

Jurnal JKFT

Jurnal JKFT Volume 7 Nomor 2 Tahun 2022



Dipublikasikan oleh
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Tangerang

Editorial Team

Jurnal JKFT

Chief Editor :

Ns. Shieva Nur Azizah Ahmad, S.Kep., M.Kep

Editor:

Atnesia Ajeng., SST, M.Kes
Siti Mardhatillah M, SST, M.Keb
Eneng Wiliana, MM

Section Editors :

Ns. Alpan Habibi, S.Kep, MKM
Ns. Nuraini, M.Kep

Reviewer:

Ns. Karina Megasari Winahyu, S.Kep, MNS
Dr. Ns. Rita Sekarsari, S.Kp, MHSM, Sp.KV
Dr. Yudhia Fratidina, M.Kes
Dra Jomima Batlajery, M.Kes
Imas Yoyoh, S.Kp, M.Kep
Rizka Ayu Setyani, SST, MPH
Arantika Meidya Pratiwi, SST., M.Kes
Wahidin, SKM, S.Sos, S.KM., MKM, M.Si
Titin Martini, SST
Dina Raidanti, S.SIT., M.Kes
Ns. Siti Latipah, M.Kep., M.K.K.K
Zuhrotunnida, SST., M.Kes

Jurnal JKFT
Diterbitkan oleh
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Tangerang

Alamat Redaksi

Jl. Perintis Kemerdekaan I/33 Cikokol Kota Tangerang Telp (021) 55722343

Jurnal JKFT	Vol	No	Hal	p-ISSN	e-ISSN
	7	2	88-94	2502-0552	2580-2917

Efektivitas Aromaterapi Lavender Dan Lemon Dalam Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil

Des Metasari^{1*}, Diyah Tepi Rahmawati², Ronalen Situmorang³

1,2,3 Universitas Dehasen, Jl. Merapi Raya Kelurahan Kebun Tebeng, Kota Bengkulu, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL:

Riwayat Artikel:

Tanggal di Publikasi : Desember 2022

Kata kunci:
Aromaterapi
Ibu Hamil
Lavender
Lemon
Mual Muntah

ABSTRAK

Mual dan muntah (*Morning sickness*) keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil pada karena adanya peningkatan hormon Hcg. Keluhan mual dan muntah ini akan berdampak kurang baik terhadap ibu hamil jika tidak diatasi yakni gangguan nutrisi pada ibu hamil, dehidrasi, kekurangan energi, dan penurunan berat badan pada ibu hamil sehingga dampak yang paling luas adalah pada pertumbuhan dan perkembangan janinnya. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi efektifitas aromaterapi Lavender dan Lemon dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Desain penelitian quasi eksperimen *pre-post test one group*. Teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling sebanyak 30 orang. Aromaterapi diberikan secara inhalasi selama empat hari kepada ibu hamil trimester pertama. Lokasi penelitian di Kelurahan Sawah Lebar Baru Kota Bengkulu. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober s/d Desember 2021. Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 dengan aromaterapi Lavender dan Lemon dengan nilai *P-value* 0,006. Aromaterapi Lavender dan Lemon terbukti efektif dan aman untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil.

Nausea and vomiting (morning sickness) are complaints that are often experienced by pregnant women due to an increase in the HCG hormone. Complaints of nausea and vomiting will have an unfavorable impact on pregnant women if not addressed, namely nutritional disorders in pregnant women, dehydration, lack of energy, and weight loss in pregnant women, so that the most widespread impact is on the growth and development of the fetus. This study aims to identify the effectiveness of Lavender and Lemon aromatherapy in reducing nausea and vomiting in first trimester pregnant women. The research design is a quasi-experimental pre-post test one group. The sampling technique was purposive sampling of 30 people. Aromatherapy is given by inhalation for four days for first trimester pregnant women. The research location is in the Sawah Lebar Baru Village, Bengkulu City. The research was conducted from October to December 2021. The results showed a decrease in the frequency of nausea and vomiting in first trimester pregnant women with Lavender and Lemon aromatherapy with a P-value of 0.006. Lavender and Lemon aromatherapy have been proven to be effective and safe for treating nausea and vomiting in pregnant women.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan rangkaian atau proses berkesinambungan yang dimulai dari ovulasi, konsepsi, nidasi, implantasi dan perkembangan embrio di dalam uterus hingga aterm. (Lowdermik,

2010) Setiap proses dalam kehamilan merupakan kondisi krisis yang memerlukan adaptasi psikologis dan fisiologis terhadap pengaruh hormon kehamilan dan tekanan mekanis akibat pembesaran uterus dan jaringan lain.

