

Pelaksanaan Pemberian Aroma Terapi *Lavender* terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama di PMB Ronni Siregar Deli Serdang

The Effect of Lavender Aromatherapy on Nausea and Vomiting in Pregnant Women in the First Trimester at PMB Ronni Siregar Deli Serdang

Elisa Silvia Aritonang¹, Ronni Naudur Siregar², Nurcahaya Nainggolan³,
Dewi Carolina Panjaitan⁴

^{1,2,4}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Sari Mutiara Indonesia 2025

³Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat
Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua 2025

Email : elisasilviaaritonang@sari-mutiara.ac.id¹, onisiregar62@gmail.com², nurcahaya.ocha@gmail.com³

Alamat Kampus: Jl. Kapten Muslim No.79, Helvetia Tengah, Kec. Medan Helvetia, Kota Medan,
Sumatera Utara 20123

Korespondensi penulis: elisasilviaaritonang@sari-mutiara.ac.id *

Article History:

Received: Juni 17, 2025;

Revised: Juni 26, 2025;

Accepted: Juli 10, 2025;

Published: Juli 14, 2025;

Keywords: Lavender

Aromatherapy, Pregnant

Women in the First

Trimester, Nausea and

Vomiting

Abstract: Nausea and vomiting are common discomforts experienced by 50% of pregnant women in the first trimester. One of the implementations to reduce nausea and vomiting with non-pharmacological therapy is the provision of lavender aromatherapy. The purpose of this study was to determine whether there was an effect of giving Lavender aromatherapy on nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester at PMB Ronni Siregar Deli Serdang. The research method used was Quasi-experimental using nonequivalent control group design. The sampling technique used in this study was Total sampling based on Inclusion and Exclusion criteria, the number of samples was 30 respondents (15 intervention groups and 15 control groups). The results showed that the average value of respondents in the intervention group in the nausea and vomiting value before giving lavender aromatherapy was Mean 13.5 standard deviation 3,521. in the intervention group after being given treatment, a mean value of 10.6 was obtained with a standard division of 4,459. Based on the t-test, a p-value of 0.000 was obtained, which means it is smaller than the significant value <0.05. The conclusion of this study is that there is an Effect of Lavender Aromatherapy on Nausea and Vomiting in Pregnant Women in the First Trimester at PMB Ronni Siregar Deli Serdang. This study expects Midwives to provide health promotion and education, namely by improving their midwifery care, especially for Pregnant Women with nausea and vomiting during pregnancy, in addition to explaining the non-pharmacological benefits in reducing nausea and vomiting during pregnancy.

Abstrak : Mual muntah adalah ketidak nyamanan umum yang dialami oleh 50% wanita hamil Trimester pertama. Salah satu pelaksanaan untuk mengurangi mual muntah dengan Terapi non-farmakologi salah satunya pemberian aroma terapi lavender. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian aromaterapi *Lavender* terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di PMB Ronni Siregar Deli Serdang. Metode penelitian yang digunakan Quasi *eksperiment* dengan menggunakan *nonequivalent control group design*. Teknik sampling yang digunakan penelitian ini adalah *Total sampling* berdasarkan kriteria Inklusi dan eksklusi, jumlah sampel 30 responden (15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol). Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata responden pada kelompok intervensi di dapat nilai mual muntah sebelum pemberian aromaterapi lavender adalah Mean 13.5 standar devisi 3.521. pada kelompok intervensi sesudah diberikan perlakuan di dapat nilai mean 10.6 dengan standar divisi 4.459. Berdasarkan uji *t test* di dapat nilai p- volu 0.000 yang berarti lebih kecil dari nilai singnifikan <0.05. Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di

PMB Ronni Siregar Deli Serdang. Penelitian ini mengharapkan Bidan untuk memberikan promosi dan Pendidikan kesehatan yaitu dengan meningkatkan asuhan pelayanan kebidanannya khususnya bagi Ibu Hamil mual muntah selama kehamilan selain itu menjelaskan manfaat non farmakologi dalam mengurangi mual muntah selama kehamilan.

Kata kunci: Aromaterapi Lavender, Ibu hamil Trimester 1, Mual Muntah

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah dan fisiologis, dimulai dari proses fertilisasi (konsepsi) sampai kelahiran bayi, setiap ibu hamil pada trimester pertama mengalami mual dan muntah. Kehamilan menyebabkan banyak perubahan fisik fisikis dan hormonal pada tubuh ibu. Hal tersebut menimbulkan bermacam-macam keluhan, salah satunya adalah mual muntah yang biasa terjadi pada awal kehamilan. Mual muntah yang terjadi pada kehamilan yang disebabkan karena terjadi peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh (Fatimah, Nuryanningsih 20017). Mual muntah merupakan keluhan umum yang menyertai kehamilan namun menimbulkan ketidak nyamanan, jika berlebihan dapat menjadi hiperemesis yang akan berdampak buruk pada ibu maupun janin. Mual muntah biasanya terjadi pada trimester pertama kehamilan atau muncul sebagai tanda awal bahwa seseorang sedang hamil (Hutahaean, 2013).

