

Pengaruh Pemberian Inhaler Aromaterapi Lavender Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Muara Bengkal

Rini Hartini¹, Rr. Nindya Mayangsari², Dwi Riyan Ariestantia³

^{1,2,3} Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mutiara Mahakam Samarinda
Email: ¹rini@gmail.com, ²nindyamayangsari@gmail.com, ³dwi.riyanmelon@gmail.com
Email Penulis Korespondensi: nindyamayangsari@gmail.com

Article History:

Received Nov 28th, 2024

Accepted Dec 10th, 2024

Published Dec 18th, 2024

Abstrak

Di Indonesia terdapat (50-90%) kasus emesis gravidarum yang dialami oleh ibu hamil pada primigravida (60-80%) dan (40-60%) pada multigravida. Aromaterapi merupakan pengobatan alternatif menggunakan sari tumbuhan aromaterapi murni berupa bahan cairan tanaman yang mudah menguap dan senyawa aroma terapi lain dari tumbuhan yang memberikan efek seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual dan muntah. Tujuan penelitian ini adalah Mengetahui Pengaruh Pemberian Inhaler Aromaterapi Lavender Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 di Puskesmas Muara Bengkal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pre eksperiment dengan menggunakan rancangan *quasi experiment*. Sedang desain penelitiannya yaitu *Two Group Pretest-Posttest*. Hasil penelitian rata-rata skor Mual Muntah pada kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender dengan nilai mean 6,50. Sedangkan rata-rata skor Mual Muntah Pada kelompok perlakuan sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender dengan nilai mean 6,50. Rata-rata skor mual muntah pada kelompok kontrol sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender dengan nilai *mean* 6,61, sedangkan rata-rata skor mual muntah pada kelompok perlakuan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender dengan nilai *mean* 4,66. Sedangkan, nilai p-value 0,000 pada pengaruh pemberian Inhaler Aromaterapi Lavender Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Puskesmas Muara Bengkal. Disimpulkan pemberian inhaler aromaterapi lavender efektif menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di Puskesmas Muara Bengkal. Diharapkan pemberian Inhaler Aromaterapi Lavender dapat disosialisasikan kepada ibu hamil, sehingga dapat memberikan alternatif solusi ibu hamil yang mengalami mual muntah.

Kata Kunci : Aromaterapi Lavender, Inhaler, Mual Muntah, Ibu Hamil, Trimester 1

Abstract

In Indonesia, the incidence of nausea and vomiting during pregnancy (emesis gravidarum) ranges from 50-90%, with primigravida experiencing it at 60-80% and multigravida at 40-60%. Aromatherapy is an alternative treatment using pure plant extracts in liquid form that are volatile and contain other therapeutic compounds, which provide calming and refreshing effects. It can also help pregnant women alleviate nausea and vomiting. Objective this study aims the effect of lavender aromatherapy inhalers on nausea and vomiting in first trimester pregnant women at The Muara Bengkal Health Center. Methods the study employed a pre-experimental design with a quasi experimental approach, utilizing a two group pretest posttest design. Results the average nausea and vomiting score in the control group before the lavender aromatherapy intervention was 6.50. similarly, the average nausea and vomiting score in the intervention group before the lavender aromatherapy was also 6.50. after the intervention, the control group had an average score of 6.61, while the intervention group showed a significant reduction with an average score of 4.66. the statistical analysis revealed a p-value of 0.00, indicating a significant effect of the lavender aromatherapy inhaler on reducing nausea and vomiting in first trimester pregnant women. Conclusion the use of lavender aromatherapy inhalers effectively reduces nausea and vomiting in first trimester pregnant women at the Muara Bengkal Health

Center. It is recommended to promote lavender aromatherapy inhalers as an alternative solution for managing nausea and vomiting among pregnant women.