* Korespondensi penulis.

Alamat E-mail: desmetasari@unived.ac.id

Kehamilan merupakan keadaan yang fisiologis yang mengakibatkan perubahan baik secara fisik maupun psikologi. Salah satu perubahan itu ialah terjadinya mual dan muntah pada kehamilan. Mual dan muntah kehamilan adalah kondisi medis paling umum pada wanita hamil, biasanya terjadi antara 5 -18 minggu kehamilan.

Adaptasi pada Ibu Hamil Peningkatan ukuran uterus disebabkan oleh peningkatan vaskularisasi dan dilatasi pembuluh darah, hiperplas dan hipertrofi (pembesaran serabut otot dan jaringan fibroelastis yang sudah ada), perkembangan desidua. Selain itu, pembesaran uterus pada trimester pertama juga akibat pengaruh hormon estrogen dan progesteron yang tinggi

Mual merupakan suatu rasa atau sensasi yang tidak menyenangkan yang terjadi dibelakang tenggorokan dan epigastrium yang dapat atau tidak menyebabkan muntah. Sedangkan muntah diartikan sebagai perasaan subjektif dan adanya keinginan untuk muntah (Metasari, 2019).

Mual dan muntah merupakan keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil pada kehamilan trimester pertama. Keluhan ini terjadi karena terjadinya berbagai perubahan di dalam tubuh wanita. Salah satu penyebab terjadinya mual dan muntah karena adanya peningkatan hormon HCG (Human Corionik Gonodotropin) di dalam tubuh ibu hamil. Muntah dan Mual ialah gangguan yang sering dialami wanita hamil sebanyak 50%, dan biasanya menjadi lebih parah terjadi pada usia kehamilan trimester I. (Prawirohardjo, 2018)

Penyebab terjadinya muntah pada kehamilan belum terbukti, namun menurut perkiraan, kondisi ini dapat disebabkan oleh peningkatan kadar HCG. Gejala mual muntah akan semakin meningkat pada primigravida dan kehamilan kembar (Gemelli), pada umumnya wanita dapat menyesuaikan diri dengan keadaan ini, meskipun demikian gejala mual dan muntah yang berat dapat berlangsung sampai 4 bulan sehingga pekerjaan sehari-hari menjadi terganggu dan keadaan umum menjadi buruk. Dampak dari hiperemesis gravidarum yaitu malnutrisi pada ibu dan janin, hingga terjadinya komplikasi pada ibu dan janin sejak dan selama kehamilan. (Prawirohardjo, 2018)

Menurut Helper tahun 2008 bahwa sebagian besar ibu hamil 70-80% mengalami *morning sickness*

dan sebanyak 1-2% dari semua ibu hamil mengalami kondisi yang ekstrim. Sedikitnya 18.000 ibu meninggal di Indonesia karena komplikasi kehamilan. Hal ini berarti setiap setengah jam seorang perempuan meninggal karena komplikasi kehamilan. Sebagian besar penyebab kematian ibu adalah perdarahan (25,2%), infeksi (11,1%), sepsis (15%), hipertensi dalam kehamilan (12%), komplikasi aborsi tidak aman (13,%), sebab lain (8%), misalnya jantung, diabetes, anemia, malaria dan termasuk juga hiperemesis gravidarum.

Menurut Price, & Wilson (2005) Muntah juga dapat dipengaruhi oleh serabut aferen sistem gastrointestinal. Muntah merupakan respon dari batang otak yang akan memengaruhi pusat muntah. Jika pusat muntah terstimulasi maka jalan nafas akan tertutup dan respirasi menjadi lebih rendah. Akibatnya esophagus bagian atas relaksasi dan meningkatkan tekanan intra abdomen yang menyebabkan pengeluaran isi lambung.

