

Efektivitas Aroma Terapi Lavender Dalam Mengurangi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1

Diajeng Retno Noviyati¹, Nila Widya Keswara²

^{1,2}Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen

Corresponding Author: diajengretno89@gmail.com

Published: June, 2025

Abstract

Introduction: Pregnancy marks the onset of a biological process that starts with the release of an egg, followed by its fertilization, implantation in the uterus, and continues with the growth and development of the fetus until birth. Every phase of pregnancy presents a critical period that demands both mental and physical adaptation due to hormonal changes and the bodily strain from the expanding uterus and surrounding tissues. Among the earliest signs experienced are nausea and vomiting, which may stem from either psychological stress or physiological shifts. The purpose of this research is to examine how lavender aromatherapy influences nausea and vomiting among women in their first trimester of pregnancy. **Method:** This research employed a pre-experimental design using a one-group pre-test post-test approach without a control group. The study involved comparing the participants' scores before and after the intervention. A total of 24 first-trimester pregnant women were selected as participants using purposive sampling, with data collected through questionnaire forms. This indicates that there was a measurable difference between the pre-test and post-test outcomes. Therefore, it can be concluded that lavender aromatherapy had a beneficial impact in alleviating nausea and vomiting among first-trimester pregnant women in Lebakharjo Village, Ampelgading in 2025. **Conclusion:** Lavender aromatherapy may serve as an alternative non-pharmacological approach to help relieve nausea and vomiting in women during the first trimester of pregnancy.

Keywords: Pregnancy, Nausea and Vomiting, Lavender Aromatherapy

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Kehamilan terjadi sebagai rangkaian perubahan alami dalam tubuh perempuan, dimulai dari pelepasan sel telur, pertemuannya dengan sperma, lalu disusul oleh penanaman hasil pembuahan di rahim, hingga terbentuk dan berkembangnya janin dalam kandungan. Selama masa kehamilan, tubuh dan pikiran ibu mengalami serangkaian penyesuaian kompleks untuk menghadapi perubahan internal, seperti lonjakan hormon dan tekanan fisik akibat pertumbuhan rahim serta peregangan berbagai jaringan pendukung lainnya. Keluhan umum yang biasanya muncul di awal kehamilan adalah rasa tidak nyaman pada lambung disertai dorongan untuk muntah, yang dapat dipengaruhi oleh tekanan psikologis maupun reaksi tubuh terhadap perubahan fisik (Rosalinna, 2023).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa lebih dari satu dari sepuluh ibu hamil di seluruh dunia, tepatnya sekitar 12,5%, mengalami gangguan mual dan muntah selama masa kehamilan. Emesis gravidarum, ataupun mual muntah di masa kehamilan, ialah kondisi yang dialami pada seluruh dunia yang tingkat kejadiannya beragam. Di beberapa negara seperti Amerika Serikat, Turki, California, dan Swedia, prevalensinya berkisar antara 0,5% hingga 2%. Secara umum, tren

kasus ini menunjukkan kecenderungan meningkat, bahkan diperkirakan telah memengaruhi hingga 15% dari seluruh kehamilan (WHO, 2021). Di Indonesia, mayoritas ibu hamil menderita gejala muntah serta mual, dengan perkiraan insidensi berkisar antara separuh hingga hampir seluruh jumlah kehamilan. Keluhan ini paling sering muncul pada tiga bulan pertama kehamilan, memengaruhi sekitar 50% hingga 75% perempuan hamil pada tahap awal tersebut. Sebagian ibu hamil di Indonesia, yakni sekitar 14,8%, mengalami gangguan mual dan muntah selama masa kehamilan. Gejala tersebut umumnya mulai terasa saat usia kehamilan memasuki minggu keenam dan cenderung mereda secara alami menjelang akhir trimester pertama, berkisar minggu ke-13. Meskipun tidak membahayakan nyawa, muntah serta mual di kehamilan bisa menyebabkan ibu mengalami defisit cairan serta kekurangan nutrisi penting. Kondisi ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan ibu maupun tumbuh kembang janin. Oleh karena itu, apabila keluhan tersebut muncul dalam intensitas yang berat seperti emesis gravidarum, perawatan di rumah sakit menjadi langkah penting untuk memberikan penanganan yang cepat dan tepat (Kemenkes RI, 2021).

