

## AROMATERAPI TERHADAP PENGURANGAN MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL

<sup>1</sup>Febby Yolanda Husna,<sup>2</sup>Al aini,<sup>3</sup>Natia yunisa,<sup>4</sup>Ecy Anjelina br.Sianturi

<sup>1</sup>febby.yolanda@gmail.com, <sup>2</sup>ainizahira2@gmail.com, <sup>3</sup>natiayunisa@gmail.com,

<sup>4</sup>ecyanjelina12@gmail.com

<sup>1,2,3</sup>Midwifery Study Program, Faculty of Medicine, Batam University

Jl. Abulyatama No 5 Batam 29464

### ABSTRACT

*Nausea and vomiting is an uncomfortable condition that is usually felt in 50% of mothers who are experiencing pregnancy, which usually occurs in the early trimester. One of them is in the management to reduce pharmacological therapy by providing aromatherapy. The purpose of this study or research is to find out whether the impact of giving an aromatherapy can reduce nausea or vomiting for pregnant women in the first trimester or earlier. The purpose of this writing is to be able to find out various kinds of complementary therapies with an evidence base and based on evidence based that can reduce vomiting and nausea during pregnancy. Based on the description above, the authors carried out this literature study on research that could be related to complementary therapy in reducing nausea and vomiting during pregnancy. This study also shows that there is an effect in giving this aromatherapy to relieve the effects of vomiting and nausea in pregnant women in the first trimester. In the provision of this aromatherapy can be used when reducing nausea and vomiting in pregnant women can affect the nerves in the hypothalamus can relieve nausea and vomiting.*

---

**Keywords:** *Nausea and vomiting in pregnant women, aromatherapy.*

### PENDAHULUAN

Kehamilan adalah tahapan yang berkepanjangan yang dapat diawalinya dengan ovulasi, nidasi, konsepsi, implantasi, serta juga perkembangannya embrio yang terdapat didalamnya uterus sampai di aterm. Pada saat masa kehamilannya ini bahwasanya situasi serta kondisi yang krisis inimembutuhkan adaptasi fisiologis serta psikologis pada saat pengaruhnya hormone disaat tekanan mekanis serta kehamilan ini dapat menimbulkan pembesarandiarea uterus serta pada

jaringannya yang lainnya (Bobak, Lowdermik & Jensen, 2010).

Menurut dari pendapatnya Holmas (2011), muntah serta mual tersebut ialah sebuah gejala yang paling pertama, palinglah menyebabkannya stres serta paling biasa ataupun umum. Muntah beserta mual menimbulkan rasa yang tidak nyaman yang dirasakannya oleh sekitar 50% ibu-ibu yang sedang hamil. Biasanya terdapat di saatnya trimester yang awal kehamilan. Muntah serta mual dapat terjadinya pada saat kehamilannya itu

disebabkannya oleh adanya perubahan pada sistem endokrin yang terjadinya itu disaat masa masa kehamilan, terutamanya yang disebabkan oleh adanya peningkatan dari fluktuasi pada kadar Human Choronic Gonadotrophin (hCG), bahwasanya wanita akan mengalaminya yang namanya sebuah gejala muntah ataupun mual disaat umur pada kehamilannya itu sekitaran 8 sampai dengan 12 minggu serta akan mengalami pengurangan hingga diakhirnya nanti akan terhenti disaat umur pada kehamilannya itu mencapai kurang lebih 16 minggu (Rosalinna 2019).

Proses kehamilan ini sama halnya pada saat keadaan fisiologis atau alamiah banyak wanita yang berprofesi menjadi tenaga kesehatan yakni bidan guna dilakukannya sebuah pemantauan pada ibu yang sedang hamil ini dapat menjagakan kehamilan pada dirinya pada saat dini untuk melihat perkembangannya janin di dalam apakah baik-baik saja ataupun sehat, untuk diberikannya penjagaan dari awal atau dari dini agar tidaklah terjadinya rasa tidak nyaman kepada seseorang ibu yang sedang hamil ini juga dapat melakukannya sebagai pemantau kesehatan dan kesejahteraan janin dapat terpantau hingga menjelang persalinan (Y. U. Khasanah and Margiyati 2017).

