**Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap
Hiperemesis Gravidarum Trimester I (Literatur Review)**

Siti Haniyah¹⁾✉, Prasanti Adriani²⁾

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa

²Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa

✉ sitihaniyah@uhb.ac.id, prasantiadriani@uhb.ac.id

ARTICLE INFO

Accepted : 10 Februari 2021

Approve : 05 Juni 2021

Publish : 30 Juni 2021

Abstract

The Mother with emesis gravidarum needed a way to reduce or lose eliminate nausea, vomiting and dizziness and dizziness so that they do not progress to hyperemesis gravidarum which can have a negative impact on pregnant women and the fetus. One alternative to treat Emesis gravidarum that is safe and without side effects is using lavender aromatherapy. Lavender oil contains atsir oil, when inhaled can have a relaxing, restful, sleep quality, reduce headache, reduce nausea and vomiting in the pregnant mother's trimester I. Objective: To see the effect of aromatherapy, lavender on trimester I emesis gravidarum. Method: Type of research is a study using the method of literature study. The data source as much as 10 journals obtained from Google Scholar. Conclusion: there is an influence aromatherapy on nausea and vomitus in trimester I pregnation women with emesis gravidarum

Keywords: *Aromatherapy, Lavender, Hiperemesis Gravidarum, Trimester I*

Abstrak

Ibu dengan *hiperemesis gravidarium* membutuhkan cara untuk mengurangi atau menghilangkan rasa mual, muntah dan pusing agar tidak berkelanjutan menjadi *hiperemesis gravidarum* yang dapat berdampak negatif bagi ibu hamil dan janin. Salah satu alternatif untuk mengatasi *emesis gravidarum* yang aman dan tanpa efek samping yaitu dengan menggunakan aromaterapi lavender. Minyak Lavender mengandung minyak atsiri, jika dihirup dapat memberikan efek relaksasi, ketenangan, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi rasa pusing, mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1. Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap *emesis gravidarum* trimester I. Jenis penelitian menggunakan metode studi *literatur review*. Sumber data yang digunakan sebanyak 10 jurnal yang diperoleh dari google scholar. Kesimpulan: Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap mual muntah ibu hamil trimester 1 yang mengalami *emesis gravidarium*.

Kata Kunci: *Aromaterapi lavender, Emesis Gravidarum Ibu Hamil Trimester I*

PENDAHULUAN

Keberhasilan upaya kesehatan ibu, di antaranya dapat dilihat dari indikator Angka Kematian Ibu (AKI). AKI adalah jumlah kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan oleh kehamilan persalinan, dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan atau terjatuh di setiap 100.000 kelahiran hidup. Berdasarkan hasil survey angka kematian ibu pada tahun 2012 sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup sedangkan pada tahun 2015 sebanyak 305 per 100.000 kelahiran hidup (Riskesdas, 2017).

Kematian dan kesakitan pada ibu hamil dan bersalin sejak lama telah menjadi masalah, khususnya di negara-negara berkembang yang disebabkan karena komplikasi. Komplikasi kehamilan salah satunya adalah mual dan muntah atau dikenal dengan *Hiperemesis Gravidarum*. Dampak *Hiperemesis Gravidarum* yaitu dehidrasi yang menimbulkan konsumsi O₂ menurun, gangguan fungsi liver dan terjadi *Ikterus*, terjadi perdarahan pada *Parenkim liver* sehingga menyebabkan gangguan fungsi umum alat-alat vital dan menimbulkan kematian (Umboh, 2014).

Rinata (2014) menjelaskan bahwa *Hiperemesis gravidarum* merupakan keluhan umum yang menyertai kehamilan namun menimbulkan ketidaknyamanan, jika

berlebihan dapat menjadi hiperemesis yang akan berdampak buruk pada ibu maupun janin. *Emesis gravidarum* biasanya terjadi pada [trimester pertama kehamilan](#) atau muncul sebagai tanda awal bahwa seseorang sedang hamil. Bagi sebagian wanita bisa merasakan mual dan muntah sampai trimester kedua, namun ada sebagian wanita yang mengalami masalah ini selama kehamilannya (Andini, 2019).

