

EFEKTIFITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENGATASI NAUSEA PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1 YANG MENGALAMI EMESIS GRAVIDARUM

EFFECTIVENESS OF GIVING LAVENDER AROMATHERAPY TO OVERCOME NAUSEA IN PREGNANT WOMEN IN THE FIRST TRIMESTER EXPERIENCING EMESIS GRAVIDARUM

Hasna Nuria Hidayatus Sholikhah¹, Ratih Nuryana Susanti², Tri Suraning Wulandari³

^{1,2,3}Akademi Keperawatan Alkautsar Temanggung, 56218, Indonesia

¹hasnanuarial@gmail.com

Abstrak

Emesis gravidarum merupakan Gejala mual muntah yang muncul di awal kehamilan. Gejala ini muncul saat terjadi peningkatan jumlah hormon estrogen dan progesteron dalam serum plasenta oleh *Human Chorionic Gonadotropine* (HCG), yang berfungsi dalam sistem endokrin. *Emesis gravidarum* merupakan hal yang sering terjadi pada kehamilan muda dan menjadi salah satu gejala kehamilan. Terhitung 10 minggu, dan sekitar 6 minggu usai HPHT, mual dapat terjadi setiap saat tidak hanya pada pagi hari. Apabila *emesis gravidarum* tidak segera ditangani atau terus terjadi, dapat menyebabkan *hiperemesis gravidarum*, yang berdampak buruk pada ibu dan kandungan, seperti dehidrasi, gangguan keseimbangan elektrolit, asidosis, dan syok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pemberian aromaterapi lavender pada ibu hamil trimester I yang mengalami *emesis gravidarum*. Data diperoleh melalui metode partisipatif, wawancara, dan tindakan. Subjek yang diambil yaitu 2 responden ibu hamil trimester I yang mengalami *emesis gravidarum*. Tindakan dilakukan selama 1 minggu dengan 2 kali pemberian setiap hari. Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat penurunan tingkat mual pada kedua responden, dibuktikan dengan perasaan ingin muntah menurun, jumlah *saliva* menurun, pucat membaik, nafsu makan membaik setelah pemberian aromaterapi lavender. Kesimpulan: Terdapat pengaruh pada pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I yang mengalami *emesis gravidarum*.

Kata kunci: *Emesis gravidarum*, aromaterapi lavender, ibu hamil trimester I.

Abstract

Emesis gravidarum is a symptom of nausea and vomiting that appears in early pregnancy. This symptom appears when there is an increase in the amount of estrogen and progesterone hormones in the placental serum by *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG), which functions in the endocrine system. *Emesis gravidarum* is a common occurrence in early pregnancy and is one of the symptoms of pregnancy. Starting at 10 weeks, and about 6 weeks after LMP, nausea can occur at any time, not just in the morning. If *emesis gravidarum* is not treated immediately

Article History:

Received: July 2025

Reviewed: July 2025

Published: July 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

or continues to occur, it can cause hyperemesis gravidarum, which has a negative impact on the mother and fetus, such as dehydration, electrolyte imbalance, acidosis, and shock. The purpose of this study was to determine the effectiveness of giving lavender aromatherapy to pregnant women in the first trimester who experience emesis gravidarum. Data were obtained through participatory methods, interviews, and actions. The subjects taken were 2 respondents of first trimester pregnant women who experienced emesis gravidarum. The action was carried out for 1 week with 2 administrations every day. The results of the study showed that there was a decrease in the level of nausea in both respondents, as evidenced by a decrease in the feeling of wanting to vomit, a decrease in the amount of saliva, improved pallor, and improved appetite after being given lavender aromatherapy. Conclusion: There is an effect of giving lavender aromatherapy on reducing the frequency of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester who experience emesis gravidarum. Keywords: Emesis gravidarum, lavender aromatherapy, pregnant women in the first trimester.