Perubahan pada system yang ada di tubuh ibu selama fase kehamilan yang membutuhkan keadaan adaptasi baik psikologis ataupun fisik hingga tidaklah jarang seorang ibu dapat mengalaminya rasa yang tidaklah nyaman pada perubahannya itu hingga harus diberikannya sebuah perawatan serta pencegahan. Rasa tidak nyaman ini terjadinya kepada ibu yang sedang

hamil yakni merupakan nyeri pada ulu hati, muntah, konstipasi, mengidam, insomnia, hemoroid, nyeri punggung, kerap buang air kecil, sesak nafas, bengkak dibagian kaki, gampang kelelahan, serta lain sebagainya (Farrer, 2001). Rasa tidak nyamannya ini tidaklah dapat ditanganinya dengan benar hingga memicukannya perasaan akan kecemasan terhadap seorang ibu yang memiliki kandungan. Ibu yang memiliki kandungan dapat mengalaminya rasa yang tidaklah nyaman sehingga dirinya akan cari sebuah pertolongan awal atau pertama yang menjangkaukannya fasilitas terhadap layanan kesehatan (Lubis et al. 2019).

Morning sickness ini merupakan salah satu gejala yang paling awal bahwa mual dan muntah, sering menyebabkan stress perihal kehamilan. Muntah serta mual juga sering kali biasanya diabaikan begitu saja sebab dirasa perihal yang biasapada awal mula dari sebuah kehamilan, dari banyaknya perempuan yang sedang hamil dapat mengalaminya yang namanya morning sickness ataupun kerap kali dikatakan dengan sebutan mual pada suatu pagi. Mual di pagi hari ini dapat terjadinya pada saat pagi hari melainkannya dapat juga terjadinya hingga di waktu yang sudah siang ataupun juga malam (Patimah, Sulaeman, and Idriani 2019)

Muntah serta mual ini juga terjadinya di 60 sampai dengan 80% primigravida serta juga 40 sampai dengan 60% terjadinya pada multigravida. Emesis gravidarum mengalami penambahan akan berat hingga jadi hiperemesis gravidarum yang menyebabkan seorang ibu dapat muntah secara terus terusan pada saat sedang makan

ataupun sedang minum, efeknya pada tubuh ibu ialah menjadi sangatlah lemah, frekuensi untuk buang air kecil mengalami penurunan, serta muka menjadi pucat, lalu cairan yang ada pada tubuh juga makin mengalami penurunan yang dapat membuat terjadinya kekurangan akan cairan serta juga turunnya berat pada tubuh. Keadaan muntah serta mual di saat masa-masa hamil ini terjadinya pada negara Indonesia yang bahwasanya rasio insiden muntah serta mual dapat mengarahkannya kepada patologis ataupun sering dikatakannya hiperemesis gravidarum 4 : 1000 kehamilan. Diduganya 50 sampai dengan 80% dari ibu-ibu yang sedang hamil bisa dapat mengalaminya mual serta juga muntah, serta rata-ratanya 5% dari ibu yang sedang mengandung anak memerlukan sebuah penanganan lebih lanjut guna menggantikan koreksi serta cairan atas ketidakseimbangannya elektolit (Somoyani 2018). Keadaan emesis gravidarum saja dapat mengakibatkan ibu sulit mendapatkan pemenuhan nutrisi karena mual dan muntah yang terjadi dapat menghilangkan nafsu makan dari ibu hamil. Kurangnya asupan makanan yang sehat dapat berdampak buruk karena masa ini merupakan masa yang penting bagi janin. Status gizi pada ibu yang sedang mengandung sangatlah dipengaruhi oleh pertumbuhan janin yang sedang ibu tersebut kandung (Maternity, Sari, and Marjorang 2016).

Mual muntah ini ialah keluhannya umum yang disampaikan disaat kehamilan masih berusia muda. Kehamilan dapat membuat terjadinya perubahan pada hormon wanita dikarenakan

adanya kenaikan terhadap hormon progesteron, estrogen, serta juga dikeluarkannya human chorionic gonadotropine plasenta. Hormon ini yang membuat terjadinya emesis gravidarum. Selain dari pada demikian berat tubuh ibu dipengaruhi oleh situasi ataupun keadaan emesis gravidarum, ibu yang mengalami kehilangannya nutrisi dengan cara yang berlebih, bakal mengalaminya sebuah gangguan terhadap mal nutrisi yang adekuat, yang mana jumlah pada asupannya nutrisi tidak berbanding pada yang dikeluarkan, berat tubuh seorang ibu yang mengalaminya penurunan bakal berefek kepada indeks dari masa tubuhnya seorang ibu yang diukur pada berat serta juga tinggi badan (Tanjung and Nasution 2020).