Muntah serta mual di kehamilan bisa berpengaruh pada berbagai aspek kesehatan ibu, satu diantaranya yakni menurunnya asupan makanan. Hal ini dapat mengganggu stabilitas elektrolit penting seperti natrium, kalsium, dan kalium, yang pada akhirnya memicu gangguan dalam fungsi metabolik tubuh. Selain gangguan nutrisi, mual muntah yang berkepanjangan pada ibu hamil juga dapat menyebabkan penyusutan berat badan hingga sekitar 5%. Hal ini terjadi karena tubuh mulai memecah simpanan energi dari lemak, protein, dan karbohidrat untuk memenuhi kebutuhan metabolisme akibat kurangnya asupan makanan (Sebayang dan Serin, 2019).

Gejala muntah serta mual saat hamil bukan hanya terbatas di waktu pagi, tetapi bisa muncul sewaktu-waktu, termasuk siang atau malam hari. Kondisi ini sering disertai rasa tidak nyaman atau nyeri, membuat banyak ibu hamil merasa tidak tenang dan ingin segera keluar dari periode yang melelahkan tersebut. Untuk mengatasi mual dan muntah, dapat dilakukan dua pendekatan, yaitu melalui pemberian obat-obatan medis serta metode alternatif tanpa penggunaan zat kimia, seperti terapi alami atau perubahan gaya hidup. Dalam penanganan mual dan muntah, pendekatan nonfarmakologis seperti aromaterapi, modifikasi pola makan, serta akupunktur sering diterapkan. Sementara itu, terapi farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan seperti kortikosteroid, antikolinergik, dan antihistamin (Rizki dkk, 2020).

Aromaterapi adalah teknik penyembuhan yang memanfaatkan ekstrak minyak alami dengan tujuan meningkatkan kesehatan jasmani dan psikologis seseorang. Beberapa minyak esensial dikenal memiliki sifat farmakologis yang meliputi kemampuan melawan bakteri dan virus, meningkatkan pengeluaran urin, melebarkan pembuluh darah, memberikan efek relaksasi, serta merangsang pelepasan adrenalin. Saat aroma minyak esensial masuk lewat saluran pernapasan, hal itu menstimulasi bagian otak yang disebut sistem limbik, yang mengatur fungsi-fungsi penting seperti irama pernapasan, keseimbangan emosi, respon stres, tekanan darah serta jantung melalui koordinasi antara sistem limbik serta endokrin (Rosalina, 2022).

Aromaterapi lavender diketahui mampu memberikan rasa tenang dengan cara mengaktifkan indera penciuman, yang selanjutnya memicu respons dari hipotalamus. Hipotalamus sendiri memiliki peran vital dalam mengatur berbagai fungsi tubuh dengan menerima dan meneruskan sinyal dari otak ke organ-organ lainnya. Sinyal yang diterima kemudian diproses dan diterjemahkan oleh tubuh menjadi respons berupa pelepasan zat-zat kimia tertentu yang berfungsi menenangkan, seperti senyawa elektrokimia yang bersifat sedatif atau menimbulkan efek relaksasi (Rosalinna, 2020).

Hasil studi yang dilakukan oleh Zuraida dan rekan-rekannya pada tahun 2020 menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi lavender berdampak positif guna meredakan gejala muntah serta mual di awal masa kehamilan. Lavender sebagai aromaterapi mengandung senyawa aktif yang memiliki berbagai manfaat, termasuk sifat antibakteri, antispasmodik, penenang, dan pereda nyeri. Efek terapeutik ini diperoleh melalui pemanfaatan komponen kimia yang terkandung di dalamnya. Lavender dalam bentuk aromaterapi memiliki berbagai senyawa aktif seperti geraniol, cineol, linalyl asetat, linalool, flavonoid, serta tanin. Linalool berperan menjadi agen penenang, sementara linalyl asetat berkontribusi dalam menurunkan kadar hormon stres serta merangsang pelepasan beta-endorfin yang memberikan efek rasa nyaman dan relaksasi. Senyawa linalool dan linalyl asetat dalam