Mual muntah pada ibu hamil dapat menimbulkan berbagai dampak jika tidak ditangani, salah satunya adalah penurunan nafsu makan yang mengakibatkan perubahan keseimbangan metabolismes tubuh. Dampak lain dari mual muntah dapat menyebabkan turunya berat badan karena cadangan karbohidrat, protein dan lemak terpakai untuk energi. Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Pengobatan dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun nonfarmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian antiemetik antihistamin, antikolinergik dan kortikosteroid, namun terdapat juga terapi nonfarmakologis yang salah satunya bisa dilakukan dengan dukungan emosional, akupresur dan pemberian aromaterapi. Aroma terapi memberikan ragam efek bagi penghirupan seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual muntah (Hidayati, 2009; Wiknjosastro, 2010). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2016, jumlah kejadian mual dan muntah (*emesis gravidarum*) mencapai 12,5 % dari jumlah seluruh kehamilan di dunia. Mual dan muntah dapat mengganggu dan membuat ketidakseimbangan cairan pada jaringan ginjal dan hati menjadi nekrosis (WHO, 2016).

Berdasarkan Data Departemen Kesehatan Republik Indonesia tahun 2016, di Indonesia diperoleh data ibu mual dan muntah mencapai 14,8 % dari seluruh kehamilan. Keluhan mual dan muntah terjadi pada 60-80 % primigravida dan 40-60 % multigravida. Satu diantara seribu kehamilan gejala-gejala ini menjadi lebih berat. Perasaan mual dan muntah disebabkan oleh karena meningkatnya kadar hormon estrogen dan Hormon *Chorionic Gonadotropin* (HCG)

dalam serum perubahan fisiologis kenaikan hormon ini belum jelas, karena sistem saraf pusat dan pengosongan lambung yang berkurang (Depkes RI, 2016). Salah satu upaya yang bisa diberikan untuk menagani Mual muntah dapat berkurang dari 11,33 menjadi 6,07 (2,21) saat diberikan aromaterapi tertentu dan menghirup selama kurang lebih 20 menit. Aroma tertentu yang biasanya dari aroma bunga, seperti daun, buah, dapat memberikan ketenangan dan relaksasi bila disemprotkan atau dioleskan (Lavebre, 2010; Hirsch, 2013). Menurut penelitian Rosalinna (2019), Ibu hamil akan berkurang mual muntah dan ketenangan akan tetap terjaga dengan baik. Berdasarkan dari hasil analisis dari 15 responden kelompok eksperimen yaitu pemberian aromaterapi *lavender* selama 3 hari, diperoleh hasil penurunan sebanyak -5,27. Hasil penelitian menunjukkan nilai skor kuesioner mengalami penurunan dari skor sebelum diberikan aromaterapi *lavender*.

Aroma terapi merupakan satu diantara berbagai terapi komplementer yang berkembang cepat dan pesat (Buckle, 2003). Pengobatan ini tergolong ekonomis atau tidak membutuhkan biaya yang banyak, terjangkau dan mudah dilakukan. Istilah aroma terapi merujuk pada pemakaian obat kimia dengan menggunakan bahan alamiah tumbuhan (Triarsari, 2009). Pegobatan aromaterapi memberikan ragam efek bagi yang menghirup, seperti ketenangan, kesegaran bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual dan muntah. Aroma terapi merupakan tindakan teraupetik dengan menggunakan minyak esensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi seseorang menjadi lebih baik. Beberapa minyak esensial memiliki efek farmakologi yang unik seperti anti bakteri, anti virus, diuretik, vasodilator, penenang, dan perangsang adrenalin. Molekul dalam minyak esensial tersebut ketika dihirup melalui rongga hidung dapat merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik di otak merupakan area yang memengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenalin, kelenjar *hipofisis*, *hipotalamus*, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stres, keseimbangan tubuh dan pernafasan (Runiari, 2010).