Peranan seorang bidan sangatlah terpenting dalam memberikan asuhan ibu dengan mual serta muntah dengan cara farmakologis layaknya pemberiannya obat histamin maupun antemetik ataupun nonfarmakologis yakni dengan memberikan aroma terapi dan peranan dari keluarga dapat memiliki pengaruh pada perubahannya ibu yang sedang mengandung. Muntah serta mual yang terjadi pada seorang ibu yang tidak ditangani dengan cara yang tepat dapat berlanjutnya jadi muntah serta mual yang jauh berlebih serta ini bakal berefeknya pada janin atau anak untuk mengalaminya prematur, IUGR, kelainan kongenital contohnya anencefal, hidrosepalus, omfalokel, serta yang lainnya, kematian baik itu disaat masih berada pada kandungan serta sesudah dilahirkannya. Efek yang terjadinya kepada seorang ibu yang sedang mengandung bakal terjadinya dehidrasi dikarenakan banyak cairan yang kurang serta keluarnya masukan

nutrisi disaat dengan mual serta juga muntah (Kartikasari, Ummah, and Taqiyah 2017).

Adanya faktor usia dari ibu hamil yang masih dianggap aman untuk mengalami kehamilan, dan masih mudah menerima untuk terjadinya perubahan dalam penurunan mual muntah serta faktor dari pendidikan ibu, semakin tinggi pendidikan responden maka pengetahuannya juga semakin baik untuk mengetahui tentang penurunan mual muntah (Afriyanti and Rahendza 2020).

Muntah serta mual kepada ibu hamil trimester awalnya pada masyarakat masalah terjadinya serta cara penanggulangannya itu sebagian besarnya masalah mempergunakan terapi bernama farmakologis. Penatalaksanaannya muntah serta mual terhadap kehamilannya ibu bergantung kepada berat dari gejalanya. Pengobatan bisa dilakukannya secara nonfarmakologi ataupun farmakologi.

Terapi farmakologi dilakukannya dengan cara memberikan antihistamin, antiemetik, kortikosteroid, serta antikolinergik, akan tetapi ibu yang mengandung bakal jauh lebih baik kalau bisa mengatasinya permasalahan perih mual di awal-awal masa hamilnya dengan menggunakan terapi pelengkap nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologis ini sifatnya itu ialah noninvasif, noninstruktif, sederhana, murah, tanpa efek samping, serta juga efektif. Terapi ini bisa dilakukannya dengan memberikannya dukungan terhadap emosional, pengaturan diet, akupunktur, dan pemberian aromaterapi (Rahayu and Sugita 2018).

Ada berbagai macam aromaterapi yang digunakan untuk mengurangi mual muntah, nyeri,

depresi untuk penderita kanker diantaranya yaitu aromaterapi essential oil rose, aromaterapi jahe, aromaterapi peppermint, dan pijat aromaterapi. Essential oil rose yaitu jenis aroma terapi yang dapat digunakan untuk meringankannya frigiditas, depresi, sakit kepala, ketegangan, serta insomnia menurut Sharma dalam Annisa (2015). Zat (Alivian and Taufik 2021).

Aromaterapi ialah salah satu dari pada metodologi terapinya keperawatan yang menggunakan berbagai macam bahan alami dari cairannya tumbuhan atau tanaman yang gampang menguap ataupun dikenalnya dengan sebutan senyawa aromatik serta minyak essential lain dari tanaman yang tujuannya itu guna mempengaruhinya suasana hati ataupun kesehatannya seseorang (Purwanto, 2013). Pada penggunaannya, aromaterapi bisa diberikannya dengan dilaluinya berbagai macam cara, diantaranya: berendam, inhalasi, kompres, serta pijat (Bharkatiya et al, 2008). 4 cara itu ialah cara yang paling tua, cepat, serta mudah dalam pengaplikasiannya ialah metodologi inhalasi dikarenakan menghirupkan uap dari minyak essential dengan cara langsung dianggapnya palinglah cepat serta juga menghirupkan uap essential, berbagai macam molekul pada minyak bereaksikannya secara langsung dengan indera penciuman hingga secara langsung dipersepsikannya oleh otak (Muhammad Ruhman 2017).