Menurut Cuningham (2005) Mual dan muntah dalam kehamilan merupakan gejala fisiologis karena terjadinya berbagai perubahan di dalam tubuh wanita yang hamil. Banyak teori mengenai penyebab mual dan muntah pada kehamilan. Mual dan muntah merupakan hasil stimulus yang terjadi di otak. Penyebab mual dan muntah ini tidak diketahui secara pasti, tetapi tampaknya berkaitan dengan tingginya kadar hormone hCG. Hormon hCG yang meningkat pada kehamilan diduga menjadi penyebab mual dan muntah yang bekerja pada pusat muntah di otak yaitu medulla. Produksinya sudah dimulai pada awal kehamilan, kira-kira pada hari implantasi. Setelah itu, kadar HCG dalam plasma dan urin ibu meningkat sangat pesat.

Kadarnya meningkat sejak hari implantasi hingga mencapai puncaknya pada sekitar hari ke-60 sampai hari ke 70. Setelah itu, konsentrasinya menurun secara bertahap sampai titik terendah dicapai pada sekitar hari ke-100 sampai 130. Selama kehamilan terjadi perubahan pada sistem gastrointestinal ibu hamil. Tingginya kadar progesteron mengganggu keseimbangan cairan tubuh, meningkatkan kolesterol darah. Selain itu sekresi saliva menjadi lebih asam, lebih banyak dan asam lambung menurun. Muntah secara umum disebabkan oleh motilitas lambung yang abnormal, muntah tidak ditimbulkan oleh peristaltic terbalik

tetapi karena adanya gayayang mendorong keluar isi lambung. Muntah juga dapat dipengaruhi oleh serabut aferen sistem gastrointestinal.

Mual dan muntah yang berlebihan pada ibu hamil dapat menjadi bahaya pada kehamilan yang perlu diwaspadai, walupun masih banyak tanda bahaya kehamilan lainnya yaitu bengkak di kaki, tangan, dan wajah, atau sakit kepala yang terkadang disertai kejang, perdarahan Per vaginam, demam Tinggi, keluar air ketuban sebelum waktunya, ibu muntah terus dan tidak mau makan, bayi dalam kandungan gerakannya berkurang atau tidak bergerak. (Kemenkes, 2020)

Mual dan muntah bisa dicegah dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Berikut beberapa terapi non farmakologi yang biasa diberikan. Terapi non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi mual dan muntah pada kehamilan adalah dengan perubahan diet, pengobatan herbal, akupresur, akupunktur, refleksologi, osteopati, homeopati, dan hipnoterapi, dan aromaterapi. (D. S. Afriyanti, 2018)

Aromaterapi merupakan satu diantara berbagai terapi komplementer yang berkembang cepat dan pesat karena pengobatan ini tergolong ekonomis atau tidak membutuhkan biaya yang banyak, terjangkau dan mudah dilakukan tanpa efek samping terhadap ibu dan janinnya dan terbuat dari menggunakan bahan alamiah aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual dan muntah. Aromaterapi yang diberikan pada ibu hamil dapat menggunakan berbagai macam bahan alami diantaranya Lavender dan Lemon yang efektif mengurangi mual dan muntah.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rosalina menunjukkan adanya pengaruh pemberian aromaterapi Lavender untuk menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. (Rosalinna, 2019)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wilina Sebayang dkk tentang pengaruh aromaterapi dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil menunjukkan hasil bahwa terdapat beberapa aromaterapi yang dapat digunakan dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil

diantranya Lemon dan Lavender. (BR Sebayang, 2021)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Puri Kresna Wati tentang pengaruh aromaterapi Lemon untuk mengurangi mual dan muntah menunjukkan bahwa terdapat penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 setelah di berikan aromaterapi Lemon. (Kresna Wati et al., 2021)

Menurut Buckle (2014) bahwa aromaterapi merupakan terapi dengan menggunakan minyak esensial atau minyak atsiri yang digunakan untuk mengatasi masalah kesehatan salah satunya mual dan muntah.

