



**JM**

**Volume 11 No. 2 (Oktober 2023)**

**© The Author(s) 2023**

**PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER MENGURANGI MUAL DAN MUNTAH  
PADA IBU HAMIL TRIMESTER I**

**LAVENDER AROMATHERAPY REDUCE ON NAUSEA AND VOMITING IN FIRST  
TRIMESTER PREGNANT WOMEN**

**ARINI RAHMATIKA, WENNY INDAH PURNAMA EKA SARI, INDAH FITRI ANDINI  
PRODI D IV KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES BENGKULU, INDONESIA  
PRODI D III KEBIDANAN CURUP POLTEKKES KEMENKES BENGKULU,  
INDONESIA**

**Email: wennyindah187@gmail.com**

**ABSTRAK**

Pendahuluan: Kehamilan merupakan peristiwa yang dimulai dengan ovulasi dan berlanjut melalui pembuahan, menyusui, implantasi dan perkembangan janin di dalam rahim. Setiap tahap kehamilan adalah keadaan darurat yang membutuhkan penyesuaian psikologis dan fisiologis untuk mengakomodasi dampak hormon kehamilan dan tekanan mekanis yang disebabkan oleh pembesaran rahim dan jaringan lain. Salah satu gejala pertama yang muncul adalah mual dan muntah yang dapat disebabkan oleh ketegangan emosi atau fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Metode: Penelitian ini menggunakan metode penelitian Pre eksperimen dengan pendekatan yang digunakan adalah one group pre-test post-test without control, yaitu dengan cara membandingkan nilai pre-test dengan post-test. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I yang diambil dengan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 24 responden dan pengumpulan data menggunakan lembar kuisisioner PUQE-24. Metode analisis yang dipakai menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil dan Pembahasan: Hasil Analisis diperoleh ( $p$ -value = 0.000). ada perbedaan rata-rata antara hasil pre-test dan post-test. 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. Kesimpulan: Pemberian aromaterapi lavender dapat diterapkan sebagai pengobatan alternatif terapi non-farmakologis untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

**Kata Kunci: Kehamilan, Mual Muntah, Aromaterapi Lavender**

**ABSTRACT**

Intoduction: Pregnancy is an event that begins with ovulation and continues through fertilization, breastfeeding, implantation and fetal development in the womb. Each stage of

pregnancy is an emergency that requires psychological and physiological adjustments to accommodate the impact of pregnancy hormones and mechanical stress caused by enlargement of the uterus and other tissues. One of the first symptoms that appear is nausea and vomiting which can be caused by emotional or physical tension. This study aims to determine the effect of giving lavender aromatherapy on nausea and vomiting in first trimester pregnant women. Method: This study used the Pre-experimental research method with the approach used is one group pre-test post-test without control, namely by comparing pre-test values with post-test. The sample in this study was first trimester pregnant women taken by purposive sampling technique with a total sample of 24 respondents and data collection using the PUQE-24 questionnaire sheet. The analysis method used uses the Wilcoxon Test. Result and Discussion: The results obtained that there is an effect of lavender aromatherapy in reducing nausea and vomiting ( $p$ -value = 0.000). Which means that there is an average difference between pre-test and post-test results. So it can be concluded that the provision of lavender aromatherapy has a positive effect on reducing nausea and vomiting in first trimester pregnant women in the working area of the Pasar Kepahiang Health Center in 2023. Conclusion: Lavender aromatherapy can apply as an alternative treatment for non-pharmacological therapy to overcome nausea and vomiting in first trimester pregnant women.

**Keywords: Pregnancy, Nausea and Vomiting, Lavender Aromatherapy**

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan peristiwa yang dimulai dengan ovulasi dan berlanjut melalui pembuahan, menyusui, implantasi dan perkembangan janin di dalam rahim. Setiap tahap kehamilan adalah keadaan darurat yang membutuhkan penyesuaian psikologis dan fisiologis untuk mengakomodasi dampak hormon kehamilan dan tekanan mekanis yang disebabkan oleh rahim dan pembesaran mekanis jaringan lain. Salah satu gejala pertama yang muncul adalah mual dan muntah yang dapat disebabkan oleh ketegangan emosi atau fisik. (Rosalinna, 2019).