lavender memiliki kemampuan menenangkan sistem saraf, yang secara tidak langsung meningkatkan kestabilan emosional ibu hamil. Efek sedatifnya bekerja dengan memengaruhi pusat pengatur mual di otak, sehingga membantu menekan reaksi tubuh terhadap rangsangan yang memicu mual dan muntah (Zuraida dkk, 2020). Studi oleh Rahayu dan Sugita (2021) menunjukkan bahwa lavender sebagai aromaterapi memiliki efek yang lebih kuat dalam mengurangi mual muntah dibandingkan dengan jahe. Rata-rata penurunan gejala pada kelompok lavender mencapai 8,50, sedangkan kelompok yang diberi aromaterapi jahe hanya mencapai 6,50. Hasil ini menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan secara statistik dengan p-value 0,000, menandakan efektivitas lavender lebih tinggi pada tingkat kepercayaan 95% (Rahayu dan Sugita, 2023).

Pada bulan Mei 2025, dilakukan survei di Desa Lebakharjo terhadap ibu hamil trimester pertama yang menjalani pemeriksaan kehamilan. Dari total 32 responden, tercatat bahwa 26 di antaranya atau sekitar 81% mengalami gejala muntah serta mual yang mengarah terhadap kondisi emesis gravidarum. Menurut keterangan dari bidan, guna menangani mual muntah bagi ibu hamil dijalankan melalui memberikan pemahaman yang tepat kepada pasien serta menerapkan terapi menggunakan vitamin B6, yang terbukti efektif guna menekan keluhan muntah serta mual selama kehamilan. Tujuan dari studi ini ialah demi mengevaluasi seefektif apa aromaterapi lavender bisa mendukung meminimalisir keluhan muntah serta mual bagi wanita hamil trimester pertama yang berdomisili pada Desa Lebakharjo, Kecamatan Ampelgading, pada tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Dalam studi ini, digunakan desain pra-eksperimen dengan satu kelompok yang diukur sebelum serta sesudah perlakuan, tanpa adanya kelompok pembandingan. Perbandingan hasil pengukuran dilakukan untuk menilai pengaruh intervensi yang diterapkan. Sejumlah 24 ibu hamil pada trimester pertama yang menderita gejala emesis gravidarum dipilih sebagai subjek studi menggunakan teknik sampling purposive. Aromaterapi lavender diberikan dengan cara meneteskan tiga tetes minyak pada kain kasa, kemudian dihirup oleh peserta dari jarak sekitar tiga sentimeter selama lima menit. Proses ini dilakukan rutin setiap pagi selama tujuh hari dengan terus-menerus. Pretest diberi sebelum intervensi serta post-test dijalankan di hari ke 8.

HASIL

Temuan studi dalam distribusi frekuensi karakteristik responden diketahui pada tabel dibawah:

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden penelitian

No.	Karakteristik Responden	Frekuensi (n=24)	Persentase (%)
1	Usia		
	20-35 tahun <20 serta >35 tahun	23 1	95.8 4.2
2	Pendidikan		
	Rendah Tinggi	20 4	83.3 16.7
3	Pekerjaan		
	Bekerja Tidak bekerja	11 13	45.8 54.2

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak bekerja (54,2%), memiliki pendidikan rendah (83,3%), dan hampir seluruhnya berusia antara 20 hingga 35 tahun (95,8%).

Tabel 2. Rata-Rata skor Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum dan Setelah Pemberian Aromaterapi Lavender

Rata Rata Skor	Mean	Beda Mean	SD	Min	Max
Sebelum Intervensi	8.00		1.414	6	10
4.04					
Sesudah Intervensi	3.96		1.160	3	7

Seusai diberi aromaterapi lavender dalam 7 hari, rata-rata frekuensi mual muntah berkurang jadi 3,96, turun dari skor rata-rata sebelum intervensi yang sebesar 8,00. Perbedaan rata-rata skor yang terjadi adalah 4,04, seperti yang ditunjukkan pada Tabel 2.