Ibu dengan *Hiperemesis gravidarum* membutuhkan cara untuk mengurangi atau menghilangkan rasa mual, muntah dan pusing agar tidak berkelanjutan menjadi *hiperemesis gravidarum* yang dapat berdampak negatif bagi ibu hamil dan janin. Hasil penelitian Rinata (2014) menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum, sebagian besar yaitu 73,3% ibu minum obat-obatan anti mual sesuai anjuran bidan/dokter. Pengobatan secara farmakologi pada ibu hamil yang mengalami mual muntah memiliki efek samping seperti sakit kepala, diare, dan mengantuk. Salah satu alternatif untuk mengatasi *Hiperemesis gravidarum* yang aman dan tanpa efek samping yaitu dengan menggunakan aromatherapi, dimana pada pelaksanaannya ibu hamil hanya menggunakan bahan-bahan alami tanpa adanya campuran bahan kimia. Beberapa jenis minyak esensial dapat digunakan sebagai aromaterapi, antara lain

peppermint, spearmint, lemon, lavender dan jahe (Rofi'ah, 2019)

Menurut Rosalina (2019) bahwa mual dan muntah adalah ketidaknyamanan umum yang dialami oleh 50% wanita hamil umumnya terjadi pada trimester pertama. Salah satu penatalaksanaan untuk mengurangi emesis gravidarum secara non-farmakologis adalah pemberian aromaterapi lavender. Aroma terapi lavender menurut Rahayu (2018) mempunyai kandungan minyak atsiri untuk meningkatkan kesehatan fisik dan emosi. Lavender memiliki zat aktif berupa linalool dan linalyl acetate yang dapat berefek sebagai analgesik dan relaksan. Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas Karangreja Kabupaten Purbalingga didapatkan bahwa dari 201 ibu hamil ada 50 ibu yang mengalami *Hiperemesis gravidarum*. Peneliti juga melakukan wawancara terhadap ibu yang mengalami *Hiperemesis gravidarum* sebanyak 7 ibu didapatkan bahwa semua ibu meminum obat anti emesis yang diberikan oleh dokter dan 3 ibu tidak meminum obat anti emesis. Bagi sebagian ibu juga ada sedikit merasa takut yang sering mengkonsumsi obat anti emesis.

Aromaterapi digunakan untuk menyembuhkan masalah pernafasan, rasa nyeri, gangguan pada saluran kencing, gangguan pada alat kelamin, dan juga masalah mental dan emosional. Hal ini

terjadi karena aromaterapi mampu memberikan sensasi yang menenangkan diri dan otak, serta stress yang dirasakan (Laila 2011).

Berdasarkan latar belakang dan studi pendahuluan tersebut, peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian “Efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap *Hiperemesis gravidarum*”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian merupakan penelitian dengan menggunakan metode studi *literatur review*. Sumber data yang digunakan sebanyak 10 jurnal yang diperoleh dari google scholar. Kerangka kerja yang digunakan adalah PICO (Populasi, Intervensi, Comparasion, Outcome). Sumber data pada penelitian ini diperoleh dari hasil penelusuran di google scholar sebanyak 10 jurnal dengan komponen jurnal internasional sejumlah 3 jurnal dan jurnal nasional ssejumlah 7 jurnal. Tahun sumber literatur yang diambil mulai tahun 2014 sampai dengan 2019.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Semua artikel yang menjadi sampel penelitian ini merupakan hasil penelitian eksperimen. Ada 7 penelitian yang menggunakan desain *quasy-experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest control group design* dan hanya 1 penelitian yang menggunakan desain pre-experiment dengan