Keyword : *Lavender Aromatherapy, Inhaler, Nausea And Vomiting, Pregnant Women, First Trimester*

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses alami yang dimulai dari fertilisasi hingga kelahiran bayi, yang menyebabkan perubahan fisik, mental, dan sosial pada seorang wanita. Perubahan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi fisik, psikologis, lingkungan, sosial budaya, dan ekonomi. Salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester pertama, adalah mual dan muntah atau emesis gravidarum [1]. Menurut *World Health Organization (WHO)* tahun 2015, angka kejadian emesis gravidarum mencapai 12,5% dari seluruh kehamilan di dunia. Di Amerika Serikat dan Kanada, masing-masing sekitar 400.000 dan 350.000 wanita hamil mengalami mual dan muntah setiap tahunnya. Di Indonesia, prevalensi emesis gravidarum cukup tinggi, yakni sebesar 50–90%, dengan rincian 60–80% pada primigravida dan 40–60% pada multigravida. Sebanyak 100 dari 1.000 kehamilan dapat mengalami gejala yang lebih berat. Mual dan muntah yang terjadi terus-menerus tanpa penanganan yang baik dapat menimbulkan komplikasi serius bagi ibu dan janin. Kondisi ini dapat memperlambat aliran darah, sehingga suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan berkurang, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kerusakan jaringan yang berisiko bagi kesehatan ibu dan janin [2].

Penatalaksanaan emesis gravidarum dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Tindakan farmakologis meliputi pemberian vitamin B6, antihistamin, fenotiazin, metoklopramid, ondansentron, dan kortikosteroid. Sedangkan tindakan nonfarmakologis mencakup perubahan pola makan, akupunktur, dan penggunaan aromaterapi. Aromaterapi adalah terapi komplementer yang menggunakan sari tumbuhan murni untuk menghasilkan efek relaksasi, penyegaran, hingga membantu meredakan mual dan muntah. Salah satu jenis aromaterapi yang sering digunakan untuk mengatasi emesis gravidarum adalah aromaterapi lavender, yang memiliki kandungan utama berupa linalool dan linalyl asetat. Komponen ini dapat memberikan efek nyaman, tenang, dan meningkatkan relaksasi, sehingga efektif mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil. Aromaterapi lavender bekerja dengan cara memengaruhi otak melalui saraf penciuman yang merangsang hipotalamus. Hipotalamus kemudian mengatur respons tubuh dengan melepaskan senyawa neurokimia yang menyebabkan relaksasi atau sedasi. Penggunaan aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi gejala emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama, sekaligus mengurangi ketergantungan pada obat farmakologis yang berpotensi memiliki efek samping [2-3].

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Tahapan Penelitian

Penelitian ini adalah pre eksperimental dengan rancangan *quasi experiment* menggunakan *desain two group pretest posttest*. Penelitian bertujuan untuk mengukur pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1, melibatkan kelompok intervensi dan kontrol.

2.2 Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di Puskesmas Muara Bengkal, Jl. Abdul Haid RT 08, Muara Bengkal Ulu. Penelitian berlangsung dari 12 April hingga 25 Mei 2024 (6 Minggu).

2.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian adalah semua ibu hamil trimester I dengan emesis gravidarum yang tercatat di Puskesmas Muara Bengkal selama periode penelitian yang berjumlah 33 orang. Sampel diambil menggunakan Teknik purposive sampling dengan total 36 responden (18 kelompok intervensi dan 18 kelompok kontrol). Sampel memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan, termasuk kesediaan menjadi responden dan tidak memiliki alergi terhadap lavender.

2.4 Variabel Penelitian

Variabel independent berupa pemberian aromaterapi lavender, sedangkan variabel dependen berupa tingkat emesis gravidarum

2.5 Definisi Operasional

Aromaterapi lavender berupa minyak esensial lavender yang diberikan melalui inhalasi menggunakan kapas (didalam tabung inhaler) selama 5 menit per hari

Emesis gravidarum merupakan keluhan mual muntah ibu hamil yang diukur menggunakan kuesioner PUQE-24

2.6 Alat dan Metode Pengumpulan Data

Alat penelitian berupa kuesioner PUQE-24 untuk menilai mual muntah, sedangkan metode pengumpulan data dengan cara data dikumpulkan observasi dan pengisian kuesioner sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok

2.7 Prosedur Penelitian

2.7.1. Persiapan

Mengajukan izin penelitian, menentukan populasi dan sampel, serta menyusun lembar kesediaan responden

2.7.2. Pelaksanaan

- a) Pretest : Mengukur tingkat mual muntah sebelum intervensi
- b) Intervensi : Pemberian aromaterapi lavender pada kelompok intervensi
- c) Post test : Pengukuran ulang setelah intervensi

2.7.3. Akhir

Menganalisis data, melakukan tabulasi, dan Menyusun laporan penelitian.

2.8 Metode Pengolahan dan Analisis Data

Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis Univariat berupa mendeskripsikan karakteristik responden, sedangkan analisis bivariat dengan cara menggunakan *Paired Sample t-Test* untuk perubahan dalam kelompok dan independent *t-Test* untuk membandingkan hasil antara kelompok intervensi dan kontrol. Adapun kriteria pengambilan keputusan:

- 2.8.1. P-value $< 0,05$: Ada pengaruh signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap emesis gravidarum
- 2.8.2. P-value $> 0,05$: tidak ada pengaruh signifikan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

A. Karakteristik Responden

1) Umur

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar umur responden pada kelompok kontrol adalah 17 – 25 tahun sebanyak 11 orang (61,1 %) sedangkan pada kelompok perlakuan sebagian besar responden berumur 26 – 35 tahun sebanyak 9 orang (50%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden kelompok kontrol dan kelompok perlakuan Berdasarkan Umur di Puskesmas Muara Bengkal Tahun 2024

No.	Umur	Kontrol		Perlakuan	
		Frekuensi	Prosentase (%)	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	17 - 25 tahun	11	61,1	8	44,4
2.	26 - 35 tahun	5	27,8	9	50,0
3.	> 35	2	11,1	1	5,6
Total		18	100,0	18	100,0

2) Pendidikan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden kelompok kontrol dan kelompok perlakuan Berdasarkan Pendidikan di Puskesmas Muara Bengkal Tahun 2024

No.	Pendidikan	Kontrol		Perlakuan	
		Frekuensi	Prosentase (%)	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	SD	1	5,6	0	0,0
2.	SMP	1	5,6	5	27,8
3.	SMA	15	83,3	13	72,2
4.	DIPLOMA/ SARJANA	1	5,6	0	0,0
Total		18	100,0	18	100,0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa Sebagian besar pendidikan responden pada kelompok kontrol adalah SMA sebanyak 15 orang (83,3 %) sedangkan pada kelompok perlakuan sebagian besar responden memiliki pendidikan SMA sebanyak 13 orang (72,2 %).

3) Pekerjaan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden kelompok kontrol dan kelompok perlakuan Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Muara Bengkal Tahun 2024

No.	Pekerjaan	Kontrol		Perlakuan	
		Frekuensi	Prosentase (%)	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Tidak Bekerja	15	83,3	13	72,2
2.	Bekerja	3	16,7	5	27,8
Total		18	100,0	18	100,0

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar pekerjaan responden pada kelompok kontrol adalah tidak bekerja sebanyak 15 orang (83,3 %) sedangkan pada kelompok perlakuan sebagian besar pekerjaan responden adalah tidak bekerja sebanyak 13 orang (72,2 %).

B. Hasil Penelitian

1) Diskripsif Variabel Penelitian

- a. Rata-Rata Skor Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender Di Puskesmas Muara Bengkal

Tabel 4. Rata-Rata Skor Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I pada Kelompok Kontrol dan kelompok perlakuan sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender Di Puskesmas Muara Bengkal Tahun 2024

Kelompok (pretest)	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kontrol	6,5000	18	1,46528	,34537
Perlakuan	6,5000	18	1,46528	,34537

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4 diketahui rata-rata skor mual muntah pada ibu hamil trimester I pada kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender Di Puskesmas Muara Bengkal Tahun 2024 dengan nilai *mean* 6,50. Sedangkan rata-rata skor mual muntah pada ibu hamil trimester I pada kelompok perlakuan sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender Di Puskesmas Muara Bengkal Tahun 2024 dengan nilai *mean* 6,50.

