadi pada kehamilan muda, yang seringnya terjadi di pagi hari yang dikenal dengan morning sickness. Akan tetapi ada yang mengalami mual muntah yang berlebihan. Salah satu penatalaksanaan untuk mengurangi terapi non-farmakologi adalah pemberian aromaterapi lavender. Tujuan penelitian untuk mengetahui efek pemberian aromaterapi lavender untuk mengurangi mual muntah pada wanita hamil dimasa kehamilan. Penelitian ini menggunakan pra-eksperimental dengan pendekatan *one group pre test-post test*. Populasi dalam penelitian yaitu ibu hamil yang mengalami mual muntah sebanyak 30 responden. Thenik sampling menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 15 responden. Metode pengumpulan data yaitu observasi.

Analisis data univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis Bivariat menggunakan Uji Paired sampel t-test. Frekuensi awal didapatkan 93,33% untuk ibu hamil yang mengalami mual muntah dikategorikan sedang dan yang mengalami mual muntah pada kategori ringan sebanyak 6,66%. Analisa Bivariat didapatkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara penurunan frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender yaitu p-value .000 dengan alpha 0,05 maka p-value (.000) <  $\alpha$  0,05. Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat menurunkan muntah mual pada ibu hamil dimasa kehamilan di PMB Fauziah Hatta Palembang Tahun 2022.

## Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses alamiah dan fisiologis yang harus direncanakan (Walyani, 2017). Perlunya dalam perencanaan kehamilan itu untuk mencegah kematian dan komplikasi penyakit pada ibu dan anak. Merencanakan kehamilan dengan baik guna mendukung terciptanya kehamilan yang sehat dan menghasilkan keturunan yang berkualitas. (Nurul, 2013). Kehamilan yang sehat membutuhkan persiapan fisik dan mental, oleh karena itu perencanaan kehamilan harus dilakukan sebelum masa kehamilan. Kehamilan yang direncanakan dengan baik akan berdampak positif pula pada kondisi janin yang dikandung, adaptasi fisik, serta psikologis ibu pada kehamilan menjadi lebih baik (Oktalia dan Herizasyam, 2016).

Kehamilan yang tidak dipersiapkan mengakibatkan berat badan ibu tidak bertambah secara normal, anemia, terkena penyakit infeksi, persalinan lama, perdarahan, BBLR, bahkan kematian pada ibu & janin (Sandjaja, 2010). Kehamilan mempunyai dampak pada ibu hamil di antaranya terjadi perubahan tiga hormon pada wanita disebabkan kenaikan kadar estrogen, progesteron, dan pengeluaran produksi hormon Human Chorionic Gonadotropin (HCG) yang disebabkan keasaman lambung sehingga memicu munculnya rasa mual muntah (Zuraida & Sari, 2018). Gejala yang sering terjadi pada awal kehamilan dan paling umum dirasakan ibu hamil yaitu mual muntah, mual muntah juga dapat menyebabkan stres. Ketidaknyamanan mual muntah ini umumnya dialami oleh 50% wanita hamil. Kejadian mual muntah parah umumnya terjadi pada trimester pertama kehamilan (Rosalinna, 2019). Rasa mual dan muntah tanpa penyebab yang jelas termasuk gejala awal kehamilan bisa disebut juga dengan emesis gravidarum.

Emesis gravidarum adalah gejala yang wajar dan umum terjadi pada kehamilan trimester I atau awal. Mual biasanya terjadi pada pagi hari atau morning sickness, tetapi ada juga timbul setiap saat dan malam hari. Penyebab emesis gravidarum karena meningkatnya hormon estrogen, progesteron, dan dikeluarkannya Human Chorionic Gonadotropin (HCG) menurut Manuaba (2013). Gejala mual muntah biasanya berlangsung kurang lebih terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida. Satu di antara seribu kehamilan, gejala-gejala ini menjadi lebih berat menurut Sarwono (2014). Tanda bahaya yang perlu diwaspadai antara lain penurunan berat badan, kekurangan gizi atau perubahan status gizi, dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, dan ketosis. Yang jelas, wanita yang sebelum kehamilan sudah menderita lambung spastik dengan gejala tidak suka makan dan mual, akan mengalami emesis gravidarum yang lebih berat (Rukiyah dkk, 2010). Zuraida (2018) mengatakan bahwa dampak mual muntah apabila tidak segera diobati menyebabkan gejala mual muntah yang lebih berat (intractable) dan apabila terjadi terus-menerus saat awal kehamilan (Trimester 1) dapat menyebabkan dehidrasi atau kekurangan cairan elektrolit, defisiensi nutrisi atau malnutrisi yang disebut dengan