Tabel 3. Dampak Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Rata Rata Skor	n	Median (Min-Max)	SD	P-value
Sebelum Intervensi	24	8.00 (6-10)	1.414	0.000
Sesudah Intervensi	24	3.96 (3-7)	1.160	

Analisis uji Wilcoxon pada Tabel 3 menemukan nilai p sejumlah 0,000, yang berubah dengan signifikan bagi tingkat muntah serta mual ibu hamil trimester pertama setelah menerima aromaterapi lavender. Temuan ini membuktikan bahwa penggunaan aromaterapi lavender berhasil meminimalisir gejala mual muntah bagi ibu hamil pada Desa Lebakharjo, Kecamatan Ampelgading, pada tahun 2025.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Dari temuan pengolahan data, terlihat bahwasanya kebanyakan peserta studi berada pada kelompok usia yang dinilai rendah risiko, ialah antara 20 sampai 35 tahun. Sementara, ibu hamil yang masih belum berumur 20 tahun mempunyai kemungkinan semakin besar guna mengalami muntah serta mual. Di usia muda ini, perkembangan fisik, psikologis, dan sosial calon ibu belum mencapai tahap optimal, sehingga sering muncul keraguan, ketidakstabilan emosional, dan kurangnya kedewasaan mental. Hal tersebut menyebabkan mereka lebih mudah terpengaruh stres yang akhirnya berdampak pada kurangnya perhatian atas pencukupan kebutuhan nutrisi dalam masa kehamilan. Di usia muda, banyak wanita belum mencapai tingkat kematangan psikologis yang diperlukan untuk menghadapi tanggung jawab menjadi seorang ibu (Rudiyanti dan Rosmadewi, 2021).

Wanita hamil berusia lebih dari 35 tahun kadang mengalami mual dan muntah yang dipicu oleh kondisi emosional, seperti ketidakterimaan terhadap kehamilan yang tidak direncanakan. Perasaan enggan atau penolakan terhadap kehamilan ini bisa menimbulkan tekanan batin yang berujung pada stres dan gangguan fisik selama kehamilan. Pada kehamilan usia matang, yaitu di atas 35 tahun, tubuh mengalami sejumlah penyesuaian biologis yang kompleks. Reaksi seperti mual dan muntah bisa muncul sebagai bentuk respons tubuh terhadap perubahan hormon dan fungsi organ yang bekerja lebih keras selama masa kehamilan (Rudiyanti dan Rosmadewi, 2023).

Menurut temuan Retnowati (2021), usia ibu hamil tidak berkaitan langsung dengan munculnya mual dan muntah pada trimester pertama. Justru, kesiapan emosional serta kemampuan tubuh ibu dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan kehamilan menjadi penentu utama timbulnya gejala tersebut. Penelitian ini menyiratkan bahwa meskipun perempuan berada dalam kategori usia subur antara 20 hingga 35 tahun, hal tersebut tidak secara otomatis menjamin terhindarnya dari emesis gravidarum. Kurangnya kesiapan secara psikologis dalam menghadapi kehamilan justru dapat menjadi pemicu utama gangguan tersebut, sehingga usia bukanlah faktor tunggal yang menentukan. Selama masa kehamilan, tubuh wanita mengalami penyesuaian

biokimia, salah satunya peningkatan hormon HCG. Perubahan ini dapat memicu reaksi tubuh seperti rasa mual dan keinginan muntah, namun tingkat keparahannya berbeda pada setiap wanita karena dipengaruhi oleh respons tubuh yang unik terhadap lonjakan hormon tersebut (Retnowati, 2023).

b. Pendidikan

Temuan studi ini menunjukkan bahwa kebanyakan responden berasal dari latar belakang pendidikan yang tidak tinggi. Rendahnya tingkat pendidikan dapat memengaruhi cara seseorang memahami informasi, termasuk kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan, sehingga cenderung memengaruhi partisipasi mereka dalam berbagai program atau tindakan preventif terkait kesehatan. Kurangnya latar pendidikan pada ibu hamil sering kali membuat mereka tidak menyadari pentingnya layanan kesehatan atau enggan mengaksesnya. Di sisi lain, ibu berpendidikan lebih tinggi cenderung mempunyai kemampuan yang lebih baik dalam menyaring informasi serta lebih terbuka terhadap pemanfaatan fasilitas medis yang mendukung kehamilannya (Retnowati, 2020).