Menurut data WHO (World Health Organization) tahun 2019 terdapat kasus mual muntah mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia. Jumlah ibu hamil yang mengalami mual dan muntah di Indonesia pada tahun 2019, dari total 2.203 ibu hamil 543 ibu hamil muntah saat awal kehamilan. Dengan demikian rata-rata kasus muntah saat hamil tahun 2019 sebesar 67,9%. Dari jumlah tersebut 60-80% terjadi pada ibu primigravida dan 40-60% terjadi pada ibu multigravida (Retni dkk, 2020).

Mual dan muntah jika tidak ditangani

dengan baik dapat menyebabkan ibu hamil mengalami mual dan muntah yang sering dan berat yang dapat menyebabkan dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, dan kekurangan nutrisi. Apabila ibu hamil muntah hingga 10 kali dalam waktu 24 jam, maka tidak baik bagi kesehatan ibu hamil (Akbarini dkk, 2018).

Mual dan muntah bisa terjadi kapan saja, tidak hanya di pagi hari tapi juga bias terjadi di siang atau malam hari. Sebagian besar ibu hamil merasa mual dan muntah dan nyeri serta ingin segera melewati fase ini. Penanganan farmakologi dan non-farmakologi diberikan untuk pengobatan mual dan muntah. Obat-obatan seperti antihistamin, antikolinergik, dan kortikosteroid digunakan dalam pengobatan farmakologis dan terapi non farmakologi termasuk akupunktur, pengaturan pola makan, dan aromaterapi (Rizki dkk, 2018).

Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik menggunakan minyak esensial yang bermanfaat untuk meningkatkan kondisi fisik dan mental seseorang. Efek dari minyak esensial sebagai antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, obat penenang, dan stimulasi adrenalin sebagai terapi farmakologis yang mungkin dikaitkan dengan

beberapa minyak esensial. Ketika menghirup molekul minyak esensial ini melalui saluran hidung telah terbukti memicu sistem limbik otak, detak jantung, tekanan darah, stres, keseimbangan, dan pernapasan semuanya dikendalikan oleh sistem endokrin dan limbik (Rosalina, 2019).

Aroma terapi lavender terbukti memiliki efek menenangkan dengan merangsang hipotalamus melalui saraf penciuman. Hipotalamus berfungsi sebagai relay dan regulatory yang mengontrol dan menyampaikan sinyal dari otak ke seluruh tubuh. Pesan yang di dapat kemudian diterjemahkan ke dalam tindakan berupa pelepasan senyawa elektrokimia relaksasi atau sedatif (Rosalina, 2019).

Penelitian yang dilakukan Zuraida dkk (2018) membuktikan ada pengaruh aromaterapi lavender untuk mengurangi mual dan muntah pada tahap awal kehamilan. Aroma terapi lavender mempunyai kandungan sifat antibakteri, antispasmodik, depresi, dan analgesik dapat dicapai dengan penggunaan konstituen. Aroma terapi 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 beta-endorfin 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 muntah dan mengurangi efek samping mual muntah (Zuraida dkk, 2018). Hasil penelitian Rahayu dan Sugita (2018) menunjukkan bahwa aromaterapi lavender lebih efektif terhadap mual muntah (8,50) jika di bandingkan dengan kelompok aromaterapi jahe (6,50) dengan nilai p value= 0,000 ( $\alpha < 0,05$ ) (Rahayu dan Sugita, 2018).

Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kepahiang Tahun 2022, bahwa dari 14 Puskesmas di Kabupaten Kepahiang presentase kunjungan KI Kabupaten Kepahiang tahun 2022 sebanyak 2.318

(88,57%) ibu hamil. Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Kepahiang tahun (2022), kunjungan KI di Kabupaten Kepahiang dengan jumlah ibu hamil terbanyak yaitu terdapat di wilayah Puskesmas Pasar Kepahiang dimana pemeriksaan KI pada tahun 2022 sebanyak 356 orang (80,54%) (Dinas Kesehatan Kabupaten Kepahiang).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di wilayah Puskesmas Pasar Kepahiang pada bulan Januari-Februari 2023 diperoleh data 61 orang ibu hamil trimester I yang melakukan pemeriksaan kehamilan. Dari data tersebut, diperoleh 47 orang (78%) yang memiliki keluhan emesis gravidarum. Hasil wawancara dari bidan untuk mengatasi mual muntah yaitu dengan mengedukasi ibu hamil dan memberi penanganan dengan memberi terapi vitamin B6 yang dapat mengurangi mual muntah. Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Kepahiang Tahun 2023.