hiperemesis gravidarum. Masruroh & Retnosari (2016) mengatakan kejadian hiperemesis gravidarum di Indonesia mulai dari 1- 3% dari seluruh kehamilan. Zuraida (2018) mengatakan salah satu penyebab dari kematian ibu adalah komplikasi kehamilan yang diantaranya hiperemesis gravidarum, insiden ini terjadi pada 2 per 1000 kelahiran hidup, Angka Kematian Ibu (AKI) 99% terjadi di negara berkembang, pada tahun 2013 mencapai 230 per 100.000 kelahiran hidup dibandingkan 16 per 100.000 kelahiran hidup di negaranegara maju. Ibu meninggal akibat komplikasi selama kehamilan dan setelah kehamilan dan lebih dari 60.000 kematian ibu di 115 negara menunjukkan ibu hamil sudah memiliki riwayat kesehatan yang buruk yang menyebabkan 28% dari kematian. Adanya dampak yang ditimbulkan emesis gravidarum sehingga dibutuhkan penanganan untuk mengatasinya. Penanganan mual muntah selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Terapi farmakologi seperti dengan pemberian antiemetik, antihistamin, antikolinergik, dan kortikosteroid (Rahayu & Sugita, 2018). Umumnya wanita hamil mengatasi mual muntah dengan mengkonsumsi obat-obat anti mual yang diberikan pada wanita hamil adalah vitamin B6, tetapi dalam beberapa laporan obat ini mempunyai efek samping seperti sakit kepala, diare, dan efek mengantuk pada ibu hamil (Rofi'ah, 2017). Berdasarkan Badan Pengawasan Obat dan Makanan (BPOM) (2015) dalam Saridewi (2018) mengkonsumsi vitamin B6 dalam dosis tinggi dan dalam jangka panjang dapat memberikan efek samping seperti masalah pada sistem persarafan, selain itu efek samping dari mengkonsumsi antihistamin seperti nyeri kepala, gangguan psikomotor, efek anti muskarinik seperti retensi urine, mulut kering, pandangan kabur, dan gangguan saluran pencernaan.

Salah satu faktor resiko mual muntah yaitu hiperemesis gravidarum (HEG). Hiperemesis gravidarum adalah suatu kondisi yang sangat tidak menyenangkan dan penderita dapat mengalami depresi dan putus asa sehingga tahap awal kehamilan membuat mereka merasa begitu tidak sehat (Medforth, 2014). Hiperemesis merupakan kondisi yang berpotensi mengancam jiwa terutama jika keseimbangan elektrolit terganggu (Medforth, 2014). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di bpm fauziah hatta pada tanggal 25 oktober 2021 diperoleh hasil wawancara bersama 10 ibu hamil 7 diantaranya mengalami mual muntah dan 3 tidak mengalami mual muntah. responden yang mengalami mual muntah pada kehamilan trisemester pertama rata-rata mengeluh mual muntah dipagi hari dan kadang rasa mual atau eneg juga terjadi di malam hari, mual ketika mencium aroma bumbu masakan atau bau tertentu, juga kelelahan karena pekerjaan serta jika terlambat makan. Pada Ibu yang mengalami mual muntah ada yang mengatasi dengan cara menghirup aroma minyak kayu putih dan ada yang dengan cara cukup dibaringkan saja dan ada juga dengan cara makan buah buahan yang asam seperti rujak buah.

Berdasarkan data dari BPM Fauziah Hatta Palembang didapatkan ibu hamil yang berkunjung pada tahun 2021 bulan desember di BPM Fauziah Hatta Palembang ibu yang mengalami mual dan muntah masih banyak yang diberikan terapi farmakologi seperti obat-obatan anti muntah dan belum pernah diberikan non farmakologi seperti terapi komplementer seperti menerapkan menggunakan diffuser aromaterapi lavender untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil dimasa kehamilan. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Efektifitas Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Mual dan Muntah Pada ibu hamil diMasa Kehamilan di PMB Fauziah Hatta".