PENDAHULUAN

Pembuahan terjadi dimana saat bertemunya ovum dan sperma di tuba falopi dan menjadi embrio. Setelah itu, hasil konsepsi ditanam pada endometrium, yang dikenal sebagai nidasi. Masa hamil menurut kalender *international* kurang lebih 40 minggu, atau 9 bulan. Hamil dibagi menjadi tiga trimester. Pertama berlangsung antara 0 dan 12 minggu, kedua antara 13 dan 27 minggu, dan trimester ketiga antara 28 dan 40 minggu. Cara menghitung periode kehamilan dimulai saat (HPHT) sampai pengkajian di mulai. Trimester I yaitu ketika embrio berada di dalam tubuh dari 0 hingga 14 minggu. Gejala normal kehamilan trimester pertama adalah mual dan muntah (Asmiwatty Zahra Uar et al., 2023).

Kehamilan seorang wanita berlangsung dari pembuahan sampai kelahiran. Dimana menyebabkan perubahan di bidang fisik, psikologis, lingkungan, sosial, dan ekonomi. Pada masa ini ibu akan merasa mual muntah terutama selama trimester I kehamilan, atau bisa disebut *Emesis Gravidarum* (harismayanti et al., 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa pada tahun 2019 kasus mual dan muntah sekitar 12,5% dari semua kehamilan di dunia. Sedangkan 543 ibu hamil dari 2.203 mengalami muntah di awal kehamilan, sehingga rata-rata kasus muntah saat hamil pada tahun 2019 sebesar 67,9%, untuk ibu primigravida 60 hingga 80% dan 40-60% untuk ibu multigravida di Indonesia (Rahmatika, Purnama Eka Sari, and Andini 2023).

Antara 50 dan 90% kasus di Indonesia dengan mual muntah dialami oleh ibu hamil. Meskipun bukan menjadi penyebab kematian yang utama ibu di Indonesia, kasus ini cukup sering terjadi pada primigravida dan multigravida Karena perubahan hormon, beberapa wanita mungkin tidak mengalami muntah pada awal kehamilan (Akbarini et al., 2022).

Terapi medis termasuk penggunaan *antiemetik*, *antihistamin*, *antikolinergik*, dan *kortikosteroid*. Obat penghilang rasa mual dengan memberikan B6 pada wanita hamil juga menjadi solusinya, namun beberapa penelitian menunjukkan bahwa obat ini dapat menyebabkan efek seperti mudah mengantuk, sakit pada kepala dan gangguan pencernaan. Sehingga tindakan untuk menghindari efek samping tersebut, dapat diatasi menggunakan

pengobatan nonfarmakologi, yaitu dengan pemberian aromaterapi lavender (Muzayyana et al., 2023).

Aromaterapi adalah salah satu jenis terapi komplementer yang berkembang cepat. Pengobatan ini memiliki banyak efek bagi penggunanya, seperti membuat relaks, lebih segar, dan membantu mengatasi muntah dan mual pada ibu hamil. Dalam aromaterapi, minyak esensial digunakan untuk memperbaiki kesehatan mental. Minyak esensial mengandung beberapa manfaat farmakologi seperti anti bakteri, merelakskan dan perangsang adrenalin. Saat aroma minyak esensial melewati rongga hidung, molekulnya dapat merangsang sistem limbik otak, yang berhubungan dengan kelenjar hipofisis dan hipotalamus, yang merupakan bagian dari system yang mengatur pernafasan, tekanan darah, stres dan emosi (Rosalinna, 2019).