## **METODELOGI PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian Pre eksperimen dengan pendekatan yang digunakan adalah one group pre-test post-test without control. yaitu dengan cara membandingkan nilai sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Sampel penelitian Ibu Hamil Trimester I yang mengalami emesis gravidarum berjumlah 24 responden dengan Teknik pengambilan sampel purposive sampling. Instrumen yang digunakan untuk menilai kuantitas emesis gravidarum dengan Pregnancy-Unique Quantification Of Emesis/Nausea (PUQE-24). Aromaterapi lavender digunakan dengan cara meneteskan aromaterapi lavender sebanyak 3 tetes pada sebuah kassa kemudian dihirup dengan jarak 3 cm dari hidung selama 5 menit dan dilakukan selama 7 hari berturut-turut setiap pagi. Pretest diberikan sebelum intervensi dan post-test dilakukan pada hari ke 8. Analisis data dengan menggunakan uji

Wilcoxon.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian pada distribusi frekuensi karakteristik responden ditampilkan pada tabel berikut:

**Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden penelitian**

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

Berdasarkan tabel 1, karakteristik responden hampir seluruh responden berusia 20-35 tahun (95.8%), sebagian besar responden berpendidikan tinggi (83.3%), dan sebagian responden tidak bekerja (54.2%).

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

Rata-rata skor Mual Muntah	Mean	Beda Mean	SD	Min	Max
Sebelum Intervensi	8.00		1.414	6	10
Sesudah Intervensi	3.96	4.04	1.160	3	7

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata skor mual muntah sebelum diberikan intervensi adalah (8.00) dan rata-rata frekuensi mual muntah setelah intervensi pemberian aromaterapi lavender selama 7 hari menjadi (3.96) dengan perbedaan rata-rata skor sebesar (4.04).

Hasil uji normalitas data dengan shapiro wilk data berdistribusi tidak normal, selanjutnya dilakukan uji parametrik dengan uji Wilcoxon.

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

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

Berdasarkan tabel 3, hasil analisis uji Wilcoxon diperoleh p-value 0,000 ada perbedaan signifikan sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lavender terhadap skor mual muntah ibu hamil trimester I, artinya pemberian aroma terapi lavender efektif terhadap mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Kepahiang Tahun 2023.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

#### a. Usia

Hasil analisis menunjukkan bahwa karakteristik responden sebagian besar berada pada kelompok umur tanpa risiko (20-35). Ketika ibu hamil berusia di bawah 20 tahun mungkin mengalami mual dan muntah. Hal ini karena fungsi fisik, mental, dan sosial seorang calon ibu belum sepenuhnya berkembang pada usia ini dan akibatnya wanita tersebut lebih cenderung mengalami keraguan fisik, cinta, dan ketidakdewasaan mental yang membuatnya lebih rentan terhadap guncangan yang dapat menyebabkan kurangnya perhatian terhadap kebutuhan nutrisi kehamilan. Dalam kebanyakan kasus, ibu tidak siap secara mental untuk menjadi ibu saat mereka masih relatif muda (Rudiyanti dan Rosmadewi, 2019).

Mual muntah pada ibu hamil di atas usia 35 tahun dikarenakan faktor psikologis bahwa ibu belum siap untuk hamil atau bahkan tidak ingin hamil lagi yang menyebabkan ibu merasa tidak bahagia dan menyebabkan stress pada ibu hamil. Mual muntah yang terjadi

pada ibu di usia 35 tahun ke atas disebabkan karena faktor fisiologis (Rudiyanti dan Rosmadewi, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Retnowati (2019) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara usia dengan kejadian mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Tingkat kesiapsiagaan psikologis dan fisiologis ibu merupakan faktor utama dalam menentukan apakah ibu mungkin mengalami mual dan muntah selama kehamilannya. Peneliti berasumsi bahwa mayoritas usia aman yaitu 20-35 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa usia tidak mempengaruhi emesis gravidarum pada ibu hamil dikarenakan meskipun usia reproduktif 20-35 tahun jika ibu tidak siap dengan kehamilannya maka hal ini dapat mempengaruhi kehamilannya. Selain itu juga terjadi perubahan hormonal pada tubuh ibu selama kehamilan yaitu peningkatan hormon HCG yang mengakibatkan mual dan muntah berbeda-beda pada setiap wanita (Retnowati, 2019).

