



Pengaruh Terapi Komplementer Lavender Inhaler Stick Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1

Desi Pertiwi^{1*}, Rr Nindya Mayangsari², Siti Noorbaya³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKES Mutiara Mahakam Samarinda, Kalimantan Timur, Indonesia

Email Penulis Korespondensi: ¹nindyamayangsari@stikesmm.ac.id

Abstrak—Mual muntah adalah ketidaknyamanan umum yang dialami oleh 50-90% wanita hamil umumnya terjadi pada trimester pertama. Salah satu penatalaksanaan untuk mengurangi terapi non-farmakologis adalah pemberian lavender *inhaler stick*. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efek pemberian lavender *inhaler stick* untuk mengurangi muntah mual pada wanita hamil trimester pertama. Metode Penelitian yang digunakan adalah eksperimen *quasy* dengan pendekatan *pretest-posttest* dengan desain kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *quota sampling*, jumlah sampel 30 ibu hamil trimester 1 di wilayah Puskesmas Sempaja dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian *lavender inhaler stick* untuk menurunkan muntah mual pada ibu hamil trimester pertama di wilayah Puskesmas Sempaja. Pemberian aromaterapi lavender ini baik digunakan untuk menurunkan mual dan muntah untuk ibu hamil karena akan mempengaruhi saraf-saraf pada hipotalamus untuk meredakan mual dan muntah.

Kata Kunci: aromaterapi lavender, mual muntah, kehamilan, ibu hamil, inhaler

Abstract— Nausea and vomiting is a common discomfort experienced by 50-90% of pregnant women, generally occurring in the first trimester. One of the treatments to reduce non-pharmacological therapy is giving lavender aromatherapy. The aim of this study was to determine the effect of giving lavender inhaler stick to reduce vomiting and nausea in first trimester pregnant women. The research method used was a quasy experiment with a pretest-posttest approach with a control group design. The sampling technique used was quota sampling, a sample of 30 first trimester pregnant women in the Sempaja Health Center area was divided into a control group and an experimental group. This study shows that there is an effect of giving lavender inhaler stick to reduce vomiting and nausea in first trimester pregnant women in the Sempaja Health Center area. Giving lavender inhaler stick is good for reducing nausea and vomiting for pregnant women because it will affect the nerves in the hypothalamus to reduce nausea and vomiting.

Keywords: lavender aromatherapy, nausea, vomiting, pregnancy, pregnant women, inhaler

I. PENDAHULUAN

Angka kematian ibu termasuk dalam pencapaian *Sustainable Development Goals* (SDGs) yang ketiga dengan mengurangi rasio kematian ibu bersalin global menjadi kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 [1]. Data AKI menunjukkan jumlah pada kematian perempuan saat hamil, melahirkan atau masa nifas [2]–[6]. Data AKI sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup [7].

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah dan fisiologis. Sehingga pemberian asuhan kehamilan bersifat intervensi dan bidan harus memfasilitasi proses alamiah untuk mencegah timbulnya resiko kehamilan [8]. Ibu hamil hampir 50-90% mengalami mual muntah dikarenakan peningkatan kadar hormone estrogen dan progesterone yang diproduksi oleh *Human Chorionic Gonadotropine* (HCG). Mual muntah bisa terjadi pagi hari, atau siang hari dan malam hari. Perubahan hormone pada setiap ibu hamil responnya berbeda, sehingga tidak semua merasakan mual muntah dalam kehamilan [4], [6], [9]–[11][12].

Mual muntah pada ibu hamil yang berlebihan (>10x/hari) disebut dengan *hyperemesis gravidarum*. Ibu hamil mengalami 50% *hyperemesis gravidarum*, umur ibu yang beresiko mengalami *hyperemesis gravidarum* 36,8%, primipara *gravidarum* yaitu 33,8% dan usia kehamilan <16 minggu yang mengalami *hyperemesis gravidarum* yaitu 39,7% [13].

Muntah membuat kekurangan cairan yang diminum sehingga menyebabkan dehidrasi sampai cairan

ekstraseluler dan plasma berkurang. Natrium dan klorida darah dan air kemih turun. Sehingga terjadi hemokonsentrasi sehingga aliran darah ke jaringan berkurang. Selain dehidrasi dan terganggunya keseimbangan elektrolit dapat terjadi robekan pada selaput lender esofagus dan lambung disebut sindroma Mallory Weiss yang dikarenakan perdarahan gastrointestinal [14].