- b. Rata-Rata Skor Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I pada Kelompok Kontrol dan kelompok Perlakuan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender Di Puskesmas Muara Bengkal

Tabel 5. Rata-Rata Skor Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I pada Kelompok Kontrol dan kelompok perlakuan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender Di Puskesmas Muara Bengkal Tahun 2024

Kelompok (posttest)	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kontrol	6,6111	18	1,33456	,31456
Perlakuan	4,6667	18	1,23669	,29149

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 5 diketahui rata-rata skor mual muntah pada ibu hamil trimester I pada kelompok kontrol sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender Di Puskesmas Muara Bengkal Tahun 2024 dengan nilai *mean* 6,61. Sedangkan rata-rata skor mual muntah pada ibu hamil trimester I pada kelompok perlakuan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender Di Puskesmas Muara Bengkal Tahun 2024 dengan nilai *mean* 4,66.

2) Hasil Analisis Bivariat

a. Uji Paired sampel t test

Dalam rangka melakukan analisa data menggunakan Uji t berpasangan (*Paired sampel t test*), data harus memenuhi syarat berdistribusi normal. Berikut hasil uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk* seperti pada tabel 6 :

Tabel 6. Uji Normalitas Data

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Mual Muntah (Kontrol)	,189	18	,088	,937	18	,254
Postest Mual Muntah (Kontrol)	,170	18	,180	,950	18	,421
Pretest Mual Muntah (Perlakuan)	,189	18	,088	,937	18	,254
Postest Mual Muntah (Perlakuan)	,162	18	,200*	,914	18	,100

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa hasil analisis uji normalitas data menunjukkan data untuk keempat kelompok memiliki nilai Sig. > 0,05. Sehingga data dapat dikatakan berdistribusi Normal.

Sehubungan dengan terpenuhi syarat data berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan menganalisis data menggunakan uji Paired sampel t test, baik untuk data kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Berikut hasil analisis uji *Paired sampel t test* Pengaruh Pemberian Inhaler Aromaterapi Lavender Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Puskesmas Muara Bengkal dapat dilihat pada table 7 berikut :

Tabel. 7. Hasil Analisis Pengaruh Pemberian Inhaler Aromaterapi Lavender Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Puskesmas Muara Bengkal dengan uji Paired sampel t test

Kelompok	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error	P-Value
Kontrol	-,11111	18	,32338	,07622	0,163
Perlakuan	1,83333	18	,09039	,09039	0,000

Berdasarkan hasil analisis Uji *Paired T- test* pada tabel 7 pada kelompok kontrol diperoleh nilai rata – rata (*mean*) sebesar 0,11 dengan standart deviasi 0,32 dan nilai p Value sebesar 0,163 < 0,05 maka dapat dinyatakan bahwa tidak ada pengaruh pemberian inhaler aromaterapi lavender terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester 1 Di Puskesmas Muara Bengkal.

Sedangkan pada kelompok perlakuan diketahui nilai rata – rata (*mean*) sebesar 1,83 dengan standart deviasi 0,09 dan nilai p Value sebesar 0,000 < 0,05 maka dapat dinyatakan bahwa ada Pengaruh Pemberian Inhaler Aromaterapi Lavender Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Puskesmas Muara Bengkal.

b. Uji *Independent Sample T test*

Dalam rangka mengetahui perbedaan rata-rata skor Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Puskesmas Muara Bengkal sesudah Pemberian Inhaler Aromaterapi Lavender Terhadap antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan maka digunakan uji *Independent Sample T test* yang tampak pada tabel hasil uji *Independent Sample T test* berikut:

Tabel 8 Hasil uji Independent Sample Test

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Mual Muntah	Equal variances assumed	,077	,783	4,534	34	,000	1,94444	,42885	1,07291	2,81598
	Equal variances not assumed			4,534	33,805	,000	1,94444	,42885	1,07273	2,81616

Berdasarkan tabel tentang hasil Uji *Independent T Test* didapatkan p Value sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya bahwa ada perbedaan rata-rata skor Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Puskesmas Muara Bengkal sesudah Pemberian Inhaler Aromaterapi Lavender antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Pemberian Inhaler Aromaterapi Lavender Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Puskesmas Muara Bengkal.