Aromaterapi merupakan salah satu terapi alternatif dan aman bagi ibu hamil untuk mengurangi mual dan muntahnya, Lemon mengandung limonen, citral, linalyl, linalool, terpineol yang dapat menstabilkan sistem syaraf pusat, menimbulkan perasaan senang, meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah, dan sebagai penenang /sedative. (Astria et al., 2015) (D. Afriyanti & Rahendza, 2020)

Bila minyak esensial di hirup, molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatik yang terdapat dalam kandungan minyak tersebut ke puncak hidung. Rambut getar terdapat di dalamnya, yang berfungsi sebagai reseptor, akan menghantarkan pesan elektrokimia ke susunan saraf pusat. Pesan ini akan mengaktifkan pusat emosi dan daya ingat seseorang yang selanjutnya akan mengantarkan pesan balik keseluruh tubuh melalui sistem sirkulasi. Pesan yang diantar ke seluruh tubuh akan dikonversikan menjadi satu aksi dengan pelepasan substansi neuro kimia berupa perasaan senang, rileks, tenang, atau terangsang. (Astria et al., 2015)

Komponen utama Lavender yaitu linalool, linalylacetat, 1,8-cineole B-ocimene, terpinen-4-ol, dan kamper (Cavanagh & wilkinson, 2002). Linalool adalah komponen Lavender yang mempunyai efek sebagai penenang (zat sedatif) dan digunakan sebagai aromaterapi yang dapat mempengaruhi system neuroendokrin yang berpengaruh dalam pelepasan hormon dan neurotransmitter. Kondisi keadaan ini akan meningkatkan rasa nyaman ibu hamil yang sedang mengalami mual muntah. Aromaterapi Lavender digunakan dalam mengurangi rasa mual dan muntah dalam kehamilan sebab mampu

mempengaruhi saraf pada hipotalamus yang meminimalisakan rasa tersebut.(Aromatherapy et al., 2019). Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas aromaterapi Lavender dan Lemon dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil di kelurahan Sawah Lebar Baru Kota Bengkulu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasy eksperiment dengan pendekatan *pretest-posttest control group desain*. Pendekatan *pretest-posttest control group desain*, pada desain ini kelompok eksperimen dilakukan pengukuran sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pemberian treatment pada dua kelompok. *Pre-test* dan *post-test* dilakukan dengan menggunakan kuesioner Index Nausea Vomiting and Retching (INVR). perlakuan pemberian aromaterapi Lemon pada group pertama dan pemberian aromaterapi Lavender pada group ke dua, kemudian sebelum dilakukan aromaterapi diukur frekuensi mual dan muntah pada bu hamil trimester 2, setelah diberikan aromaterapi diukur kembali frekuensi mual dan munta pada ibu hamil trimester 1, dan dilakukan analisis perbedaan frekeunsi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 sebelum dan setelah pemberian aromatherapi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual yang berjumlah 42 orang. Sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah sebagianibu hamil trimester 1 yang mengalami mual yang berjumlah 30 yang diambil dengan teknik purposive sampling yang terdiri dari 15 orang kelompok yang diberikan aromaterapi Lemon dan 15 orang diberikan kelompok Aromatherapi Lavender selama 2 minggu, dengan kriteria inklusi yaitu :

- a. Bersedia menjadi responden
- b. Mengalami mual an muntah.3 kali/hari
- c. Tidak ada penyakit penyerta (penyakit saluran pencernaan seperi gastritis dll).

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh berdasarkan hasil wawancara menggunakan lembar ceklist, sedangkan data sekunder yakni data jumlah ibu hamil trimester 1 yang ada diwilayah kelurahan Sawah Lebar Baru kota Bengkulu.

Data primer diperoleh berdasarkan hasil pengukuran frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1, Data sekunder didapatkan data jumlah masyarakat di kelurahan Sawah Lebar baru Kota Bengkulu. Instrumen dalam penelitian ini lembar ceklist tentang mual dan muntah pada ibu hamil terimeter 1, yang diukur sebelum dan setelah dilakukan pemebrian aromaterapiLemon dan Lavender jenis elektrik, aromatherapi diberikan pada ibu hamil 4 kali sehari, saat bangun tidur pagi hari, setelah makan siang, setelah makan malam dan sebelum tidur malam hari dengan lama penggunaan 5-10 menit setiap frekeunsi penggunaannya.

Analisis univariat dilakukan untuk melihat frekuensi mual munath pada ibu hamil trimester satu.sebelum dan setelah diberikan aromaterapi Lemon dan Lavender. Analisis Bivariat digunakan untuk melihat perbedaan frekeunsi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 sebelum dan setelah diberikan aromatherapi Lemon dan Lavender pada masing-masing kelompok responden.