Penelitian ini menyimpulkan bahwa mual dan muntah saat hamil tidak selalu berkaitan dengan tingkat pendidikan ibu. Walaupun seseorang berpendidikan tinggi, respons terhadap kehamilan tetap bersifat personal, karena setiap wanita memiliki pengalaman, kondisi emosional, dan adaptasi tubuh yang berbeda dalam menghadapi perubahan kehamilan. Karenanya, cara ibu merespons berbagai perubahan selama kehamilan sangat dipengaruhi oleh bagaimana ia memahami, menerima, dan beradaptasi dengan kondisi tubuhnya yang terus berkembang.

c. Pekerjaan

Bagi ibu hamil yang memiliki rutinitas pekerjaan, penting untuk menghindari aktivitas fisik yang terlalu berat karena dapat membahayakan kesejahteraan selama kehamilan. Selain itu, tekanan emosional dari pekerjaan juga dapat memberikan dampak yang tidak diinginkan. Jika terlalu banyak waktu dihabiskan untuk bekerja tanpa memperhatikan kondisi tubuh, maka perhatian terhadap kesehatan pribadi bisa terabaikan. Minimnya kepedulian terhadap kesehatan selama masa kehamilan dapat memicu gangguan seperti rasa mual dan keinginan untuk muntah. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak adanya pekerjaan formal bukan berarti ibu hamil terbebas dari keluhan tersebut, karena faktor internal seperti kondisi psikologis dan perubahan hormonal tetap dapat memengaruhi tubuh ibu secara signifikan. Beban aktivitas rumah tangga yang menumpuk dapat menjadi sumber tekanan tersendiri bagi ibu hamil. Ketegangan emosional yang timbul dari kondisi tersebut berpotensi memicu keluhan fisik seperti muntah serta mual, terutama di fase awal kehamilan, ketika tubuh sedang beradaptasi dengan berbagai perubahan (Retnowati, 2023).

2. Rata-Rata Skor Mual Muntah Sebelum serta Seusai Diberikan Aromaterapi Lavender

Studi ini menemukan terdapat penurunan signifikan dalam frekuensi muntah serta mual bagi 24 ibu hamil trimester pertama setelah mendapatkan terapi aromaterapi lavender. Sebelum intervensi, gejala tersebut tercatat cukup tinggi dengan rata-rata 8 kali, namun setelah pemberian terapi, jumlahnya menurun drastis menjadi sekitar 4 kali, menandakan efektivitas metode ini dalam meredakan keluhan kehamilan. Hasil tersebut membuktikan bahwa pemberian terapi memberikan dampak positif guna menekan intensitas muntah serta mual secara signifikan. Keluhan ini, yang disebut dengan emesis gravidarum, umumnya muncul di awal masa kehamilan dan menjadi salah satu gangguan paling umum dialami ibu hamil di trimester pertama. Keluhan mual sering kali dirasakan di awal hari, meskipun tidak menutup kemungkinan dapat muncul sewaktu-waktu, termasuk saat malam. Kondisi ini umumnya mulai berkembang kisaran enam minggu usai menstruasi terakhir serta bisa berlangsung sampai sepuluh minggu lamanya (Isnaini dan Reflani, 2020). Pengelolaan keluhan muntah serta mual bagi ibu hamil bisa dijalankan melalui dua pendekatan, yaitu medis dan alami. Dari sisi medis, pemberian vitamin B6 sejumlah 1,5 mg/hari bertujuan membantu mempercepat proses metabolisme sehingga gejala dapat berkurang. Sedangkan secara non-medis, salah satu alternatif yang digunakan adalah terapi aromaterapi dengan minyak esensial lavender, yang diterapkan setiap pagi selama tujuh hari berturut-turut, dengan durasi sekitar lima menit tiap sesi (Ayudia dkk, 2022 Dalam studi yang dilakukan di Desa Lebakharjo, Kecamatan Ampelgading, tercatat adanya penurunan yang cukup mencolok dalam

kasus emesis gravidarum bagi ibu hamil trimester pertama setelah diberi terapi aromaterapi lavender. Sebelum intervensi dilakukan, rata-rata keluhan muntah serta mual mencapai angka 8,5 kali, tapi sesuai pemberian aromaterapi, frekuensinya menurun tajam menjadi sekitar 1,04 kali. Temuan ini juga konsisten dengan data sebelumnya yang mencatat rata-rata kejadian emesis gravidarum sebesar 8,00 sebelum intervensi dilakukan, yang semakin memperkuat manfaat terapi non-farmakologis tersebut. Penerapan aromaterapi lavender pada ibu hamil di awal kehamilan terbukti mampu menurunkan keluhan mual dan muntah. Sebelum intervensi dilakukan, gejala emesis gravidarum cukup tinggi, namun setelah terapi, rata-ratanya menurun menjadi 3,96. Selisih penurunan gejala mencapai 4,04, yang menunjukkan bahwa terapi ini memberikan dampak positif dalam meredakan gangguan yang biasa dialami pada trimester pertama kehamilan.