Keluhan mual dan muntah pada trimester pertama kehamilan tidak hanya menurunkan kualitas hidup ibu, tetapi juga berpotensi mengganggu status gizi serta pertumbuhan janin apabila tidak tertangani adekuat. Data Kementerian Kesehatan RI tahun 2023 menunjukkan 61 % ibu hamil di Sumatera Utara melaporkan mual muntah sedang hingga berat, sementara 8 % berkembang menjadi hiperemesis gravidarum yang memerlukan rujukan ke layanan tersier. Intervensi farmakologis memang tersedia, tetapi penggunaannya kerap terkendala efek sedasi, hipotensi, dan keterbatasan akses antiemetik kategori aman pada fasilitas bersalin mandiri. Akibatnya, bidan primer memerlukan alternatif nonfarmakologis yang murah, mudah diterapkan, dan terbukti efektif. Kondisi ini memunculkan kebutuhan penelitian terarah untuk

menilai modalitas komplementer berbasis bukti guna mengurangi intensitas mual muntah, meningkatkan kenyamanan ibu, sekaligus menjaga keselamatan janin. Sayangnya, literatur nasional masih minim mengevaluasi intervensi yang dapat langsung diimplementasikan di Praktik Mandiri Bidan. Penelitian ini berupaya menjawab celah tersebut dengan menguji aromaterapi tanaman lokal yang dekat dengan budaya perawatan tradisional.

Lavender (*Lavandula angustifolia*) dipilih karena profil fitokimiawinya memberikan potensi antiemetik dan anxiolytic, dua mekanisme kunci dalam patogenesis emesis gravidarum. Minyak esensial lavender kaya linalool dan linalyl acetate; molekul ini berikatan dengan reseptor GABA-A, menurunkan aktivitas simpatis, memperbaiki motilitas lambung, sekaligus memodulasi pusat muntah di medulla oblongata. Selain itu, studi meta-analitik terhadap 12 uji klinik non-obstetri menunjukkan inhalasi lavender aman dan meningkatkan skor kenyamanan pasien hingga 32 %. Berbeda dengan jahe atau peppermint yang memiliki rasa kuat dan risiko heartburn, lavender menawarkan aroma lembut yang diterima 87 % ibu hamil dalam survei rutin Antenatal Clinic London 2022. Faktor keamanan semakin diperkuat karena senyawa aktifnya tergolong GRAS (Generally Recognized as Safe) oleh FDA, dan tidak terdeteksi perubahan parameter hemodinamik maupun perkembangan janin pada model hewan. Kombinasi efektivitas fisiologis, penerimaan sensorik, dan profil keamanan inilah yang menjadikan lavender kandidat menjanjikan dalam kebidanan komplementer. Popularitas globalnya juga mendukung keberlanjutan pasokan bahan baku berkualitas tinggi.

Meskipun manfaat aromaterapi lavender telah dilaporkan pada manajemen kecemasan postoperatif dan dismenore, bukti spesifik terhadap mual muntah kehamilan masih relatif jarang, terutama di setting praktik mandiri bidan Indonesia. Tinjauan pustaka kami pada database PubMed, Garuda, dan Sinta hingga Maret 2025 hanya menemukan tiga penelitian quasi-eksperimental yang mengevaluasi lavender untuk emesis gravidarum; seluruhnya dilakukan di rumah sakit tipe C dengan pemantauan ketat selama rawat inap. Tak satu pun memeriksa efektivitas pada kunjungan antenatal rutin, fitur demografi rural-urban, atau persistensi efek setelah 72 jam. Selain itu, variabel dosis dan durasi paparan belum distandarkan, sehingga tidak tersedia pedoman praktis bagi bidan. Kesimpulan meta-analisis bahkan menekankan heterogenitas metodologi sebagai hambatan utama penerapan klinik. Kondisi tersebut menegaskan perlunya penelitian yang tidak hanya mengonfirmasi penurunan skor mual muntah, namun juga merumuskan protokol inhalasi sederhana yang bisa diterapkan secara mandiri di PMB Ronni Siregar, Deli Serdang. Belum ada laporan mengenai kepatuhan ibu dan pengalaman sensorik setelah intervensi.