Peneliti harus berusaha untuk mematuhi etika dalam penelitian mengingat penelitian ini berpengaruh dengan manusia. Adapun etika penelitian ini meliputi; *Anomity* (tanpa nama), *confidentiality* (kerahasiaan), Lembar persetujuan penelitian di berikan kepada responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Gambaran Rata-Rata Penurunan Frekeunsi Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Sebelum Dan Setelah Diberikan Aromterapi Lavender Dengan Lemon

Time		Pra Aroma Lemon	Post Aroma Lemon	Pra Aroma Levender	Post Aroma Levender
N	Valid	15	15	15	15
Mean		5.47	4.53	6.13	4.67
Standar Deviation		1.302	1.187	1.356	1.175
Maximum		3	3	4	3
Minimum		8	7	8	7

Hasil penelitian terdapat penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 dengan rata-rata ferekuensi penurunan sebelum diberikan aromaterapi Lemon 5,47 setelah diberikan aromaterapi

Lemon menjadi 4,53 dan terdapat penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 dengan rata-rata frekuensi penurunan sebelum diberikan aromaterapi Lavender 6,13 setelah diberikan aromaterapi Lavender menjadi 4,67.

Tabel 2. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon dan Lavender dalam Mengurangi Frekuensi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I

	Kelompok	N	Mean Rank	P-value
Skor	Pra Lemon	15	34.20	0,006
	Post Lemon	15	22.17	
	Pra Lavender	15	41.33	
	Post Lavender	15	24.30	
	Total	60		

Hasil penelitian menunjukkan pemberian aromaterapi Lavender dan aromaterapi Lemon efektif untuk menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dengan nilai P-value 0,006, dan aromaterapi Lavender lebih efektif dalam mengurangi mual dan muntah dibandingkan aromaterapi Lemon dengan nilai selisih nilai mean sebelum dan setelah diberikan aromaterapi Lavender 17,3.

Aromaterapi Lavender dan Lemon menurut beberapa penelitian dapat mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama, hasil penelitian yang dilakukan oleh Setainto tahun 2019 tentang aromaterapi Lavender dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian aromaterapi Lavender untuk menurunkan muntah mual pada ibu hamil trimester pertama. (Rosalinna, 2019)

Aromatehrapi merupakan salah satu terapi alternatif dan aman bagi ibu hamil untuk mengurangi mual dna muntahnya, Lemon mengandung limonen, citral, linalyl, linalool, terpineol yang dapat menstabilkan sistem syaraf pusat, menimbulkan perasaan senang, meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah, dan sebagai penenang /sedative.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wilina Sebayang dkk tahun 2021 tentang pengaruh aromtherapi dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil menunjukkan hasil bahwa terdapat beberapa aromaterapiyang dapat digunakan dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil diantaranya Lemon dan Lavender.(Sebayang et al., 2021)

Hasil penelitian yang dialkukan oleh Puri Kresna Wati tahun 2021 tentang pengaruh aromatherapi Lemon untuk mengurangi mual dan muntah menunjukkan bahwa terdapat penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 setelah di berikan aromtherapi Lemon.(Kresna Wati et al., 2021)

Di antara pendekatan non-farmakologis, aromaterapi dapat dicatat Aromatherapy, yang merupakan cabang dari ilmu herbal, adalah kumpulan metode. Penggunaan minyak esensial untuk mempromosikan kesehatan fisik, emosional, dan psikologis. Lemon minyak esensial (cirus Lemon) adalah salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Menurut sebuah studi, 40% wanita telah menggunakan aroma Lemon untuk meredakan mual dan muntah, dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah. Karena meningkatnya minat dalam penggunaan obat herbal pada kehamilan, ketersediaan Lemon disemua musim, dan berbagai tinggi digunakan dalam masyarakat Iran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh inhalasi Lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester satu.(BR Sebayang, 2021)(Astria et al., 2015)

Komponen utama Lavender yaitu linalool, linalylacetat, 1,8-cineole B-ocimene, terpinen-4-ol, dan kamper (Cavanagh & wilkinson, 2002). Linalool adalah komponen Lavender yang mempunyai efek sebagai penenang (zat sedatif) dan digunakan sebagai aromaterapi yang dapat pengaruhi system neuroendokrin yang berpengaruh dalam pelepasan hormone dan neurotransmitter. Kondisi keadaan ini akan meningkatkan rasa nyaman ibu hamil yang sedang mengalami mual muntah. Aromaterapi Lavender digunakan dalam mengurangi rasa mual dan muntah dalam kehamilan sebab mampu

mempengaruhi saraf pada hipotalamus yang meminimalisirkan rasa tersebut.(Aromatherapy et al., 2019)