pendekatan *the one group pretest posttest design*. Sedangkan 2 penelitian lainnya Literatur review. Metode pemilihan sampel belum semuanya sesuai dengan standar penelitian eksperimen, yaitu random sampling: consecutive sampling (Ain, et al, 2019) simple random sampling (Ghani, 2013;) sedangkan pemilihan sampel yang tidak sesuai dengan standar penelitian eksperimen kuota sampling (Hines; 2018, Rosalina; 2019), accidental sampling (Rahayu, 2018) purposive sampling , total sampling (Zuraeda, 2015) dipilih oleh para peneliti. Teknik pengambilan sampel secara random sangat penting agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan ke populasi dan menekan kejadian bias dalam penelitian. Populasi yang digunakan di dalam 7 jurnal penelitian ini sangat bervariasi, meliputi: ibu hamil, post partum dan wanita yang menderita kanker. Total jumlah responden yang digunakan dalam masing-masing penelitian berada pada rentang 30-56 orang. Kriteria inklusi dan eksklusi sampel sangat bervariasi, didasarkan pada tujuan spesifik setiap penelitian, tentunya peneliti sudah mempertimbangkan dengan matang agar kriteria sampel tidak mempengaruhi hasil penelitian. Jumlah sampel pada kelompok intervensi berkisar 15-100 orang, sedangkan untuk kelompok kontrol 15-20 orang. Proporsi sampel pada kelompok intervensi sama dengan kelompok kontrol. Tiga

penelitian tidak memberikan intervensi untuk kelompok kontrol (Rosalinna, 2019; Joulaeerad et. al, 2018; Ain, 2019), dan mayoritas penelitian yang memberikan intervensi keperawatan standard pada kelompok kontrol (Rahayu, 2018; Istiqomah, 2019; Safaah, 2019; Zuraeda, 2015; Safaah, 2019). Dari 8 hasil penelitian yang ditelaah membuktikan bahwa mayoritas hasil pengamatan pada kelompok intervensi (6 penelitian) selalu lebih baik daripada kelompok kontrol (Rosalinna, 2019; Joulaeerad et. al, 2018; Rahayu, 2018; Istiqomah, 2019; Safaah, 2019 Safaah, 2019), namun ada 1 penelitian yang rata-rata nilai tindakan pencegahannya lebih tinggi pada kelompok kontrol selama periode prapasca intervensi (Zuraeda, 2015;). Metode pemberian intervensi penelitian dilakukan dengan pemberian aromaterapi lavender yang sangat bervariasi, diantaranya: alam bentuk di hirup essential oil, lilin, Dari 7 jurnal penelitian yang dianalisis, mayoritas intervensi penelitian diberikan oleh perawat (keahlian atau kompetensi tidak spesifik) (: Istiqomah, 2019; Safaah, 2019; Zuraeda, 2015; Safaah, 2019) dan ada 2 penelitian yang intervensi penelitiannya diberikan oleh bidan (Rahayu, 2018; Rosalina; 2019). Jangka waktu pemberian intervensi penelitian sangat bervariasi, mulai dari 1 kali dalam sehari sampai dengan 3 minggu. Rata-rata frekuensi pemberian intervensi adalah 1

dan 5-6 kali sehari. Durasi pada setiap pertemuan berkisar antara 5 menit hingga 30 menit perhari. Parameter yang diukur atau variabel dependen dalam 10 jurnal hasil penelitian ini meliputi indeks mual muntah dan nyeri. Ada 5 penelitian yang intervensinya diberikan dengan *pre post test design* (Rahayu, 2018; Ain;2019, Ghani 2013) pada awalnya perawat memberi lembar observasi derajat mual muntah kemudian di beri perlakuan pada kelompok eksperimen dan di ukur lagi derajat mual muntahnya setelah perlakuan. Aromaterapi lavender dapat digunakan menjadi terapi non farmakologi yang dapat memberikan efek relaksasi, ketenangan, pembangkit energi tubuh, dan menimbulkan mood baik sehingga rasa mual dan muntah ibu hamil pada trimester I dapat teralihkan/berkurang. Hal ini karena seorang ibu hamil cenderung mudah mengalami masalah psikologis sehingga menyebabkan ketidaknyamanan selama masa kehamilan. Pemberian aromaterapi terutama secara inhalasi membuat ibu hamil akan selalu terjaga kenyamanan dan ketenangannya. Aroma terapi Lavender mempunyai kandungan minyak atsiri untuk meningkatkan kesehatan fisik dan emosi. Lavender memiliki zat aktif berupa linalool dan linalyl acetate yang dapat berefek sebagai analgesik dan relaksan Rahayu (2018). Ada beberapa yang melakukan hal yang sama pada kelompok