Penelitian kami dirancang untuk menjawab kekosongan pengetahuan tersebut dengan

menerapkan protokol inhalasi lavender terstruktur pada ibu hamil trimester pertama yang berkunjung ke PMB Ronni Siregar, sebuah setting komunitas yang mencerminkan praktik kebidanan sehari-hari di Deli Serdang. Melalui desain quasi-eksperimental nonequivalent control group, studi ini tidak hanya mengukur perubahan skor Rhodes Index sebelum dan sesudah intervensi, tetapi juga mencatat kepatuhan, kepuasan aroma, dan keluhan sampingan selama tiga hari pengamatan. Evaluasi multiparameter ini diharapkan menghasilkan pedoman dosis, durasi, serta jarak diffuser yang realistis bagi tenaga kesehatan primer. Lebih jauh, temuan akan memperkaya rujukan nasional tentang terapi komplementer aman bagi ibu dan janin, sekaligus mendukung agenda Kementerian Kesehatan untuk memperluas pelayanan berbasis bukti di lini pertama. Dengan demikian, studi ini berpotensi memperkuat peran bidan sebagai pemberi edukasi holistik dan membuka peluang penelitian lanjutan mengenai kombinasi fitaromatik nusantara. Hasil ekonomisnya juga penting sebagai dasar advokasi pembiayaan antenatal oleh BPJS agar intervensi ini aksesibel universal.

2. METODE

Desain dan Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif eksperimental, dengan desain quasi-experiment nonequivalent control group design. Desain ini digunakan untuk mengamati pengaruh intervensi berupa pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Penelitian ini melibatkan dua kelompok yaitu kelompok intervensi yang diberikan aromaterapi lavender dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan tersebut. Kedua kelompok diukur skor mual muntahnya sebelum dan sesudah perlakuan.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di PMB Ronni Siregar Deli Serdang, yang berlokasi di Kelurahan Pekan Labuhan, Kecamatan Medan Labuhan. Waktu pelaksanaan penelitian dimulai dari bulan Oktober 2021 hingga Februari 2022. Lokasi ini dipilih karena memiliki jumlah kunjungan ibu hamil yang cukup tinggi dan memberikan layanan kebidanan trimester pertama secara aktif.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester pertama yang berkunjung ke PMB Ronni Siregar Deli Serdang selama periode penelitian. Pengambilan sampel menggunakan total sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, dengan jumlah

responden sebanyak 30 orang, terdiri dari 15 responden untuk kelompok intervensi dan 15 responden untuk kelompok kontrol.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi meliputi ibu hamil trimester pertama yang mengalami emesis gravidarum ringan hingga sedang, bersedia menjadi responden, dan tidak memiliki riwayat penyakit penyerta. Kriteria eksklusi meliputi ibu hamil yang alergi terhadap lavender, tidak menyukai aromanya, atau memiliki gangguan pernapasan yang menghambat proses inhalasi.

Prosedur Intervensi Aromaterapi Lavender

Pemberian aromaterapi lavender dilakukan menggunakan metode inhalasi melalui diffuser. Prosedur ini dilakukan dua kali sehari selama tiga hari berturut-turut, yaitu pada pagi hari (sekitar pukul 08.00–09.00 WIB) dan malam hari (sekitar pukul 19.00–20.00 WIB). Durasi inhalasi aromaterapi adalah 30 menit per sesi, dengan jarak posisi pasien terhadap diffuser antara 50–100 cm.

Langkah-langkah teknis pemberian aromaterapi lavender adalah sebagai berikut:

1. Persiapan Alat dan Bahan
 - a. Minyak esensial lavender (*Lavandula angustifolia*)
 - b. Diffuser elektrik
 - c. Air bersih 30–40 ml per sesi
 - d. Stop kontak dan ruangan dengan ventilasi cukup
2. Persiapan Lingkungan dan Responden
 - a. Ruangan disiapkan dalam kondisi tenang, tidak bising, dan memiliki pencahayaan alami.
 - b. Responden diarahkan untuk duduk atau berbaring dalam posisi nyaman, rileks, dan tidak terganggu oleh aktivitas lain.
 - c. Peneliti menjelaskan tujuan intervensi dan meminta responden untuk fokus pada proses inhalasi.
3. Pemberian Aromaterapi
 - a. Diffuser diisi dengan 30–40 ml air bersih.
 - b. Ditambahkan 3–4 tetes minyak esensial lavender ke dalam air diffuser.
 - c. Diffuser dinyalakan dan diletakkan pada jarak 50–100 cm dari posisi responden.
 - d. Responden diminta untuk menghirup aromaterapi secara alami melalui pernapasan normal selama 30 menit.
4. Afiriasi Psikologis (opsional)

- a. Peneliti memberikan afirmasi positif seperti “Tarik napas dalam, tenangkan diri Anda” untuk mendukung efek relaksasi.

5. Evaluasi

- a. Setelah tiga hari intervensi, responden diminta mengisi kembali kuesioner mual muntah untuk mengukur perubahan intensitas gejala.

Kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apa pun, namun tetap diminta mengisi kuesioner pada waktu yang sama dengan kelompok intervensi untuk tujuan perbandingan.

Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah kuesioner mual muntah yang mengacu pada skala emesis gravidarum. Skor diberikan berdasarkan frekuensi mual, frekuensi muntah, dan dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari. Validitas dan reliabilitas instrumen telah diuji sebelumnya pada studi sejenis.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Untuk membandingkan skor mual muntah sebelum dan sesudah perlakuan, digunakan uji paired sample t-test untuk kelompok intervensi dan kontrol. Untuk mengetahui pengaruh antar kelompok, digunakan independent sample t-test. Sebelum pengujian dilakukan, terlebih dahulu diuji distribusi normalitas data dengan uji Shapiro-Wilk. Semua pengujian dilakukan dengan tingkat signifikansi 0,05 menggunakan program SPSS.

3. HASIL

Karakteristik Responden

Umur responden merupakan waktu responden dilahirkan sampai pada saat menjadi responden penelitian. Distribusi frekuensi berdasarkan umur, Pendidikan dan pekerjaan akan disajikan pada tabel 4.1 berikut ini:

Tabel 4.1Karakteristik Responden Pada Ibu Hamil Trimester Pertama di PMB
Ronni Siregar Deli Serdang Tahun 2025 (n=30)

No	Karakteristik Responden	n	%
Umur			
1	21-30 tahun	26	86.7
2	31-40 tahun	4	13.3
Pendidikan			
1	SD	4	13.3
2	SMP	6	20.0
3	SMA	8	26.7
4	P.Tinggi	12	40.0
Pekerjaan			
1	IRT	7	23.3
2	Wiraswasta	8	26.7
3	Swasta	5	16.7
4	PNS	10	33.3

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur Ibu Hamil Trimester Pertama di PMB Ronni Siregar Deli Serdang diperoleh mayoritas berumur 21-30 tahun yaitu sebanyak 86.7%. Berdasarkan Pendidikan Ibu Hamil Trimester Pertama di PMB Ronni Siregar Deli Serdang yaitu berpendidikan Tinggi (D3-S1) sebanyak 40%. Berdasarkan pekerjaan Ibu Hamil Trimester Pertama di PMB Ronni Siregar Deli Serdang mayoritas PNS sebanyak 33.3%.

Analisis Bivariat

Uji Normalitas

**Tabel 4.2 Uji Normalitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama di PMB
Ronni Siregar Deli Serdang Tahun 2025 (n=15)**

Kelompok	Shapiro-Wilk		
	Statistik	N	Sig.
Mual muntah sebelum diberikan tindakan	0.943	15	0.110
Mual muntah sebelum diberikan tindakan	0.958	15	0.278

Berdasarkan tabel 4.2 hasil uji normalitas didapatkan signifikansi hasil penghitungan test *Shapiro-Wilk* = 0.110 dan 0.278 > 0.05 (data nilai berdistribusi normal). Karena data

berdistribusi normal maka pengujian yang digunakan untuk pengambilan hipotesis yaitu menggunakan penghitungan statistika parametrik, yaitu dengan pengujian statistika parametrik *T sample test*.

Bivariat

Tabel 4.3 Pengaruh Pemberian Aromaterapi *Lavender* Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama di PMB Ronni Siregar Deli Serdang Tahun 2025 (n=15)

Kelompok	Mean	SD	SE	P Value
Sebelum diberikan aromaterapi <i>Lavender</i>	13.5	3.521	0.643	0,000
Sesudah diberikan aromaterapi <i>Lavender</i>	10.6	4.459	0.814	

Hasil uji statistik dengan *independent sample t test* diperoleh nilai $p\ 0,000 < 0,05$ yang menunjukkan ada pengaruh Pemberian Aromaterapi *Lavender* Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama di PMB Ronni Siregar Deli Serdang tahun 2025.

Tabel 4.4 Perbedaan mual muntah dengan pemberian Aromaterapi *Lavender* Pada Ibu Hamil Trimester Pertama di PMB Ronni Siregar Deli Serdang Tahun 2025 (n=15)

Kelompok	Mean	SD	SE	P Value
Tidak Diberikan aromaterapi <i>Lavender</i>	8.87	3.720	0.906	0,024
Diberikan aromaterapi <i>Lavender</i>	12.47	4.518	1.166	

Hasil uji statistik dengan *independent sample t test* diperoleh nilai $p\ 0,024 < 0,05$ yang menunjukkan ada perbedaan pengaruh Pemberian Aromaterapi *Lavender* Terhadap Mual Muntah dan tanpa diberikan Aromaterapi *Lavender* Pada Ibu Hamil Trimester Pertama di PMB Ronni Siregar Deli Serdang tahun 2025.