Lavender sangat baik untuk ibu hamil yang muntah dan mual karena mengandung *essential oil* atau minyak bayi. Minyak ini dapat membantu mengurangi mual muntah pada kehamilan trimester pertama. Lavender mengandung bahan kimia yang memiliki efek menenangkan disebut *linalool*. Aromaterapi sering menggunakan *linalool* untuk mengubah sistem *neuroendokrin*, yang mengubah kadar hormon, terutama yang terkait dengan stres dan relaksasi dan *neurotransmitter* seperti *serotonin* dan *dopamin*. Dalam situasi seperti ini, ibu hamil yang mengalami muntah dan mual akan lebih relaks. 50% pada masa kehamilan akan menghadapi mual muntah pada trimester I. Mengurangi muntah selama hamil dengan alami dan aman adalah dengan menggunakan minyak esensial lavender (harismayanti et al., 2023).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus. Dengan subjek penelitian dua pasien wanita hamil yang mengalami *emesis gravidarum* yang sudah dilakukan pengkajian *scale PUQE* dengan catatan hasil *score* < 12 (sedang). Pemberian aromaterapi lavender di lakukan selama 2 kali sehari selama satu minggu berturut -turut. Metode pengumpulan data diambil dari hasil wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan dokumentasi pada responden selama 7 hari. media yang digunakan yaitu menggunakan lembar pengkajian ibu hamil, pengkajian *scale PUQE*, pengkajian *nausea*, dan evaluasi dengan menggunakan standar luaran keperawatan Indonesia (SLKI). Data yang diperoleh disajikan menggunakan tabel untuk mempermudah hasil penelitian, dari hasil tersebut akan diambil kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi kasus dilaksanakan di wilayah binaan Puskesmas Selopampang. Pelaksanaan studi kasus diambil 2 responden ibu hamil trimester I yang mengalami *emesis gravidarum*, dan sesuai dengan kriteria inklusi yang ditulis peneliti. Responden 1 yaitu Ny.F usia 25 tahun dengan status G2P1A0. Responden 2 yaitu Ny.B usia 28 tahun dengan status G2P1A0.

Hasil pengkajian *emesis gravidarum* dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil pengkajian *emesis gravidarum*

Pertanyaan	Ny. F	Ny. B
Dalam 24 jam terakhir, berapa lama Anda merasakan mual atau sakit perut?	3	2
Dalam 24 jam terakhir, berapa kali Anda muntah-muntah?	3	3
Dalam 24 jam terakhir, sudah berapa kali Anda muntah kering atau tidak mengeluarkan apapun?	4	3
Total score	10	8

- Intervensi hasil *PUQE* dibedakan menjadi:
 - Ringan : jumlah skor ≤ 6
 - Sedang : jumlah skor 7-12
 - Berat : jumlah skor 13-15.

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa identifikasi skala *PUQE* responden pertama adalah 10 dan responden ke 2 adalah 8, dapat disimpulkan bahwa kedua responden mengalami *emesis gravidarum*.

Pengkajian kedua dilanjutkan dengan pengkajian *nausea* sesuai dengan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI). Dengan hasil pengkajian pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil pengkajian *nausea*

No	Karakteristik	Ny. F		Ny. B	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Mengeluh mual	√		√	
2	Merasa ingin muntah	√		√	
3	Tidak berminat makan	√		√	
4	Saliva meningkat	√		√	
5	Pucat	√		√	
6	<i>Takikardia</i>	√		√	
	Jumlah	6		6	

Hasil dari pengkajian masalah keperawatan yang diuraikan pada tabel 2, dapat disimpulkan kedua pasien mengalami masalah keperawatan *nausea*.

Setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender, kedua pasien akan dilakukan evaluasi setiap harinya untuk mengetahui keefektifan pemberian aromaterapi lavender. Hasil evaluasi *emesis gravidarum* dan *nausea* dapat dilihat pada tabel 3 dan 4.

Tabel 3. Evaluasi *emesis gravidarum*

Pertanyaan	Ny. F	Ny. B
Dalam 24 jam terakhir, berapa lama Anda merasakan mual atau sakit perut?	2	2
Dalam 24 jam terakhir, berapa kali Anda muntah-muntah?	1	1
Dalam 24 jam terakhir, sudah berapa kali Anda muntah kering atau tidak mengeluarkan apapun?	2	1
Total score	5	4

Dari tabel 3, dapat dilihat bahwa identifikasi skala *PUQE* pada responden 1 dengan *score* 5 dan responden 2 dengan *score* 4. Hasil *score* kedua responden masuk dalam kategori ringan. Sehingga dapat disimpulkan terdapat penurunan frekuensi *emesis* pada kedua responden.