#### **b. Pendidikan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memegang pendidikan tinggi di bidang masing-masing. Pendidikan memiliki kekuatan untuk membentuk perilaku seseorang termasuk pendekatan terhadap pilihan gaya hidup yang dapat memotivasi untuk terbuka berpartisipasi dalam upaya peningkatan kesehatan. Jika ibu hamil memiliki tingkat pendidikan yang lebih rendah ibu cenderung tidak memanfaatkan layanan kesehatan yang tersedia. Sebaliknya, jika ibu memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan lebih mudah bagi mereka untuk mendapatkan informasi dan memanfaatkan layanan yang sudah tersedia (Retnowati, 2019).

Hasil penelitian ini mengarahkan peneliti bahwa meskipun seorang ibu memiliki tingkat pendidikan yang tinggi tapi masih dapat merasakan mual dan muntah selama kehamilan karena fakta bahwa setiap wanita memiliki cara unik dalam memproses dan

menerima kehamilannya. Oleh karena itu tingkah laku ibu dalam menghadapi perubahan yang terjadi pada dirinya dapat terpengaruh.

#### **c. Pekerjaan**

Kondisi kehamilan pada ibu hamil yang bekerja tidak disarankan jika beban kerja fisik berat. Selain itu stres akibat beban kerja juga tidak dianjurkan. Jika ibu bekerja dan menghabiskan banyak waktu di tempat kerja sampai ibu menjadi lalai terhadap kesehatannya. Hal ini dapat mempengaruhi kehamilan karena kurangnya perhatian dan dapat berdampak pada kehamilannya seperti mual muntah. Hasil penelitian ini bahwa ibu hamil tetap bisa mengalami mual dan muntah walaupun ibu tidak mempunyai pekerjaan. Hal ini disebabkan karena ibu mungkin memiliki banyak pekerjaan rumah yang harus diselesaikan di rumah yang dapat menyebabkan ibu mengalami stres. Stres dikenal sebagai pemicu mual dan muntah pada wanita hamil selama trimester pertama kehamilan mereka (Retnowati, 2019).

#### **b. Rata-Rata Skor Mual Muntah Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari total 24 ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah dengan rata-rata frekuensi mual muntah sebelum dilakukan intervensi aromaterapi lavender yaitu (8.00) dan setelah dilakukan intervensi menjadi (3.96). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi secara signifikan mengurangi frekuensi mual muntah.

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 (Isnaini dan Reflani, 2018). 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 (Ayudia dkk, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Rosalina (2019) didapatkan rata-rata penurunan mual muntah sebelum diberikan aromaterapi (11.30) dan setelah diberikan intervensi (6.07) dan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2018) nilai rata-rata frekuensi mual muntah sebelum diberi intervensi adalah (8.5) dan setelah diberikan aromaterapi menjadi (1.04)

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti Di wilayah kerja Puskesmas Pasar Kepahiang pada tahun 2023 terjadi penurunan prevalensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I menunjukkan bahwa rata-rata tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama adalah (8.00) sebelum diberikan aromaterapi lavender. Namun setelah diberi aromaterapi lavender tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama turun menjadi (3.96). Selisih rata-rata frekuensi mual muntah sebelum diberikan aromaterapi lavender dan setelah diberikan adalah (4.04). Dapat disimpulkan bahwa ibu hamil yang diberikan intervensi selama trimester I kehamilan dengan aromaterapi lavender mengalami penurunan frekuensi mual dan muntah.

### **c. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Kepahiang**

Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji Wilcoxon yang diperoleh sebelum dan sesudah pemberian aroma terapi lavender dengan nilai signifikansi p-value  $0.000 < 0.05$  menunjukkan adanya penurunan yang signifikan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Pasar Kepahiang Tahun 2023.

Penelitian yang dilakukan oleh Zuraida dan Sari (2018) membahas mengenai beberapa penelitian yang membahas tentang pemberian aromaterapi lavender sebagai tindakan non-farmakologi untuk mengurangi mual dan muntah pada kehamilan trimester I. 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 beta-endorfin 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 (Zuraida dan Sari, 2018).