C. Pembahasan

1) Rata-Rata Skor Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender Di Puskesmas Muara Bengkal

Berdasarkan hasil analisis diketahui rata-rata skor Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I pada kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender Di Puskesmas Muara Bengkal Tahun 2024 dengan nilai mean 6,50. Sedangkan rata-rata skor Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I pada kelompok perlakuan sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender Di Puskesmas Muara Bengkal Tahun 2024 dengan nilai mean 6,50. Menurut opini peneliti ibu hamil pada trimester I Di Puskesmas Muara Bengkal Tahun 2024 sebelum diberikan intervensi banyak mengalami mual dan muntah. Rata-rata skor Mual dan muntah yang dialami ibu hamil trimester I bervariasi, dengan skor rata-rata 6,50 baik untuk kelompok kontrol maupun kelompok perlakuan. Mual muntah (*Emesis gravidarum*) merupakan gejala yang biasanya terjadi pada trimester I kehamilan. Mual biasanya terjadi pada pagi hari dengan frekuensi < 5 kali. Namun bisa juga terjadi setiap saat atau pada malam hari. Gejala ini terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung sekitar 10 minggu. Penanganan mual muntah terbagi menjadi dua yaitu terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi yang bisa diberikan untuk mengurangi *Emesis Gravidarum* adalah memberikan tablet vitamin B6 1,5 mg/hari untuk meningkatkan metabolisme dan penanganan non farmakologi untuk mual muntah adalah dengan diberikan intervensi aromaterapi lavender setiap pagi selama 7 hari berturut-turut selama 5 menit [4-10].

Mual muntah dipengaruhi oleh faktor psikologis berupa kehamilan yang tidak diinginkan, perasaan marah, serta ketakutan yang dapat meningkatkan frekuensi mual dan muntah. Mual dan muntah juga dipengaruhi oleh faktor fisiologis seperti hormon dan bahan kimia dalam tubuh. Stres dan kekhawatiran adalah contoh lainnya yang mungkin berkontribusi pada peningkatan intensitas

mual dan muntah. Responden mengatakan bahwa setelah menghirup aromaterapi lavender secara bertahap menjadi rileks dan menyenangkan dan dapat mencium aroma yang sebelumnya dapat menyebabkan mual dan muntah. Beberapa responden menyebutkan bahwa telah melihat penurunan yang signifikan dalam frekuensi mual [11].

2) Rata-rata Rata-Rata Skor Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I pada Kelompok Kontrol dan kelompok Perlakuan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender Di Puskesmas Muara Bengkal