## Metode

Desain penelitian menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang mengalami mual muntah yang ada di BPM Fauziah Hatta sebanyak 30 orang. Sampel penelitiannya berjumlah 15 orang ibu hamil yang mengalami mual muntah di BPM Fauziah Hatta yang diambil secara *purposive sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu ibu hamil yang mengalami mual muntah yang tidak alergi terhadap aromaterapi lavender, tidak mempunyai riwayat penyakit gastrointestinal, ibu hamil dengan mual muntah yang tidak

menggunakan pengobatan alternatif selain aromaterapi lavender untuk mengurangi mual muntahnya, ibu hamil yang bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu ibu hamil yang tidak berdomisili di sekitar PMB Fauziah Hatta.

Alat pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan lembar observasi mual muntah, aromaterapi lavender. Peneliti melakukan observasi terhadap frekuensi mual muntah yang dialami oleh ibu hamil di BPM Fauziah Hatta Palembang, setelah dilakukan observasi frekuensi mual muntah, responden diberikan perlakuan pemberian aromaterapi lavender untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Pemberian aromaterapi lavender dilakukan 2 kali perlakuan, kemudian dilakukan perlakuan dengan pemberian aromaterapi lavender yang pertama dengan jangka waktu 24 jam setelah itu dilakukan observasi terhadap frekuensi mual muntah setelah pemberian perlakuan yang ke-1. Setelah itu dilakukan perlakuan yang ke-2 dengan jarak waktu 24 jam kemudian diobservasi, maka hasil pengukuran pretest dibandingkan dengan hasil pengukuran posttest, menggunakan uji paired sampel t-test yang bertujuan untuk mengetahui adanya penurunan frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah dengan pemberian aromaterapi lavender di BPM Fauziah Hatta Palembang Tahun 2022.

## Hasil dan Pembahasan

### Analisa Univariat

Distribusi frekuensi Presentase tiap-tiap variabel tunggal yang dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 1. Distribusi frekuensi Mual dan Muntah sebelum diberikan aroma terapi lavender.

Kategori	N	%
Sedang	14	93,33
Ringan	1	6,66
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Sumber : olah data output SPSS 25

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui Distribusi Frekuensi berdasarkan yang mengalami mual muntah, dari 15 responden mual muntah yang mengalami dalam kategori sedang 14 (93,33%) yang termasuk kedalam kategori ringan 1 (6,66%) responden. Menurut Holmas (2011) 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 masa kehamilan, terutamanya yang disebabkan oleh adanya peningkatan dari fluktuasi pada kadar Human Chorionic Gonadotropin (hCG), bahwasanya wanita akan mengalaminya yang namanya sebuah gejala muntah ataupun mual disaat umur pada kehamilannya itu sekitaran 8 sampai dengan 12 minggu serta akan mengalami pengurangan hingga diakhirnya nanti akan terhenti disaat umur pada kehamilannya itu mencapai kurang lebih 16 minggu (Rosalinna 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 perihal kehamilan. Muntah serta mual juga sering kali biasanya diabaikan begitu saja sebab dirasa perihal yang biasapada 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).

Merupakan perasaan pusing, perut kembung dan badan terasalemas disertai keluarnya isi perut melalui mulut dengan frekuensi kurang dari 5 kali sehari pada ibu hamil trimester 1 (Kesehatan RI, 2013). Menurut (Tiran, 2008) Mual muntah merupakan salah satu gejala paling awal, paling umum dan paling menyebabkan stres yang dikaitkan dengan kehamilan. Mual dan muntah sering kali diabaikan karena dianggap sebagai sebuah konsekuensi normal diawal kehamilan tanpa mengakui dampak hebat yang ditimbulkannya pada wanita dan keluarga mereka. Bagi beberapa wanita, gejala dapat berlangsung sepanjang hari, atau mungkin tidak terjadi sama sekali pada saat bangun tidur dipagi hari. Studi prospektif pada 160 wanita oleh Lacroix et al (2000) menemukan bahwa 74% melaporkan mual walau hanya terjadi di pagi hari; pada 80% penderita, mual dapat berlangsung sepanjang hari. Hiperemesis Gravidarum Mual dan muntah berlebihan sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Cara mengatasinya dengan terapi intensif, dan terminasi kehamilan (Manuaba, 2012). Penyebab mual dan muntah dianggap sebagai masalah multi faktoral. Teori yang berkaitan adalah faktor hormonal, sistem vestibular, pencernaan, psikologis, hiperolfaction, genetik dan faktor evolusi. Berdasarkan suatu studi prospektif pada 9000 wanita hamil yang mengalami mual muntah, didapatkan hasil risiko mual muntah meningkat pada primigravida, wanita yang berpendidikan kurang, merokok, kelebihan berat badan atau obesitas, memiliki riwayat mual muntah pada kehamilan sebelumnya.