Aromaterapi menggunakan minyak esensial lavender adalah metode non-farmakologi 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 (Rahayu, 2018).

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 (Hindratni dan Sari, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender efektif terhadap penurunan frekuensi mual dan muntah setelah dilakukan intervensi. Aromaterapi lavender telah terbukti efektif dalam menurunkan tingkat mual di pagi hari dan gejala mual lainnya yang terkait dengan kehamilan sehingga perlu adanya komunikasi dan kerjasama yang tinggi antara bidan dan ibu hamil agar pelaksanaan intervensi dapat terlaksana.

Intervensi Aroma terapi Lavender dilakukan selama 7 hari dengan meneteskan 3 tetes aromaterapi lavender pada kassa dengan hasil frekuensi rata-rata sebelum intervensi yaitu (8.00) setelah diberikan aromaterapi menurun menjadi (3.96) dengan rata-rata intensitas mual muntah pada ibu hamil antara sebelum dan setelah pemberian aroma terapi lavender sebesar (4.04). Pemberian aromaterapi lavender dengan menggunakan kasa lebih efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I karena kassa memiliki daya serap yang relative besar dibandingkan dengan tissue dan kapas sehingga apabila kassa digunakan dapat memberikan kondisi lembab sehingga jika ditetesi aromaterapi maka kassa tidak akan mudah kering dan membuat harum dari aromaterapi lebih bertahan lama. Tissue memiliki tekstur yang tipis sehingga lebih mudah kering jika dibandingkan dengan menggunakan kassa dan tissue juga lebih mudah robek jika terkena cairan.

## KESIMPULAN

Terdapat perbedaan signifikan pada ibu hamil yang mengalami mual muntah setelah

diberikan aromaterapi lavender selama 7 hari dengan selisih rata-rata skor 4,04. Aromaterapi Lavender berpengaruh terhadap penurunan skor mual muntah ibu hamil.

## SARAN

Pengobatan non farmakologis dengan pemberian aroma terapi lavender direkomendasikan untuk menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbarini, O. F., Lestari, S. D. T., & Lamana, A. (2022). Efektifitas Aromaterapi Lemon Dan Lavender Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Mitra*, 1(02), 28-33.
- Ayudia, Fanny; Ramadhani, Ika; Amran, Amrina. (2022). Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Mual Muntah Ibu Hamil. Yogyakarta: Bintang Semesta Media.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kepahiang. 2022. Profil Kesehatan Kabupaten Kepahiang Tahun 2022. Kepahiang: Dinkes Kabupaten Kepahiang.
- DPR, Y. F. K., & Widayati, W. (2022). Efektifitas Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 5(2), 102-109.
- Hindratni, F & Sari, S.I.P. (2022). Monograf Kecemasan Dan Mual Muntah Trimester I Selama Pandemi Covid 19. Riau: Natika Pekanbaru
- Indrayani, I. M., Burhan, R., & Widiyanti, D. (2018). Efektifitas Pemberian Wedang Jahe Terhadap Frekuensi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kabupaten Bengkulu Utara Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 201-211.
- Isnaini, N., & Refiani, R. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I Tentang Hiperemesis Gravidarum Di BPM Wirahayu Panjang Bandar Lampung Tahun 2017. *Jurnal Kebidanan*

Malahayati, 4(1), 11-14.

- 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.
- Pratiwi, R., Misrawati, M., & Zulfitri, R. (2011). Efektifitas Pemberian Aroma Terapi Lavender Dalam Menurunkan Rasa Mual Dan Muntah Pada Pasien Hiperemesis Gravidarum. *Jurnal Ners Indonesia*, 2(1), 60-69.
- Retnowati, Y. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Kehamilan Trimester I Di Puskesmas Pantai Amal. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(1), 40-59.
- Rosalinna, R. (2019). Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 48-55.
- Rudiyanti, N., & Rosmadewi, R. (2019). Hubungan Usia, Paritas, Pekerjaan dan Stres dengan Emesis Gravidarum di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 7-18.
- Sarwinanti, S., & NA, I. (2020). Perbedaan aromatherapi lavender dan lemon untuk menurunkan mual muntah ibu hamil. *J Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 15(2), 185-95.
- Widyastuti, R. (2021). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Bandung: Media Sains Indonesia
- Zuraida, E. (2018). Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017. *Jurnal Menara lmu*, 12(4), 142-151