kontrol (Rosalina; 2019, Ain; 2019, Hines; 2018, Istiqomah, 2019; Safaah, 2019; Zuraeda, 2015; Safaah, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan 10 jurnal, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap mual muntah ibu hamil trimester 1 yang mengalami *emesis gravidarium*. Aromaterapi lavender dapat digunakan menjadi terapi non farmakologi yang dapat memberikan efek relaksasi, ketenangan, pembangkit energi tubuh, dan menimbulkan mood baik sehingga rasa mual dan muntah ibu hamil pada trimester I dapat teralihkan/berkurang. Hal ini karena seorang ibu hamil cenderung mudah mengalami masalah psikologis sehingga menyebabkan ketidaknyamanan selama masa kehamilan. Pemberian aromaterapi terutama secara inhalasi membuat ibu hamil akan selalu terjaga kenyamanan dan ketenangan. Hal ini merupakan efek dari rileksasi itu sendiri sehingga aroma terapi lavender lebih efektif untuk menenangkan syaraf hipotalamus. Pemberian aromaterapi lavender inhalasi lebih efektif diberikan pada pagi hari ketika bangun tidur ibu hamil sering merasakan mual muntah dan malam hari ketika ibu hamil sering mengalami gangguan tidur ataupun gelisah. Inhalasi aromaterapi lavender yang efektif bisa menggunakan lilin

lavender atau pemanasan minyak lavender beberapa 3-5 tetes di tungku yang dipanaskan, dihirup antara 5-30 menit secara bertahap (3-5 kali). Aromaterapi lavender juga tidak menimbulkan efek samping sehingga aman digunakan.

SARAN

Bagi ibu hamil supaya menyediakan aromaterapi lavender terutama bentuk lilin atau *essensial oil* yang dipanaskan guna mencegah maupun mengobati gejala *emesis gravidarum* sehingga mengurangi risiko terjadinya *hyperemesis gravidarum*. Aromaterapi lavender sangatlah aman bagi ibu hamil trimester 1 karena tanpa efek samping.

Peneliti selanjutnya supaya meneliti aromaterapi lavender dengan menggunakan metode yang berbeda atau menggunakan aromaterapi jenis lainnya yang belum dikenal banyak orang tapi mudah mendapatkan bahannya, dengan kata lain aromaterapi yang murah, mudah dan efektif khasiatnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ai'in (2019) *Aromaterapi Lavender Dalam Upaya Menurunkan Nausea dan Vomiting Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi Di RSUD Dr. Soetomo Surabaya*. Jurnal Ners dan Kebidanan, 6 (3).
- Andini. (2019). *Morning Sickness (Emesis Gravidarum)*. Diakses pada 15 Desember 2019 dari <https://hellosehat.com/kesehatan/penyakit/morning-sickness-emesis-gravidarum/>
- Hines S, Steels E, Chang A, Gibbons K. Aromatherapy for treatment of postoperative nausea and vomiting. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2018, Issue 3. Art. No.: CD007598. DOI: [10.1002/14651858.CD007598.pub3](https://doi.org/10.1002/14651858.CD007598.pub3).
- Joulfaer et. al. (2018). *Effect of Aromatherapy with Peppermint Oil on the Severity of Nausea and Vomiting in Pregnancy: A Single-blind, Randomized, Placebo-controlled trial*. Journal Reprod Infertil, 19 (1).
- Kemkes RI. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*. <http://www.depkes.go.id/index>.
- Safaah. (2019). *Perbedaan Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Aromaterapi Peppermint terhadap Nyeri pada Pasien Post -Sectio Caesarea di RSUD Ajibarang*. Journal of Bionursing, 1 (1).
- Rahayu. (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).
- Rofi'ah. (2019). *Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum*. Jurnal Kebidanan.
- Rosalina. (2019). *Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil*. Jambura Health and Sport Journal, 1 (2).
- Rinata. (2014). *Penanganan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil di BPM Nunik Kustantinna Tulangan – Sidoarjo*. Artikel Ilmiah.
- Umboh. (2014). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Di Puskesmas Tomposo Kabupaten Minahasa*. Jurnal Ilmiah Bidan, 1 (1).
- WHO. (2019). *Maternal Mortality*. WHO diakses pada 25 Maret 2020 dari

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>