3. Dampak Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Desa Lebakharjo Kecamatan Ampelgading

Analisis data memakai pengujian Wilcoxon menemukan bahwa setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender, terjadi perubahan nyata pada penurunan intensitas keluhan muntah serta mual bagi ibu hamil trimester pertama. Hasil pengujian menunjukkan nilai p sebesar 0.000, yang secara statistik mengindikasikan adanya dampak signifikan dari intervensi tersebut terhadap kondisi ibu hamil di Desa Lebakharjo, Kecamatan Ampelgading, selama tahun 2025.

Studi ini menelusuri pemanfaatan aromaterapi berbahan dasar lavender sebagai alternatif pengobatan tanpa obat untuk meredakan gejala muntah serta mual yang umum dialami di awal masa kehamilan. Lavender diketahui mengandung senyawa aktif yang berperan sebagai antimikroba, pereda kejang otot, penenang, serta pengurang rasa nyeri. Lavender mengandung berbagai komponen aktif seperti flavonoid, tannin, geraniol, cineol, linalyl asetat serta linalool. Senyawa-senyawa ini, khususnya linalool yang bersifat menenangkan serta linalyl asetat yang mendukung penurunan hormon stres, mampu merangsang pelepasan beta endorfin di dalam tubuh, sehingga memberikan efek ketenangan dan kenyamanan bagi individu yang menghirup aromanya. Kandungan linalool dan linalyl asetat dalam lavender mampu memberikan dampak positif terhadap stabilitas emosional ibu hamil, membantu menciptakan rasa tenang secara mental. Efek sedatif dari kedua zat ini berinteraksi dengan sistem saraf pusat, khususnya area otak yang mengatur refleks muntah serta mual, sehingga berpotensi menurunkan intensitas keluhan tersebut (Zuraida dan Sari, 2022).

Lavender yang telah diekstrak menjadi minyak esensial kerap dimanfaatkan dalam terapi aroma sebagai alternatif tanpa obat untuk meredakan keluhan mual dan muntah. Sifatnya yang mampu menciptakan rasa tenang dan relaksasi membuatnya juga efektif digunakan untuk membantu masalah tidur, terutama pada individu yang mengalami kesulitan tidur seperti insomnia. Lavender sebagai minyak aromaterapi dikenal mampu memberikan sensasi menyegarkan yang bermanfaat bagi ibu hamil, khususnya di masa awal kehamilan yang sering disertai mual dan muntah. Efek menenangkannya bekerja sebagai penstabil suasana hati, memberikan dorongan energi positif, serta membantu mengurangi ketidaknyamanan yang umum dirasakan selama trimester pertama (Rahayu, 2021).

Gejala muntah serta mual di masa kehamilan bisa dipengaruhi oleh kondisi emosional seperti ketidakrelaan terhadap kehamilan, perasaan tertekan, atau kekhawatiran berlebih, yang dapat memperparah frekuensinya. Di samping itu, perubahan biologis seperti lonjakan hormon dan reaksi kimia dalam tubuh juga memainkan peran penting dalam memicu keluhan tersebut. Ketegangan emosional seperti kecemasan dan stres diketahui turut memperburuk keluhan mual dan muntah. Berdasarkan pengalaman peserta, penggunaan aromaterapi lavender secara berkala membantu menciptakan rasa tenang dan keseimbangan, hingga mereka dapat mentoleransi aroma-aroma tertentu yang sebelumnya justru memicu rasa tidak nyaman. Beberapa peserta penelitian melaporkan bahwa gejala mual yang mereka alami berkurang secara drastis dibandingkan sebelumnya (Hindratni dan Sari, 2022).

Dari rangkaian intervensi yang sudah dijalankan serta didukung oleh teori yang relevan, bisa disimpulkan bahwasanya pemberian aromaterapi lavender berdampak positif dalam meredakan frekuensi muntah serta mual dengan efektif. Lavender sebagai aromaterapi sudah menunjukkan

kemampuan dalam meredakan morning sickness serta keluhan mual lainnya yang kerap dialami dalam kehamilan. Guna memastikan intervensi ini bisa diterapkan dengan maksimal, penting adanya kolaborasi yang solid serta komunikasi yang terbuka antara ibu hamil serta tenaga medis, khususnya bidan.