Emesis gravidarum dan morning sickness berhubungan dengan level hCG. hCG menstimulasi produksi esterogen pada ovarium. Esterogen diketahui meningkatkan mual dan muntah. Peningkatan esterogen dapat memancing peningkatan keasaman lambung yang membuat ibu merasa mual. Penyebab terjadinya emesis gravidarum sampai saat ini tidak dapat diketahui secara jelas, namun mual muntah dianggap sebagai masalah yang kompleks. Teori berkaitan adalah faktor hormonal, sistem vestibular, pencernaan, psikologis, *hiperolfaction*, dan genetik. Ibu hamil biasanya mempunyai gejala klinis emesis gravidarum seperti kepala pusing, terutama pagi hari, disertai mual muntah sampai kehamilan 4 bulan. Emesis gravidarum dapat diatasi dengan berobat jalan (poliklinik) (Manuaba dkk, 2010). Mual muntah termasuk gejala alami yang bisa dirasakan oleh ibu hamil terutama pada ibu hamil trimester I, dimana yang biasanya ibu hamil akan merasakan pusing, sensasi air liur yang berlebihan, dan mengeluarkan sebagian atau semua makanan yang sudah dikonsumsi (Sulistiari, Melyana & Dyah, 2018). Menurut Setiawati & Ramadhian (2016) dalam Rofi'ah, Sri & Arfiana (2019) prinsip penatalaksanaan *hiperemesis gravidarum* meliputi pencegahan, mengurangi mual muntah, koreksi dehidrasi dan ketidakseimbangan elektrolit, pemberian vitamin dan kalori yang adekuat untuk mempertahankan nutrisi.

Tabel 2. Distribusi frekuensi setelah diberikan Aromaterapi Lavender

Kategori	N	%
Sedang	4	26,66
Ringan	11	73,33
Total	15	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mual dan muntah yang dialami responden setelah diberikan aroma terapi lavender mual dan muntah dalam kategori sedang sebesar 4 (26,66%) sedangkan responden yang mual muntahnya dalam kategori ringan sebesar 11 (73,33%). Menurut Hidayati (2009) dan Wiknjastro (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. Makan sedikit tetapi sering dan dalam kondisi hangat, Makanlah makanan selingan seperti biskuit atau roti kering dengan minuman hangat saat bangun pagi dan sebelum tidur,

Hindari merokok, alkohol, kafein, minuman berkarbonasi (soda), makanan berminyak, berlemak dan berbau menyengat, Hindari pemandangan, bau, dan rasa makanan yang membuat mual, Perbanyak minum air putih di antara waktu makan, Konsumsi suplemen tambahan khusus untuk ibu hamil. Kandungan vitamin B6 dapat membantu meredakan mual pada beberapa ibu hamil, Istirahat yang cukup dan berkualitas, Bangun pagi secara perlahan-lahan. Jangan langsung turun dari tempat tidur dengan tergesa-gesa, karena hal tersebut dapat memperparah mual, Sikatlah gigi dengan pasta gigi yang rasa dan aromanya tidak menambah mual atau berkumur setiap selesai makan dan muntah. Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala, salah satunya yaitu dengan aromaterapi. Aromaterapi merupakan suatu metode pengobatan alternatif yang berasal dari bahan tanaman mudah menguap, dikenal pertama kali dalam bentuk minyak esensial. Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual (Rahayu, RD. & Sugita, 2018). Penelitian sejenis yang dilakukan oleh Paramitha (2016) mengenai pengaruh aromaterapi lavender pada ibu hamil trimester I terhadap penurunan mual dan muntah di puskesmas Danggung, Kabupaten Lima Puluh Kota. Dengan melakukan pengukuran tiga kali yaitu sebelum perlakuan, hari keempat setelah perlakuan dan hari ketujuh perlakuan, hasil penelitian Paramitha menunjukkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi Lavender terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester dengan nilai  $p=0,000(p<0,05)$ .