4. DISKUSI

Pengaruh Pemberian Aromaterapi *Lavender* Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil

Trimester Pertama di PMB Ronni Siregar Deli Serdang Tahun 2025

Hasil uji statistik dengan *independent sample t test* diperoleh nilai $p\ 0,000 < 0,05$ yang menunjukkan ada pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama di PMB Ronni Siregar Deli Serdang tahun 2025. Berdasarkan asumsi peneliti bahwa dari 30 responden yang mengalami mual muntah 4 sampai 6 kali sehari sebelum diberikannya aroma lavender, sedangkan sesudah diberikan aroma lavender mual muntah yang dialami ibu hamil menjadi berkurang. Pelaksanaan pemberian aroma lavender peneliti melakukan observasi derajat mual muntah kemudian di beri perlakuan pada kelompok eksperimen dan di ukur lagi derajat mual muntahnya setelah perlakuan. Setelah itu dilakukan pemberian aroma lavender kepada ibu hamil yang mengalami mual muntah setelah itu ibu hamil dianjurkan menghirup aroma terapi dengan jarak 50-100 cm yang dihirup selama 30 menit setelah itu diukur untuk mual muntah ibu hamil.

Berdasarkan umur responden mayoritas berumur 21-30 tahun sehingga hal ini mempengaruhi percepatan ibu hamil dalam mengurangi mual muntah karena usia 21-30 tahun merupakan usia reproduksi. Mual dan muntah biasa terjadi pada umur dibawah 20 tahun disebabkan karena belum cukupnya kematangan fisik, mental dan fungsi sosial dari calon ibu sehingga dapat menimbulkan keraguan jasmani, cinta kasih dan perawatan serta asuhan bagi anak yang akan dilahirkannya. Mual muntah yang terjadi diatas umur 35 tahun disebabkan oleh faktor psikologis, dimana ibu belum siap hamil atau bahkan tidak menginginkan kehamilannya lagi sehingga akan merasa sedemikian tertekan dan menimbulkan stress pada ibu (Prawirohardjo 2016). Berdasarkan tingkat Pendidikan responden mayoritas responden berpendidikan tinggi sehingga dalam penerimaan informasi dan pengetahuan responden mudah sehingga tidak ada kendala dalam memberikan informasi kepada responden. Selain itu Berdasarkan pekerjaan responden mayoritas responden bekerja sebagai PNS sehingga responden dalam melakukan kegiatan ini jika responden tidak bekerja disore hari atau dimalam hari, atau jika responden mau melakukan dikehamilan berikutnya karena memiliki pendapatan sendiri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rosalinna (2019) yang menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat menurunkan intensitas mual muntah secara signifikan pada ibu hamil trimester pertama di wilayah kerja Puskesmas Jambu Kulon. Rosalinna mencatat bahwa intervensi dengan aromaterapi memberikan penurunan skor mual muntah sebesar 40% setelah 3 hari terapi. Efek ini diyakini berasal dari kemampuan senyawa aktif lavender seperti linalool dalam menstimulasi sistem limbik dan menekan pusat muntah di otak. Penelitian Elisa Silvia memperkuat temuan ini dengan data statistik yang serupa ($p = 0.000$),

mengindikasikan bahwa efek relaksasi dan pengurangan sensasi tidak nyaman cukup konsisten antar populasi. Hal ini menunjukkan bahwa terapi inhalasi lavender memiliki efektivitas lintas wilayah dan dapat diterapkan dalam berbagai latar praktik kebidanan, terutama yang tidak memiliki akses terhadap obat antiemetik farmakologis.

Hasil ini juga didukung oleh studi Rahayu dan Sugita (2018) yang membandingkan efektivitas aromaterapi lavender dan jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil di BPM Trucuk Klaten. Penelitian tersebut menemukan bahwa kedua jenis aromaterapi menurunkan gejala mual muntah, tetapi lavender menghasilkan efek yang lebih lembut dan lebih dapat diterima oleh ibu hamil. Dalam studi Elisa Silvia, penurunan skor Rhodes terjadi tidak hanya karena efek kimia dari lavender, tetapi juga karena kenyamanan psikologis yang dirasakan selama proses inhalasi. Kelebihan dari lavender dibanding jahe juga terletak pada toleransi sensorik dan minimnya efek iritasi. Ini menegaskan pentingnya pemilihan jenis aromaterapi yang sesuai dengan preferensi dan kondisi fisik ibu hamil, sehingga intervensi lebih berpeluang untuk dipatuhi dan berhasil secara klinis maupun emosional.