Mual muntah dapat diatasi secara farmakologi dengan pemberian obat-obatan untuk mengurangi mual muntah seperti obat anti emetic/vitamin B6, akan tetapi obat-obatan tersebut mempunyai efek samping antara lain seperti: diare, kepala sakit dan mengantuk. (Metasari, Des, 2019) Jenis terapi lain yang bisa diberikan adalah secara non farmakologi atau yang disebut dengan terapi komplementer. Pengobatan dengan metode ini memiliki kelebihan dari hal biaya serta tidak memiliki efek farmakologi, salah satu terapi yang aman dan dapat diberikan kepada ibu yang mual muntah dengan memberikan aromaterapi Lemon.

Aromaterapi merupakan satu diantara berbagai terapi komplementer yang berkembang cepat dan pesat karena pengobatan ini tergolong ekonomis atau tidak membutuhkan biaya yang banyak, terjangkau dan mudah dilakukan tanpa efek samping terhadap ibu dan janinnya dan terbuat dari menggunakan bahan alamiah aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual dan muntah.

Aromaterapi yang diberikan pada ibu hamil dapat menggunakan berbagai macam bahan alami diantaranya Lavender dan Lemon, hasil penelitian yang dilakukan oleh Rosalina Setainto tahun 2019 tentang aromaterapi Lavender dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian aromaterapi Lavender untuk menurunkan muntah mual pada ibu hamil trimester pertama.(Rosalinna, 2019)

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pemberian aromtherapi Lemon dan Lavender dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di kelurahan Sawah lebar Baru Kota Bengkulu,, maka Peneliti dapat menyimpulkan sebagai yaitu terdapat penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester setelah dilakukan aromatherapi Lemon dan Lavender, aromatherapi Lavender lebih

efektif menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

Penelitian ini diharapkan untuk ibu hamil yang mengalami mual dan muntah untuk menggunakan bahan alami dan aman bagi ibu dan janinnya dalam mengurangi mual dan muntah diantaranya Lemon dan Lavender.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti, D., & Rahendza, N. H. 2020. Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon Elektrik Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Maternal Child Health Care*, 2(1).
- Afriyanti, D. S. 2018. Efektifitas Accupresure Pericardium Dan Inhalasi Pada Ibu Hamil Dengan Hiper Emesis Gravidarum Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pati Kab 50 Kota Tahun 2018. *Menara Ilmu*, XII(8), 33–43.
- Aromatherapy, L., Reducing, T., In, V., & Women, P. 2019. Aromaterapi Lavender terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil. 1(2), 48–55.
- Astriana, Putri, R. D., & Aprilia, H. 2015. Pengaruh Lemon Inhalasi Aromatherapy terhadap mual pada kehamilan di BPS Varia Mega Lestari Batupuru, Natar, Lampung Selatan 2015. *Jurnal Kebidanan*, 1(3), 37–42.
- BR Sebayang, W. 2021. Pengaruh Aromatherapy Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil (Systematic Rivew). *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 7(2), 65–68. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v7i2.619>.
- Kemendes RI. (2020). *Buku kesehatan ibu dan anak*. Kemendes RI.
- Kresna Wati, P., Dewi Susanti, V., & Br Karo, M. 2021. Pengaruh Aromaterapi Lemon Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Paramitra The Effect of Lemon Aromatherapy, Nausea and Vomiting on Trimester I Pregnant Women in Paramitra Clinic. *PLACENTUM*

Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya, 9(2),
2021.

Metasari, D., B. K. S. 2019. Keperawatan maternitas.
Elmarkazi.

Prawirohardjo, S. 2018. Ilmu Kebidanan (4th ed.). PT
Bina Pustaka.

Rosalinna, R. 2019. Aromaterapi Lavender Terhadap
Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil.
Jambura Health and Sport Journal, 1(2), 48–55.
<https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2489>

Sebayang, W., Ramadhani, C. T., & Siregar, R. A.
2021. Pengaruh Aromatherapy Terhadap Mual
Muntah Dalam Kehamilan (Systematic
Riview). 7(2), 65–68.