Berdasarkan hasil analisis diketahui rata-rata skor Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I pada kelompok kontrol sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender Di Puskesmas Muara Bengkal Tahun 2024 dengan nilai mean 6,61. Sedangkan rata-rata skor Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I pada kelompok perlakuan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender Di Puskesmas Muara Bengkal Tahun 2024 dengan nilai mean 4,66. Menurut opini peneliti bahwa ibu hamil trimester I yang tidak diberi intervensi (kelompok kontrol) cenderung mengalami kenaikan rata-rata skor mual muntah. Sedangkan yang diberikan intervensi dengan aromaterapi lavender mengalami penurunan frekuensi mual dan muntah. Aromaterapi lavender mempunyai kandungan sifat antibakteri, antispasmodik, depresi dan analgesik dapat dicapai dengan penggunaan konstituen. Aromaterapi lavender mengandung linalool, linalyl acetate, cineol, lavender, geraniol tannin, dan flavonoid. Linalool sebagai penenang dan linalyl asetat yang dikandungnya membantu menurunkan hormon stres dan merangsang produksi betaendorfin yang membuat terasa nyaman. Efek menenangkan dari linalool dan linalyl dapat membantu ibu hamil merasa lebih baik secara emosional dan psikologis. Sifat obat penenang memungkinkannya memicu reseptor otak untuk mual dan muntah dan mengurangi efek samping mual dan muntah. Aromaterapi menggunakan minyak esensial lavender adalah metode nonfarmakologi untuk menurunkan mual muntah. Esensial yang diekstraksi dari bunga lavender biasanya digunakan dalam aromaterapi karena sifatnya yang menenangkan dan merileksasikan dan menjadikannya pilihan tepat bagi yang menderita insomnia. Minyak ini sangat berenergi dan telah terbukti mengurangi mual dan muntah yang dialami beberapa ibu hamil trimester I. Ibu hamil yang mengalami mual dan muntah selama trimester pertama kehamilannya mungkin merasa lega dengan menggunakan aromaterapi lavender yang telah terbukti memiliki efek sedatif, meningkatkan energi dan memperbaiki suasana hati [12-15].

3) Pengaruh Pemberian Inhaler Aromaterapi Lavender Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Muara Bengkal Pada Kelompok Kontrol dan kelompok Perlakuan

Berdasarkan hasil analisis Uji Paired T- test pada pada kelompok kontrol diperoleh nilai rata – rata (mean) sebesar 0,11 dengan standart deviasi 0,32 dan nilai p Value sebesar $0,163 < 0,05$ maka dapat dinyatakan bahwa tidak ada Pengaruh Pemberian Inhaler Aromaterapi Lavender Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Muara Bengkal. Sedangkan pada kelompok perlakuan diketahui nilai rata – rata (mean) sebesar 1,83 dengan standart deviasi 0,09 dan nilai p Value sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat dinyatakan bahwa ada Pengaruh Pemberian Inhaler Aromaterapi Lavender Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Muara Bengkal. Sedangkan berdasarkan hasil Uji Independent T Test didapatkan p Value sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya bahwa ada perbedaan rata-rata skor Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Muara Bengkal sesudah Pemberian Inhaler Aromaterapi Lavender antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Pemberian Inhaler Aromaterapi Lavender Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Muara Bengkal [16-18].

Hasil penelitian ini sejalan dengan didapatkan nilai p-value ($0,000 < 0,05$) yaitu perbedaan yang signifikan sesudah pemberian aromaterapi lavender. 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 $p = 0,001$. Kemudian ada perbedaan rata-rata antara hasil pre-test dan post-test. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender berpengaruh positif terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Pasar Kepahiang Tahun 2023 dengan nilai $p\text{-value} = 0.000$ [18-19].

Menurut opini peneliti hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa adanya perbedaan pengaruh Pengaruh Pemberian Inhaler Aromaterapi Lavender Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Perbedaan ini terlihat dari hasil Uji Paired T- test kelompok kontrol yang menyatakan tidak ada perbedaan rata-rata skor mual muntah sebelum dan sesudah intervensi Pemberian Inhaler Aromaterapi Lavender nilai p Value sebesar $0,163 < 0,05$. Sedangkan pada kelompok perlakuan menunjukkan perubahan rata-rata skor mual muntah sebelum dan sesudah diberi intervensi Pemberian Inhaler Aromaterapi Lavender dengan nilai p Value sebesar $0,000$. Hasil Uji Independent T Test antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan menunjukkan nilai p Value sebesar $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Pemberian Inhaler Aromaterapi Lavender Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Puskesmas Muara Bengkal [20-21].