### Analisa Bivariat

Tabel 3 Distribusi Frekuensi penggunaan Aromaterapi Lavender dengan Mual Muntah Pada Ibu Hamil

Mual Muntah	Pre Test	Post Test	N	Nilai P
Mean	15,46	13,13	15	0.000

Berdasarkan hasil uji paired sample t-test didapatkan berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen diperoleh nilai rata-rata (pre test) sebelum perlakuan (mean) dengan nilai 15,46, sedangkan (post test) setelah perlakuan menurun menjadi 13,13 nilai  $p = 0.000$  dimana nilai  $p < \alpha (0,05)$ . Ini membuktikan bahwa terjadi pengaruh yang signifikan skala mual dan muntah pada kelompok sebelum dan sesudah perlakuan pemberian aroma terapi lavender. Hal ini dapat dilihat bahwa data Pendidikan responden berpendidikan perguruan tinggi dan sekolah menengah atas, sedangkan yang berpendidikan sekolah menengah pertama hanya berjumlah 1 ibu hamil. Pendidikan yang masih rendah dapat meningkatkan kejadian mual muntah karena mereka sulit untuk menerima pelayanan kesehatan yang modern dan sulit merubah kebiasaan khususnya di desa, sehingga mereka sukar untuk menerima informasi dan edukasi tentang kehamilan yang berhubungan dengan mual muntah yang diberikan oleh bidan, (Manuaba, 2010; Henny, 2012). Berdasarkan tabel 3 mual muntah dapat berkurang dari 15,46 menjadi 13,13 saat diberikan aromaterapi tertentu dan menghirup selama kurang lebih 30 menit. Ibu hamil akan berkurang mual muntah dan ketenangan akan tetap terjaga dengan baik. Berdasarkan dari hasil analisis dari 15 responden yang diberikan aromaterapi lavender 2 kali selama 3 hari, diperoleh hasil mengalami penurunan. Hasil penelitian menunjukkan nilai observasi mengalami penurunan dari skor frekuensi sebelum diberikan aromaterapi lavender. Setelah itu diambil nilai rata-rata 2 kali selama 3 hari dan hasilnya tidak melebihi dari nilai sebelum diberikan aromaterapi lavender. Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil analisa menggunakan uji paired sampel t-test menunjukkan nilai tingkat mual dan muntah setelah diberikan Aromaterapi Lavender dengan menggunakan Essensial Oil Aromaterapi Lavender terjadi penurunan mual muntah yang signifikan, hal ini didapatkan nilai  $p = 0.000$  dengan nilai  $p < \alpha (0,05)$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa rata-rata skor frekuensi mual muntah 15 responden pada sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender, jadi dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender efektif untuk

menurunkan kejadian mual dan muntah pada ibu hamil dimasa kehamilan. Hasil tersebut pada 15 responden yang diberikan aromaterapi lavender terjadi penurunan mual dan muntah sebelum pemberian aromaterapi dan setelah pemberian aromaterapi. Jadi terdapat penurunan yang signifikan 15 responden telah diberikan aromaterapi lavender dimana aromaterapi lavender dapat menurunkan mual dan muntah, karena setelah menghirup aromaterapi lavender responden merasakan kenyamanan dan mual muntah yang sebelumnya mereka alami sekarang berkurang.

Saat dihirup molekul aromatik masuk melalui selaput rongga hidung sampai ada bagian olfactory. Olfactory merupakan saraf yang membawa impuls ke indera penciuman dari hidung ke pusat kontrol otak. Olfactory terletak di bagian dalam sebelah atas hidung. Setelah impuls sampai ke otak, maka reaksi kompleks pun dimulai. Seluruh bagian otak ikut ambil bagian dalam menerjemahkan reaksi ini, tidak terkecuali sistem limbik. Sistem limbik merupakan nama kolektif secara fungsional dan anatomis struktur otak manusia yang melibatkan emosi, motivasi, memori dan hormon, gairah seksual, denyut jantung, dan umumnya merupakan sistem yang menghubungkan memori dengan stimulus fisik (Lyth, 2010). Setelah diterjemahkan oleh seluruh bagian otak, maka respon baik secara hormonal (endokrin) dan saraf dilaksanakan untuk mengatasi penyembuhan.

### Simpulan dan Saran

Kesimpulannya menunjukkan bahwa Aromaterapi Lavender efektif untuk menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil di PMB Fauziah Hatta Palembang. Diharapkan ibu hamil yang mengalami mual muntah untuk menggunakan aroma terapi lavender.