Terapi komplementer yaitu aromaterapi merupakan penggunaan wewangian yang berasal dari minyak essential. Aromaterapi memiliki manfaat yaitu untuk mencegah dan mengurangi mual muntah, nyeri, depresi. Ada berbagai macam

aromaterapi yang digunakan untuk mengurangi mual muntah, nyeri, depresi untuk penderita kanker diantaranya yaitu aromaterapi essensial oil rose, aromaterapi jahe, aromaterapi peppermint, dan pijat aromaterapi. Essensial oil rose yaitu jenis aroma terapi yang dapat digunakan untuk meringankannya perasaan depresi, ketegangan pada syaraf, frigiditas, insomnia serta sakit kepala menurut dari seseorang bernama Sharma dalam Annisa (2015) (Alivian and Taufik 2021).

Penggunaan terapi komplementerrelatif mudah dan lebih murah, serta efisien dan efektif dalam menguranginya muntah ataupun mual, menarik serta bisa diterimanya para pasien (Supatmi, 2015). Disaat minyak esensial dihirupkan, molekul-molekul memasuki rongga hidung serta merangsangkan sistem limbik yang ada di otak manusia. Sistem tersebut ialah sebuah daerah yang mempengaruhi memori serta juga emosi dan dengan cara langsung memiliki keterkaitan pada adrenal kelenjar hipotalamus, hipofisis, berbagai macam bagiannya pada tubuh yang mengatur denyut yang ada pada jantung, stress, tekanan darah, memori, keseimbangannya hormon, serta juga pernafasan (R. N. Khasanah, Yuda, and Nugroho 2021)

Aromaterapi memiliki dampak yang positif dikarenakan diketahuinya bahwasanya aromanya yang harum, segar, merangsangkan reseptor, sensori, serta pada akhirnya pula dapat memberikan pengaruh kepada organ lain hingga bisa memunculkannya dampak yang kuat pada sebuah emosi. Respon terhadap bau yang dihasilkannya bakal merangsangkan kerja dari sel neurokimia otak. Sebagaimana contohnya bau yang memberikan

kesenangan bakal menstimulasikannya taurus guna mengeluarkannya enkafelin yang berguna menjadi penghilang dari rasa sakit alami serta juga menghasilkannya perasaan yang menenangkan (Astuti and Lela 2018).

Aromaterapi memberi dampak kepada yang menghirupnya, layaknya kesegaran, ketenangan, serta membantunya ibu yang mengandung dalam mengatasinya permasalahan mual. Tiap-tiap dari minyak essensial mempunyai dampak atau efek farmakologis yang Aromaterapi ini adalah salah satu dari pada terapi nonfarmakologi yang kerap kali dilakukannya guna mengatasinya gejala morning sickness. Aromaterapi ialah sebuah penindakan terapeutik dengan mempergunakan minyak essensial yang berguna dalam meningkatkannya keadaan psikologis serta fisik jadi unik, contohnya antivirus, antibakteri, penenang, vasodilator, diuretik, dan merangsangkan adrenal. Disaat minyakessensial dihirupkan, berbagai molekul memasuki rongga hidung serta juga merangsangkannya sistem limbik yang ada pada otak (Maternity, Sari, and Marjorang 2016)

### **TUJUAN PENELITIAN**

Penelitian ini bertujuan untuk membahas pengaruh Aromaterapi Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif (library research) dengan metode penelitian studi literatur atau kepustakaan. Studi literatur yang mengumpulkan data berdasarkan hasil penelitian para peneliti kemudian diamati Kembali

agar menjadi bahan penelitian. Pendekatan kualitatif merupakan metode yang lebih relevan untuk digunakan dalam hal mengamati dan menganalisa fenomena yang terjadi.