Menurut peneliti mual muntah yang dirasakan oleh masing-masing responden pada penelitian ini bervariasi meliputi mual muntah ringan dan sedang. Hasil penelitian tersebut sejalan menyatakan bahwa mual muntah dipengaruhi oleh faktor psikologis meliputi kehamilan yang tidak diinginkan, perasaan marah, bersalah, cemas, ketakutan yang akan menambah keparahan mual muntah. Setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender responden mengatakan perasaannya tenang dan nyaman. Mereka juga mengatakan sudah bisa mencium aroma masakan yang sebelumnya menyebabkan rasa mual dan ingin muntah. Berdasarkan hasil penelitian bahwa frekuensi mual muntah yang dialami oleh responden sudah banyak berkurang pada pagi, siang, maupun malam hari. Setelah diberikannya aromaterapi lavender beberapa responden mengalami penurunan tingkat mual muntah dari sedang menjadi ringan. Hal tersebut mengindikasikan bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan frekuensi mual muntah yang dialami oleh responden [22-30].

Pemberian aromaterapi lavender dapat memberikan efek nyaman dan menurunkan tingkat kecemasan dan stress dan kondisi ini mampu menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester 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 terbentuknya 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 ke dalam system limbik. Hal ini akan merangsang memori dan respon emosional [30-38]. Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender efektif terhadap penurunan frekuensi mual dan muntah. sehingga perlu adanya komunikasi dan kerjasama yang tinggi antara bidan dan ibu hamil agar pelaksanaan intervensi dapat terlaksana.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata skor mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi inhaler aromaterapi lavender adalah 6,50, dan di kelompok perlakuan juga sebesar 6,50. Setelah diberikan intervensi, rata-rata skor mual dan muntah pada kelompok kontrol meningkat sedikit menjadi 6,61, sedangkan pada kelompok perlakuan mengalami penurunan signifikan menjadi 4,66. Hasil analisis uji Paired T-test pada kelompok kontrol menunjukkan nilai p sebesar 0,163 ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat pengaruh signifikan dari pemberian inhaler aromaterapi lavender terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Sebaliknya, pada kelompok perlakuan, nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan. Selain itu, hasil uji Independent T-test menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan pada rata-rata skor mual dan muntah antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan setelah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian inhaler aromaterapi lavender secara signifikan dapat mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Muara Bengkal tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Amiliano, S. (2018). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Danggung-Danggung Kabupaten Lima Puluh Kota. *JOM FKp*, 7 No. 1 7-13.
- [2]. Andriani, dkk. (2017). Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Kejadian Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta.
- [3]. Ayudia, Fanny; Ramadhani, Ika; Amran, Amrina. (2022). Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil. Yogyakarta: Bintang Semesta Media.
- [4]. Bella Puspa Sari, Yuniarti Yuniarti, Kosma Heryati, (2023). The Effect of Lavender Aromatherapy in Reducing Emesis Gravidarum (First Trimester). *JURNAL KEBIDANAN (JKB)*. Vol 13, No 1). DOI: <https://doi.org/10.31983/jkb.v13i1.7551>
<https://ejournal.poltekkessmg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/article/view/7551>
- [5]. Dhillon, 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
- [6]. Elsa Vicki dan Pertiwi. Di (2016) "Hubungan Paritas Ibu Hamil Trimester I Dengan Kejadian Emesis Gravidarum Di Puskesmas Teras, IV(02):35–4
- [7]. Fatimah, M. P. (2015). *Patologi Kehamilan, Memahami Patologi Kehamilan & Komplikasi Kehamilan*. Jakarta: Pustaka.
- [8]. Handayani, S., & Aiman, U. (2018). Analisis Kejadian Hiperemesis Gravidarum (HEG) Berdasarkan Karakteristiknya. *Program Studi Kebidanan*, 9 (1).
- [9]. Hindratni, F & Sari, S.I.P. (2022). Monograf Kecemasan Dan Mual Muntah Trimester I Selama Pandemi Covid 19. Riau: Natika Pekanbaru
- [10]. Isnaini, N., & Refiani, R. (2018). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I Tentang Hiperemesis Gravidarum di BPM Wirahayu Panjang Bandar Lampung Tahun 2017. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 4(1), 11-14
- [11]. Istiqomah, N. A. and Sarwinanti. (2019) "Perbedaan aromatherapi lavender dan lemon untuk menurunkan mual muntah ibu hamil", 15(2):185–195.