### Ucapan Terimakasih

Terimakasih kami sampaikan kepada BPM Fauziah Hatta Palembang dan semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini.

### Daftar Pustaka

- Aboyan, V., Lacroix, P., Tran, M.H., Salamagne, C., Galinat, S., Archambeaud, F., et al. 2012. *The prognosis of diabetic patients with high anklebrachial index depends on the coexistence of occlusive peripheral artery disease*. J Vasc Surg 53 ; 984-991
- Ai Yeyeh, Rukiyah, dkk. et al. (2010). *Asuhan Kebidanan 1*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Holmes Dobble . 2011. "*Buku Ajar Ilmu Kebidanan*". Jakarta : EGC
- HS, S. A. S., Sulaeman, S., & Idriani. 2018. *Pengaruh Paket Edukasi Tanda Bahaya Kehamilan Melalui Media Booklet, Audiovisual dan Kombinasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil*. Wacana Kesehatan, 3(2), 356– 372.
- Kemendes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemendes RI
- Lyth, G. (2010). *The History of Aromatherapy*. Diunduh dari <http://www.quinessence.com/historyof-aromatherapy-2> pada 5 September 20
- Manuaba, IAC., I Bagus, dan IB Gde. 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Edisi kedua. Jakarta: EGC
- Manuaba, IBG, dkk. 2013. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC
- Masruroh & Retnosari, 2016. *Hubungan Antara Umur Ibu Dan Gravidita Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Di RSUD Ambarawa Kabupaten Semarang*. 2016.
- Medforth, J., S. Battersby, M. Evans., B. Marsh., dan A. Walker. 2014. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Nurul, 2013. *Panduan Super Lengkap Kehamilan, Kelahiran dan Tumbuh Kembang Anak Bagi Muslimah*. Surakarta : Ahad Books
- Oktalia, J. dan Herizasyam. 2016. *Kesiapan Ibu Menghadapi Kehamilan dan Faktor - faktor yang Mempengaruhinya*. Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan. 3(2) : 147-159

- Paramitha, Meiriza. (2016). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender (Lavandula Angustifolia) terhadap Penurunan Mual dan Muntah Ibu Hamil Trimester di Puskesmas Danggung Danggung Kabupaten Lima Puluh Kota (internet)*. Diunduh dari <http://scholar.unand.ac.id/9494/> pada tanggal 5 September 2017.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2014. *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Rahayu & Sugita, 2018. *Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lavender dan Jahe terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I* di BPM Trucuk Klaten. *Jurnal bidan dan Kestrad*.
- Rofi'ah, Widatiningsih, dan Arfiana. 2019. *Studi Fenomenologi Kejadian Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I*. *Jurnal Riset Kesehatan*
- Rofi'ah, Siti., et al. (2017). Efektivitas Konsumsi Jahe dan Sereh Dalam Mengatasi Morning Sickness. *Jurnal Ilmiah Bidan*, Vol. II, No.2, 2017, pp. 57-63.
- Rosalinna. (2019). *Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil*. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 48–55. Retrieved from <http://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/1641431>
- Sandjaja. (2010). *Gizi*, Jakarta: PT Kompas Media Nusantara
- Saridewi, M. N., dkk. 2018. *Uji Efektivitas Antibakteri Perasan Jus Buah Nanas (Ananas comosus) Terhadap Pertumbuhan Isolat Bakteri Plak Gigi di Puskesmas Kecamatan Tanah Abang Periode April 2017*. *Biogenesis*, 5(2), 104–110.
- Sugita & Rahayu (2018). *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*, Volume 3, No 1, Maret 2018, hlm1-56 <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i1.62>
- Sulistiarini, Melyana & Dyah, (2018). *Studi literatur akrapesure Pericardium dan Aromatherapy citrus untuk Mengurangi Mual Muntah Ibu Hanil*. *Jurnal Poltekes Semarang*.
- Tiran, D. (2008). *Nausea and Vomitting in Pregnancy*. Jakarta: EGC
- Walyani, Elisabeth, Siwi. 2015. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Zuraida, & Sari, E. D. (2018). *Perbedaan Efektivitas Pemberian Essential Oil Peppermint dan Aroma Terapi Lavender terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017*. *Menara Ilmu LPPM UMSB*, 12(4), 142–151