Metode yang dipergunakannya pada artikel ini ialah kajian dari berbagai macam hasil riset yang memiliki keterkaitan pada terapi komplementer perihel menurunkan ataupun mengurangnya muntah mual dimasa masa kehamilan. Kajian literatur ialah riset yang meninjau atau mengkaji dengan cara kritis perihel gagasan, ilmu pengetahuan, serta temuan yang ada pada tubuhnya literatur yang berorientasikan akademik, dan juga merumuskannya metodologinya serta kontribusi teori guna topik yang khusus. Kajian literatur ialah sebuah rangkaian riset yang berkenaannya pada metodologi pengumpulannya data pustaka, ataupun riset yang objek risetnya itu digali dengan dilaluinya bermacam-macam pesan atau informasi kepastakaan. Data yang dipergunakan pada riset ini ialah bernama data sekunder, dengan dilaluinya berbagai macam artikel yang memiliki keterkaitan pada terapi koplemeneter perihel mengatasinya muntah serta mual di era kehamilan. Analisa data yang dipergunakan pada riset ini ialah analisa anaotasi bibliografi, bisa diartikannya menjadi sebuah daftar dari berbagai macam sumber yang dipergunakan pada sebuah riset yang diberikannya sebuah kesimpulan yang memiliki keterkaitan pada apa yang sudah tertulis didalamnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rosalinna dengan judul “Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah

pada Ibu Hamil di wilayah kerja Puskesmas Jambu Kulon” Pada riset ini dengan ibu hamil yang kehamilannya yaitu berusia trimester I pada bulan Oktober sampai kepada bulan Desember tahun 2018 di wilayahnya kerja dari Puskesmas yang ada pada Jambu Kulon yakni berjumlah sebanyak 49. Peneliti menetapkannya sampel pada riset ini ialah berjumlah sebanyak 30 orang sebagai respondennya. 15 orang guna kelompok atau golongan eksperimen serta 15 lagi guna golongan kontrol. Riset ini mempergunakan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi yang ada didalam riset ini ialah ibu-ibu mengandung trimester I usia kandungan 8 sampai dengan 12 minggu yang sedang mengalaminya muntah mual serta ibu yang bersedia untuk jadi responden. Pada responden terhadap golongan perlakuan ditugaskan responden guna menerapkannya pemberian sebuah aroma terapi lavender sebanyak tiga hari pada saat di rumah, lalu terhadap golongan kontrol diberikannya edukasi untuk mengurangnya muntah ataupun mual. Riset ini dilakukannya pada wilayah kerja Puskesmas Jambu Kulon di bulan Oktober pada tahun 2018 sampai pada awal tahun 2019 di bulan Januari. Analisa data mempergunakan univariat dalam wujud tendency central serta bivariat mempergunakan T Paired test serta juga T independent.

Didasarkannya dari pada hasil analisa dari 15 responden pada golongan eksperimen yakni pemberiannya aroma terapi berbau lavender sebanyak tiga hari, didapatkannya hasil pengurangan ataupun penurunannya sejumlah 5,27. Dari pada hasil riset memberikan nilai kuisisioner mengalaminya penurunan

dari nilai skor sebelum diberikannya aroma terapi tersebut. Aroma terapi berbau lavender bekerja dengan mempengaruhinya kerja dari pada otak manusia, berbagai saraf penciuman yang terangsangkan dengan adanya aroma tersebut, dengan cara langsung berhubungannya langsung pada Hipotalamus. Hipotalamus itu ialah bagian dari pada otak yang berguna dalam mengendalikannya sistem kelenjar pada otak, mempengaruhi pertumbuhan, mengaturnya berbagai hormon, serta juga kegiatan tubuh lain-lain. layaknya fungsi pernapasan, detak pada jantung, rasa lapar, suhu tubuh, serta pencernaan. Disaat minyak yang memiliki aroma dioles ataupun dihirup, dan juga berbagai sel saraf terangsangkan serta mempengaruhinya sistem dari kinerjanya limbik. Pada sistem limbik tersebut berhubungannya pada wilayah otak manusia yang memiliki keterkaitan pada kegunaan dari ingatan, sistem kelenjar, serta sirkulasinya darah. Waktu yang diperlukan untuk menghilangkannya mual serta juga muntah yakni selama 20 menit (Setryaningsih, 2011). (Rosalinna 2019).