Tabel 4. Evaluasi luaran nausea

No	Data	Ny. F							Ny. B						
		H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7
1	Perasaan ingin muntah	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	5
2	Takikardia	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5
3	Jumlah saliva	3	3	4	4	5	5	5	3	3	4	4	4	5	5
Ket: 1= meningkat, 2= cukup meningkat, 3= sedang, 4= cukup menurun, 5= menurun															
4	Pucat	3	3	3	5	4	5	5	2	3	3	4	4	5	5
5	Nafsu makan	3	3	4	5	4	5	5	2	3	3	3	4	4	5
Ket: 1= memburuk, 2= cukup memburuk, 3= sedang, 4= cukup membaik, 5= membaik															

Tabel 4 menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat mual yang ditunjukkan: perasaan ingin muntah menurun, takikardia menurun, jumlah saliva menurun, pucat membaik dan nafsu makan membaik.

Pembahasan

Hasil pengkajian awal menunjukkan kedua responden mengalami mual muntah sedang (PUQE 8-10). Setelah pemberian aromaterapi lavender selama 7 hari, skor PUQE menurun signifikan (menjadi 4-5). Gejala seperti perasaan ingin muntah, peningkatan saliva, pucat, dan nafsu makan menunjukkan perbaikan.

Penurunan gejala ini sejalan dengan teori bahwa senyawa aktif dalam lavender seperti *linalool* mempengaruhi sistem limbik dan *neurotransmitter*, memberikan efek relaksasi dan mengurangi respons terhadap stres dan mual.

KESIMPULAN

Pemberian aromaterapi lavender terbukti efektif menurunkan gejala *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I. Aromaterapi ini dapat dijadikan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang aman, murah, dan efektif untuk mengatasi mual muntah pada kehamilan muda.

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 Indonesia*, 1(November), 28-33
- Asmiwatty Zahra Uar, Suchi Avnalurini Sharief, & Sundari. (2023). "Asuhan Kebidanan Antenatal pada Ny. D dengan Emesis Gravidarum". *Window of Midwifery Journal*, 04(01), 77-85. <https://doi.org/10.33096/wom.vi.732>
- Harismayanti, Retni, ani, & Dilihama, N. (2023). "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hiperemesis Gravidarum Trimester 1 Wanita di Ruang RSIA Sitti Khadidjah A Isyiah Obligent Polygorontalo City The Effect Of Lavender Aroma Therapy On The Frequency Of Nature Of". *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(3), 57-65. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i3.868>

- Muzayyana, Alhidayah, Nurul, S., Saleh, H., Hamzah, S., & Ningsih, S. R. (2023). "Essensial Oil Difusser Lavender Terhadap Pengurangan Morning Sickness Pada Ibu Hamil Trimester 1 Lavender Essential Oil Difusser Against Reduction of Morning Sickness in First Trimester Pregnant Women". *Media Publikasi Penelitian Kebidanan*, 6(2), 170-177.
- PPNI. (2016). PPNI. (2019). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator*. DPP.PPNI (1st ed.).
- PPNI. (2018a). PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*. DPP.PPNI (1st ed.).
- PPNI. (2018b). *Standar Intervensi Keperawatan Nasional Indonesia Definisi dan Tindakan Keperawatan* (1st ed.).
- Rahmatika, A., Purnama Eka Sari, W. I., & Andini, I. F. (2023). "Pemberian Aromaterapi Lavender Mengurangi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I". *Journal Of Midwifery*, 11(2), 207-214. <https://doi.org/10.37676/jm.v11i2.5104>
- Rosalinna, Rosalinna. 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>.