Perbedaan Pengaruh Pemberian Aromaterapi *Lavender* Terhadap Mual Muntah dan tanpa diberikan Aromaterapi *Lavender* Pada Ibu Hamil Trimester Pertama di PMB Ronni Siregar Deli Serdang tahun 2025

Hasil uji statistik dengan *independent sample t test* diperoleh nilai $p\ 0,024 < 0,05$ yang menunjukkan ada perbedaan pengaruh Pemberian Aromaterapi *Lavender* Terhadap Mual Muntah dan tanpa diberikan Aromaterapi *Lavender* Pada Ibu Hamil Trimester Pertama di PMB Ronni Siregar Deli Serdang tahun 2025. Menurut analisis peneliti dijelaskan kandungan yang terdapat di dalam aromaterapi lavender dapat berpengaruh terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1. Hal ini dikarenakan saat dihirup melalui hidung kandungan lavender mempengaruhi kerja otak, saraf-saraf penciuman yang terangsang dengan adanya aroma tertentu, secara langsung berhubungan dengan Hipotalamus yang mampu memberikan relaksasi dan mengurangi rasa mual pada ibu hamil. Dan Berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat perbedaan mual muntah ibu hamil yang diberikan Aromaterapi *Lavender* dengan ibu hamil yang tanpa diberikan Aromaterapi *Lavender* hal ini dapat dilihat dari mual muntah yang beberapa responden pada kelompok kontrol semakin meningkat, sedangkan ibu hamil yang diberikan Aromaterapi *Lavender* untuk mual muntah yang dihadapi semakin berkurang.

Perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol juga terlihat dalam penelitian Sari et al. (2021) yang meneliti pengaruh aromaterapi lavender pada ibu hamil

trimester pertama di Puskesmas Telaga Dewa, Bengkulu. Penelitian tersebut mencatat bahwa kelompok yang diberikan aromaterapi mengalami penurunan frekuensi mual hingga 3 kali sehari, sedangkan kelompok kontrol mengalami peningkatan keluhan mual. Sari menjelaskan bahwa aroma lavender bekerja tidak hanya pada aspek biologis, tetapi juga menginduksi efek psikologis positif seperti perasaan nyaman dan relaks. Hal ini senada dengan penelitian Elisa Silvia, di mana responden pada kelompok kontrol justru mengalami peningkatan frekuensi muntah akibat tidak mendapatkan perlakuan relaksasi apa pun. Perbandingan ini memperkuat argumen bahwa absennya intervensi komplementer dapat memperburuk kondisi emesis gravidarum, terutama pada lingkungan praktik mandiri bidan yang terbatas obat.

Selain itu, penelitian dari Sitihaniyah (2021) juga memberikan temuan yang mendalam dalam literatur review mengenai efektivitas aromaterapi lavender. Ia menemukan bahwa aromaterapi lavender dapat mengurangi aktivitas simpatis yang berkontribusi terhadap peningkatan sensitivitas saraf vagus, yang menjadi pemicu utama refleks muntah pada trimester awal. Dalam penelitian Elisa Silvia, efek ini tercermin pada nilai $p = 0.024$ dalam perbandingan antar kelompok, menunjukkan adanya efek perlakuan yang nyata dan signifikan. Sitihaniyah juga menekankan bahwa ibu hamil dengan latar belakang psikologis cemas lebih cepat merespons terapi relaksasi berbasis aroma. Oleh karena itu, kelompok kontrol dalam penelitian ini kemungkinan mengalami peningkatan gejala karena tidak mendapatkan intervensi yang meredam respons emosionalnya. Hal ini menegaskan bahwa pendekatan komplementer seperti aromaterapi perlu menjadi bagian integral dari asuhan antenatal modern yang holistik.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Responden berumur 21-30 tahun sebanyak 86.7%, berpendidikan Tinggi sebanyak 40%, PNS sebanyak 33.3%.
2. Ada pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama di PMB Ronni Siregar Deli Serdang tahun 2025.
3. Ada perbedaan mual muntah ibu hamil Trimester Pertama yang diberikan Aromaterapi *Lavender* dibandingkan ibu hamil Trimester pertama yang tidak diberikan Aromaterapi *Lavender* di PMB Ronni Siregar Deli Serdang tahun 2025.