Jadi disini bahwa diberitahukan kandungan yang ada pada aroma terapi lavender sangat terpengaruh pada muntah serta mual yang dialaminya ibu hamil pada umur kandungan trimester 1. Perihal demikian ini karena pada saat dihirupnya dengan hidung, kandungan yang ada pada lavender memberikan pengaruh dengan begitu secara langsung berhubungannya dengan Hipotalamus yang bisa mendapatkan relaksasi serta juga menguranginya perasaan mual yang dialaminya ibu yang mengandung.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Ratih Indah Kartikasari, Faizatul Ummah, Lutfi Barrotut Taqiiyah dengan judul Aromaterapi Pappermint Untuk Menurunkan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamildi Bpm Ny. Ririn Amd. Keb Desa Kuniran Kec. Purwosari Kab. Bojonegoro. Desain penelitiannya Pre Eksperiment. Sampel pada risetnya ialah ibu hamil yang sedang mengalaminya muntah serta mual dengan total jumlah mencapai 20 orang ibu mengandung dengan cara simple random sampling. Variabelindependent

berupaintervensi dalam pemberiannya aroma terapi pappermint, variabel dependen ialah muntah serta mual. Sesudah serta sebelum intervensi dilakukannya dengan pengukurannya skala muntah serta mual dengan mempergunakan Visual Analogue Scale serta lembar pengobservasian. Intervensi pemberiannya aroma terapi sebanyak tiga hari, prosedurnya dengan mempergunakan tisu yang ditetesinya 1 sampai dengan 5 minyak essensial pappermint serta dihirupkannya langsung sebanyak 5 sampai dengan 10 menitan, disaat ibu yang mengandung mengalaminya muntah ataupun mual, dengan frekuensi 2 kali dalam sehari. Data-data yang didapatkan dari analisa dalam mempergunakannya pengujian paired samples T-test dengan taraf signifikansinya yang mencapai 0,05.

Hasil dari pada riset memperlihatkan bahwa sebelumnya diberikannya aroma terapi pappermint lebih dari (70%) ibu mengandung mengalaminya mual dengan tingkatan yang masih sedang. Sesudah diberikannya aroma terapi pappermint nyaris semuanya dengan presentase 95% mengalaminya mual

dengan tingkatan yang ringan. Bisa dijelaskannya bahwasanya rata-rata dari intensitas mualnya ibu hamil sebelum diberikannya aroma terapi ialah 4,00 serta setelah diberikannya aroma terapi mengalami penurunan jadi 2,35 hingga skala dari penurunannya intensitas terhadap mual sesudah serta sebelum diberikannya aroma terapi ialah 1,65. Menurut Alankar, Shrivastava (2009),

Aroma terapi yang memiliki kandungan partikel ataupun molekul kimia bakal bisa menurunkannya frekuensi dari muntah yang terjadi pada kehamilan dikarenakan baunya yang dikatakan segar serta bisa membantunya dalam menjaga ataupun memperbaiki kesehatan, menenangkan serta menyegarkan jiwa, membangkitkannya semangat, serta merangsangkan tahapan dalam penyembuhan. Disaat minyak esensial dihirupkan ke hidung, berbagai partikel memasuki rongga hidung serta merangsangkan sistem limbik yang ada pada otak manusia, sistem tersebut bakal merangsangkannya hipotalamus, dari hipotalamus ini di bawakan ke kelenjar pituitari yang pada akhirnya memunculkan pandangan ataupun persepsi yang nyaman serta segar untuk pasien. Kondisi tersebut bakal menakankannya stimulasi stres yang menyebabkannya tubuh pada manusia merasakan ketidaknyamanan serta menekan reflek untuk terjadinya muntah ataupun mual.

Penelitian Yang Dilakukan Oleh Miratu Megasari Dan Novita Lusiana Yang Berjudul Pemberian Aromaterapi Jeruk Dengan Penurunan Rasa Mual pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Pratama

Deliana menjelaskan bahwa Pada penelitian ini yang dilakukan pada tanggal komplementer antara lain dengan tanaman 10-30 Mei 2017. Jenis penelitian ini yaitu dengan herbal atau tradisional yang dilakukan pada penelitian analitik kuantitatif dengan cara yang mudah didapatkan seperti aroma terapi menunggu ibu hamil yang melakukannya ANC di dapatkan ibu yang memiliki kandungan yang berkunjung terhadap penurunan mual muntah pada sejumlah 15 orang ibu yang mengandung mengalaminya muntah ataupun mual.