Selama satu minggu intervensi, aromaterapi lavender diberikan dengan meneteskan tiga tetes pada kassa. Sebelum terapi dimulai, rata-rata frekuensi mual muntah yang terjadi bagi ibu hamil tercatat sebesar 8,00. Setelah intervensi, angka tersebut menurun jadi 3,96. Perbedaan rata-rata intensitas antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi tercatat sebesar 4,04, menunjukkan adanya dampak positif dari terapi yang diberikan. Penggunaan kassa dalam aplikasi aromaterapi lavender dinilai lebih efektif bagi ibu hamil trimester pertama yang mengalami muntah serta mual. Dibandingkan bahan lain seperti tisu atau kapas, kassa mampu menyimpan cairan lebih lama karena daya serapnya yang tinggi. Hal ini membuat aroma lavender tidak cepat menguap, sehingga efek menenangkan dapat dirasakan lebih lama oleh pengguna. Karena strukturnya yang ringan dan kurang padat, tisu tidak mampu mempertahankan kelembapan dalam waktu lama. Saat terkena cairan, tisu cenderung cepat mengering dan mudah hancur, menjadikannya kurang ideal sebagai media untuk meneteskan aromaterapi dibandingkan dengan bahan seperti kassa yang lebih kokoh dan menyerap.

KESIMPULAN

Setelah tujuh hari menjalani terapi dengan aroma lavender, ibu hamil yang menderita muntah serta mual menunjukkan penurunan gejala yang cukup mencolok, dengan rata-rata perbedaan skor sebesar 4,04. Hasil ini mengindikasikan bahwa pemakaian lavender sebagai aromaterapi memberikan dampak positif dalam meredakan keluhan tersebut.

REFERENSI

- Akbarini, O. F., Lestari, S. D. T., & Lamana, A. (2022). Efektifitas Aromaterapi Lemon Dan Lavender Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Mitra*, 1(02), 28-33.
- Ayudia, Fanny: Ramadhani, Ika: Amran, Amrina. (2022). Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil. Yogyakarta: Bintang Semesta Media.
- DPR, Y. F. K., & Widayati, W. (2022). Efektifitas Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 5(2), 102-109.
- Hindratni, F & Sari, S.I.P. (2022). Monograf Kecemasan Dan Mual Muntah Trimester I Selama Pandemi Covid 19. Riau: Natika Pekanbaru
- Indrayani, I. M., Burhan, R., & Widiyanti, D. (2021). Efektifitas Pemberian Wedang Jahe Terhadap Frekuensi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kabupaten Bengkulu Utara Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 201-211.
- Isnaini, N., & Refiani, R. (2020). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I Tentang Hiperemesis Gravidarum Di BPM Wirahayu Panjang Bandar Lampung Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 4(1), 11-14.
- Panca, R. P. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Pasien Emesis Gravidarum Di Rsup Dr. M. Djamil Padang 2023. *Jurnal Keperawatan Unand*, 12(1), 41-46.
- Pratiwi, R., Misrawati, M., & Zulfitri, R. (2021). Efektifitas Pemberian Aroma Terapi Lavender Dalam Menurunkan Rasa Mual Dan Muntah Pada Pasien Hiperemesis Gravidarum. *Jurnal Ners Indonesia*, 2(1), 60-69.
- Retnowati, Y. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Kehamilan Trimester I Di Puskesmas Pantai Amal. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(1), 40-59.
- Rosalinna, R. (2022). Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 48-55.

- Rudiyanti, N., & Rosmadewi, R. (2023). Hubungan Usia, Paritas, Pekerjaan dan Stres dengan Emesis Gravidarum di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 7-18.
- Sarwinanti, S., & NA, I. (2020). Perbedaan aromatherapi lavender dan lemon untuk menurunkan mual muntah ibu hamil. *J Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 15(2), 185-95.
- Widyastuti, R. (2021). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Bandung: Media Sains Indonesia
- Zuraida, E. (2020). Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2021. *Jurnal Menara lmu*, 12(4), 142-151