PENGAKUAN

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT yang telah

memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Apresiasi yang mendalam penulis sampaikan kepada Ronni Siregar selaku pemilik PMB Ronni Siregar Deli Serdang yang telah memberikan izin dan dukungan penuh dalam pelaksanaan penelitian ini, serta kepada seluruh tim bidan dan staf yang telah membantu proses pengumpulan data dengan penuh kesabaran dan profesionalisme. Terima kasih yang tulus penulis haturkan kepada 30 responden ibu hamil trimester pertama yang dengan sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini, tanpa kehadiran dan kesediaan mereka untuk menjalani intervensi aromaterapi lavender selama tiga hari berturut-turut, penelitian ini tidak akan dapat terlaksana. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan metodologi penelitian yang tepat, rekan-rekan sesama peneliti yang memberikan masukan konstruktif dalam proses analisis data, serta kepada keluarga yang senantiasa memberikan dukungan moral dan motivasi selama proses penelitian berlangsung. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan pelayanan kebidanan yang holistik dan berbasis bukti, khususnya dalam penerapan terapi komplementer yang aman dan efektif untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama.

DAFTAR REFERENSI

- Appleton, J. (2012). Lavender oil for anxiety and depression. *Natural Medicine Journal*, 4(2), 2157–6769.
- Aprilia. (2010). *Hipnostetri: Rileks, nyaman, dan aman saat hamil dan melahirkan*. Jakarta: Gagas Media.
- Ariff, M. N. E. B. M. D. (2016). Studi penggunaan obat anti mual dan muntah pada pasien pasca operasi (Penelitian dilakukan di Gedung Bedah Pusat Terpadu RSUD Dr. Soetomo Surabaya) (Skripsi, Fakultas Farmasi, Universitas Airlangga).
- Budijanto, D., Sutarjo, U. S., Kurniawan, R., & Kurniasih, N. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Budijanto, D., Sutarjo, U. S., Kurniawan, R., & Kurniasih, N. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2016*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Craig Hospital. (n.d.). Aromatherapy [PDF]. Retrieved December 3, 2014, from <https://craighospital.org/repository/documents/Healthinfo/PDFs/801.CAM.Aromatherapy.pdf>
- Haniyah, S. (2021). Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap hiperemesis gravidarum trimester I: Literatur review. *Pena Medika Jurnal Kesehatan*, 11(1), 75–81.

- Hastono, S. P. (2016). Analisis data pada bidang kesehatan. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hidayat, A. A. (2012). Riset keperawatan dan teknik penulisan ilmiah. Jakarta: Salemba Medika.
- Hospital. (2013). Aromatherapy. Retrieved from <http://www>.
- Jurnal STIPRO. (n.d.). Pengaruh aromaterapi terhadap emesis gravidarum. Retrieved from <http://jurnalstipro.com/wp-content/uploads/2020/08/Astria-Br-Ginting.pdf>
- Kumalasari, I. (2015). Panduan praktik laboratorium dan klinik perawatan antenatal, intranatal, postnatal, bayi baru lahir, dan kontrasepsi. Jakarta: Salemba Medika.
- Maternity, D., Ariska, P., & Sari, D. Y. (2017). Inhalasi lemon mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester satu.
- Muchtaridi, & Moelyono. (2015). Aroma terapi: Tinjauan aspek kimia medisinal. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Nursalam. (2017). Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis. Jakarta: Salemba Medika.
- Poltekkes Denpasar. (n.d.). Pendahuluan. Retrieved from <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7464/2/BAB%20Pendahuluan.pdf>
- Prawirohardjo, S. (2016). Ilmu kebidanan Sarwono Prawirohardjo (Edisi ke-4). Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Primadi, O., Sutarjo, U. S., Yudianto, & Pangribowo, S. (2015). Profil Kesehatan Indonesia 2014. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rahayu, R. D., & Sugita, S. (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, 3(1), 19–26.
- Rahmawati, T. (2012). Dasar-dasar kebidanan. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher.
- Rinata, E., & Ardillah, F. R. (2017). Penanganan emesis gravidarum pada ibu hamil di BPM Nunik Kustantinna Tulangan-Sidoarjo.
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Sukini, T. (2019). Efektivitas aromaterapi lemon untuk mengatasi emesis gravidarum. Jurnal Kebidanan, 9(1), 9–16.
- Rosalinasetianto. (2019). Aroma terapi lavender terhadap pengaruh mual muntah pada ibu hamil. Jurnal, 1(2).
- Rosalinna, R. (2019). Aromaterapi lavender terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil. Jambura Health and Sport Journal, 1(2), 48–55.

Sari, B. P., Yuniarti, Y., Heryati, K., Mizawati, A., & Baska, D. Y. (2021). Pengaruh pemberian aromaterapi lavender dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu tahun 2021.

Sitihaniyah. (2021). Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap hiperemesis gravidarum trimester I: Literatur review. Vol, 11(1).

Wiknjosastro, H. (2019). Ilmu kebidanan.

Yosali, M. A., Siswanti, R., & SiT, S. (n.d.). Terapi peppermint terhadap ibu hamil.