Hasil dari pada riset ini ialah ibu yang sedang mengandung yang mengalaminya muntah ataupun mual didaparkannya penurunan rata-rata muntah serta mual sesudah maupun sebelum diberikannya aroma terapi berbahan dasar jeruk pada ibu hamil yang ada di BPM Deliana S Jl. Nuri Raya No.210 Perumnas Sidumolyo Kota Pekanbaru Tahun 2016. Hasil dari pada riset tersebut didukungnya pada riset yang dilakukannya oleh seseorang bernama "Chittumma et al. (2007), Perbandingan yang Efektifitas Pemberian Aroma terapi jeruk Terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu hamil Trimester I," hasil dari pada analisa diperolehnya tingkatan muntah serta mual yang dinilainya dengan mempergunakan Rhodes Index.

Aroma yang ada di aroma terapi berbahan dasar jeruk dengan cara signifikansi mengurangnya nilai atau skor pada muntah serta mual dengan cara yang berturut-turut, ( $p < 0.05$ ). dalam teori ini membuktikan pemberiannya aromaterapi dengan bahan dasar jeruk yang efektif pada penurunannya muntah serta mual terhadap ibu yang memiliki



kandungan. Jaadi oleh sebab itu bakal lebih baiknya pada ibu hamil untuk mengatasinya mual didalam masa kehamilan pertama dengan melakukannya terapi yang non farmakologi lebih dulu, layaknya dengan aromaterapi berbahan dasar buah jeruk. Aroma terapi dengan bahan dasar buah jeruk bisa dikonsumsi dalam kemasan seperti air rebusan, permen, teh, ataupun dengan mempergunakan terapi untuk dapat dihirup kedalam wujud aromaterapi jeruk yang telah banyak sekali diperjualbelikan pada toko-toko kosmetik, dan toko-toko obat.

Penelitian Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Jahe Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Bpm Trucuk Klaten Yang Dilakukan Oleh Rd. Rahayu, Sugita dilakukan dengan Penelitian atau riset dengan cara kuantitatif dengan desain riset ini mempergunakan quasi eksperimen. Populasi yang ada pada riset ini ialah seluruh ibu-ibu yang masa kandungannya trimester I memeriksakan kehamilan dirinya pada BPM Trucuk Klaten. Teknik sampling yang dipergunakan quota sampling. Analisa data sudah terdistribusikannya secara normal dengan dilalainya pengujian normalitas data dengan mempergunakan Shapiro-wilk. Analisa data kalau data normal maka daripada itu dipergunakan uji wilcoxon.

Dari hasil riset yang dilakukannya di BPM Trucuk Klaten diperoleh hasil umur dari para responden paling banyak ada di sekitaran usia 20 sampai dengan 35 tahun yang sedang mengalaminya

muntah ataupun mual dengan kehamilan primigravida.

Didasarkannya pada pengujian statistik dengan mempergunakan pengujian wilcoxon diperolehnya nilai  $p$  value  $(0,002) < ? (0,005)$ . Mendapatkan perbedaan yang sangat berbeda diantara rata-rata intensitas derajat terhadap muntah serta mual sesudah serta sebelum diberikannya aromaterapi berbahan dasar jahe, lalu rata-rata intensitas derajat terhadap muntah serta mual sesudah serta sebelum diberikannya aromaterapi berbahan dasar lavender didapatkannya  $p$  value  $(0,000) < ? (0,05)$ . Hasil itu memberitahukannya adanya perbedaan diantara rata-rata derajat terhadap muntah serta mual sesudah serta sebelum diberikannya aromaterapi jahe serta lavender kepada ibu-ibu yang sedang mengandung.

Dapat disimpulkan bahwa penelitian ataupun riset ini memberikan aromaterapi jahe serta lavender memiliki kandungan minyak atsiri dalam meningkatkannya emosional serta kesehatan fisik. Lavender mempunyai zat aktif berwujud linalyl acetate serta linalool yang dapat berefek sebagai analgesic.

## KESIMPULAN

Hasil dari pada kajian literatur pada 4 jurnal ataupun artikel, bisa dijelaskannya bahwasanya intervensi dengan pemberiannya aroma terapi peppermint, jahe, jeruk, serta lavender bisa digolongkannya sebagai intervensi yang cukup efisien serta efektif dan juga aman perihal menguranginya muntah serta mual di era kehamilan.