- [12]. Latifah, L., Setiawati, N., & hapsari, E. D. (2017). Efektifitas Self Management Module dalam Mengatasi Morning Sickness. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 5(1). <https://doi.org/10.24198/jkp.v5i1.345>
- [13]. Manuaba.(2012). Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB. Jakarta: ECG.
- [14]. Miftakhur Rohmah, S. N. (2017). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon (Musa Paradisiaca.L) Terhadap Penurunan Intensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Sukorame Kota Kediri. The Influence Of Comsumptin Of Ambon Banance (Musa Paradisiaca.L) Towards a Decrease In The Intensity Of nause Vomiting In Pregnant Women In I Trimester, 7.
- [15]. Mariantari yunia, lestari widia, dkk. (2016). Hubungan Dukungan Suami, Usia Ibu, Dan Gravida Terhadap Kejadian Emesis Gravidarum. *Jurnal Jom Psik* 1(2)
- [16]. 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.
- [17]. Notoatmodjo. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- [18]. Nugroho taufan, dkk.(2014). Askeb 1 Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [19]. Nanik Mujayati, Ni Wayan Ariyani, Juliana Mauliku.(2022) Efektivitas Aromaterapi Lemon Pada Penurunan Derajat Emesis Gravidarum Di Praktek Mandiri Bidan. *JurnalIlmiahKebidananVol* 10, No 1 (2022) DOI: <https://doi.org/10.33992/jik.v10i1.1635> <https://ejournal.poltekkesdenpasar.ac.id/index.php/JIK/article/view/1635/746>
- [20]. Nurdiana, Ani. 2018. Efektivitas Pemberian Permen Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Klinik Khairunida Sunggal Tahun 2018. Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan
- [21]. 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.
- [22]. Pantiwati ika, dan Saryono.2017. Asuhan Kebidanan 1 (Kehamilan). Yogyakarta: Nuha Medika.
- [23]. Pratiwi & Fatimah. (2019). Patologi Kehamilan:Memahami Berbagai Penyakit di Komplikasi Kehamilan . Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- [24]. Rahmatika, A., Purnama Eka Sari, W., & Andini, I. (2023). Pemberian Aromaterapi Lavender Mengurangi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Journal Of Midwifery*, 11(2), 207-214. <https://doi.org/10.37676/jm.v11i2.5104> <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/JM/article/view/5104>
- [25]. 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).
- [26]. Riyanto A. (2019). Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta:Nuha Medika
- Rosalinna. (2019). aromaterapi lavender terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil. *jambura health and sport journal*, 1(2).
- [27]. Rudiyaniti & Rosmadewi. (2019). Hubungan Usia, Paritas, Pekerjaan dan Stress Dengan Emesis Gravidarum di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik* , 15 (1).
- [28]. Rosalina, R. (2019). Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 48-55.
- [29]. 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.

- [30]. 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.
- [31]. 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.
- [32]. Sulistyawati, A. (2011). Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan. Jakarta: Selemba.
- [33]. Titisari Ira, Dkk. (2017). Hubungan Antara Status Gravida Dan Usia Ibu Dengan Kejadian Emesis Gravidarum. Jurnal Jom Psik 2(1).
- [34]. Ummi Hani, J.K. (2012).Asuhan Kebidanan pada Kehamilan Fisiologis. Jakarta: Selemba Medika.
- [35]. Wiknjasastro, H. (2014).Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- [36]. Widyaningrum herlina, dan Alternatif Tim solusi.(2019).Kitab Tanaman Obat Nusantara. Yogyakarta:Media Pressindo (Anggota IKAPI).
- [37]. Yuliana (2019) "Pengaruh Essensial Lemon Terhadap Emesis Gravidarum pada pada Ibu Trimester I di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan", Wellness and Healthy Magazine, 2(February):187–192. Availableat:<https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i218wh>.
- [38]. Zuraida Elsa Desria Sari.(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. MENARA Ilmu, Vol 12, No 4 DOI: <https://doi.org/10.33559/mi.v12i4.745>
<https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/745/664>