## SARAN

Disarankannya kepada para ibu-ibu yang sedang hamil untuk terus

melakukannya akupresur di titik prakardium kalau masih merasakannya mual serta juga muntah, hasil dari pada riset ini bisa disimpulkan menjadi bahan untuk referensi dalam memberikannya sebuah terapi nonfarmakologis kepada ibu yang sedang mengalaminya mual serta muntah di masa-masa kehamilannya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti, Detty, and Nurul Huda Rahendza. 2020. “Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon Elektrik Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I.” *Maternal Child Health Care* 2(1). <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/MCHC/article/view/1033>.
- Alivian, Galih Noor, and A Taufik. 2021. “Jurnal of Bionursing Aromaterapi Sebagai Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Nyeri , Depresi , Mual Dan Muntah Pada Pasien Kanker : A Literature Review.” 3(1): 1–11.
- Astuti, Indria, and Lela. 2018. “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri.” *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat (PINLITAMAS 1)* 1(1): 6. <http://repository2.stikesayani.ac.id/index.php/pinlitamas1/article/download/418/375>.
- Dainty Maternity, Dkk. 2017. “Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu.” *Jurnal Kebidanan* 2(3): 10–15. <https://media.neliti.com/media/publications/227233-inhalasi-lemon-mengurangi-mual-muntah-pa-c458d0f0.pdf>. Diakses 26 April 2021.
- Kartikasari, Ratih Indah, Faizatul Ummah, and Lutfi Barrotut Taqiyah. 2017. “Aromaterapi Peppermint Untuk Menurunkan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil.” *Jurnal SURYA* 9(2): 1–7.
- Khasanah, Riski Nur, Hendri Tamara Yuda, and Fajar Agung Nugroho. 2021. “Pengaruh Inhalasi Peppermint Sebagai Terapi Non Farmakologi Terhadap Penurunan PONV Post Anestesi Spinal Di RS PKU Muhammadiyah Gombong.” *Proceeding of The URECOL*: 59–65.
- Khasanah, Yuni Uswatun, and Margiyati. 2017. “Perbandingan Efektifitas Rebusan Jahe Dan Vitamin B6 Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I.” *Jurnal.Akbiduk.Ac.Id*: 81–89. <http://jurnal.akbiduk.ac.id/assets/doc/180730091732-10.PERBANDINGAN EFEKTIFITAS REBUSAN JAHE DAN VITAMIN B6 UNTUK MENGURANGI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL .pdf>.
- Lubis, Rismahara et al. 2019. “Pemberian Aromaterapi Minyak Peppermint Secara Inhalasi Berpengaruh Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Pmb Linda Silalahi Pancur Batu Tahun 2019 Provision of Peppermint Oil Aromaterapy Influence Against

Reduction of Vomiting in Pregnant Mother in Linda Silalahi Pmb Pancur Batu in 2019.”

- Maternity, Dainty, Dewi Yulia Sari, and Marlida Uli Marjorang. 2016. “Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Morning Sickness Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2016.” *Jurnal Kebidanan Malahayati* 2(3): 115–20. [http://ejurnal.malahayati.ac.id/index.php?journal=bidan&page=article&op=view&path\[\]=96](http://ejurnal.malahayati.ac.id/index.php?journal=bidan&page=article&op=view&path[]=96).
- Muhammad Ruhman<sup>1</sup>, Ramdhany Ismahmudi<sup>2</sup>. 2017. “ANALISIS PRAKTIK KLINIK KEPERAWATAN PADA PASIEN DISPEPSIA DENGAN INTERVENSI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN RELAKSASI AROMATERAPI BUNGA MAWAR TERHADAP PERUBAHAN SKALA NYERI DI RUANG UNIT GAWAT DARURAT RSUD AJI.” *Student of STIKES Muhammadiyah Samarinda, Nursing Science Program 4Lecturer of STIKES Muhammadiyah Samarinda*.
- Patimah, Papat, Suhendar Sulaeman, and Idriani. 2019. “Matahari Dan Kombinasi Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeber Kabupaten Cianjur Jawa Barat Tahun 2018.” V: 1–11.
- Rahayu, RD, and Sugita Sugita. 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.
- Rosalinna, Rosalinna. 2019. “Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil.” *Jambura Health and Sport Journal* 1(2): 48–55.
- Somoyani, Ni Ketut. 2018. “Literature Review: Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Masa Kehamilan.” *Jurnal Ilmiah kebidanan* 8(1): 10–17.
- Tanjung, Wiwi Wardani, and Eva Yusnita Nasution. 2020. “Akupresur Titik Perikardium 6 Pada Ibu Hamil Trimester I Akademi Kebidanan Darmais Padangsidempuan.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)* 3(1): 100–103.