Aromaterapi merupakan pengobatan alternatif menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap, dikenal sebagai minyak esensial dan senyawa aromatic lainnya yang mempengaruhi jiwa, emosi, dan fungsi kognitif dan kesehatan seseorang [12].

Persalinan diasumsikan sebagai proses yang menyakitkan dan menegangkan namun, persalinan dapat dilalui dengan rasa aman dan nyaman tanpa trauma. Menurut [15] persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup dari dalam uterus ke dunia luar. Persalinan dan kelahiran normal merupakan proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam waktu 18 jam, tanpa komplikasi baik ibu maupun janin. Beberapa faktor yang mempengaruhi persalinan yaitu faktor *power*, faktor *passenger*, faktor *passage*, dan faktor *psyche*.

Psikologi merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi persalinan. Ibu akan cenderung merasa cemas dengan kehamilannya, merasa gelisah, dan takut menghadapi persalinan, mengingat ketidaktauan



menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan. Kecemasan merupakan suatu keadaan normal yang mungkin dirasakan oleh setiap orang jika ada jiwa yang mengalami tekanan atau perasaan yang sangat dalam sehingga dapat menyebabkan masalah psikiatri [15]. Menurut [16] menyatakan bahwa rasa takut atau cemas memiliki dampak yang buruk pada proses persalinan. Ibu yang mengalami kecemasan pada proses persalinan maka dapat menyebabkan terjadinya keadaan yang patologis. Ketika seseorang merasakan cemas, maka pesan tersebut akan disampaikan oleh reseptor keseluruhan tubuh secara otomatis dengan mengeluarkan “*hormone stress*”.

Faktor-faktor yang menjadi penyebab timbulnya kecemasan biasanya berhubungan dengan kondisi kesejahteraan ibu dan bayi yang akan dilahirkan, pengalaman keguguran, rasa aman dan nyaman selama kehamilan, penemuan jati dirinya dan persiapan menjadi orang tua, sikap memberi dan menerima kehamilan, keuangan keluarga, dukungan keluarga, support tenaga medis, usia ibu hamil, dukungan suami, tingkat persiapan personal ibu, pengalaman traumatis ibu dan tingkat aktifitas [17].

Menurut [18] terapi kecemasan dibagi menjadi 2 yaitu terapi farmakologis/obat-obatan (anxiolytic) dan terapi non farmakologis/cara alami dengan psikoterapi (relaksasi). Salah satu terapi non farmakologis untuk mengurangi cemas pada ibu bersalin adalah dengan menggunakan aromaterapi. Aromaterapi adalah salah satu bagian dari pengobatan alternatif yang menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap, dikenal sebagai minyak esensial dan senyawa aromatik lainnya yang mempengaruhi jiwa, emosi, dan fungsi kognitif dan kesehatan seseorang [19].

Minyak esensial dari ekstrak bunga lavender adalah sebagai aromaterapi yang memberi efek relaksasi, anti-neurodepressive dan sedasi untuk orang yang mengalami insomnia serta memperbaiki mood seseorang, menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan tingkat kewaspadaan. Senyawa *polifenol* yang terdapat dalam bunga lavender memiliki potensi sebagai antioksidan, menghambat aktivitas radikal bebas, antivirus, anti kanker, dan penyakit yang berhubungan dengan jantung dimana kandungan terbanyak adalah *linalyl acetate* dan *linalool* yang dapat memberikan efek relaksasi [18].

II. 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 dan kontrol 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). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I pada bulan Oktober sampai dengan Desember 2022 di wilayah kerja Puskesmas Sempaja yaitu sejumlah 49. Peneliti menetapkan sampel dalam penelitian ini sejumlah 30 responden. Lima belas orang untuk kelompok eksperimen dan lima belas orang untuk kelompok kontrol. Penelitian

ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah Ibu hamil trimester I umur kehamilan 8-12 minggu yang mengalami mual muntah dan Ibu bersedia menjadi responden. Kriteria inklusi pada penelitian ini Ibu hamil yang mengalami infeksi saluran nafas dan Ibu hamil yang sedang sakit. Penilaian kuesioner ini dinilai selama 12 jam terakhir. Skor diinterpretasikan dengan 0-32 dengan 0 sebagai nilai terendah dan 32 sebagai nilai tertinggi. Pada responden dengan kelompok perlakuan diinstruksikan responden untuk menerapkan pemberian Lavender Inhaler Stick selama 3 hari ketika di rumah, sedangkan pada kelompok kontrol diberikan edukasi mengurangi mual dan muntah. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sempaja pada bulan Oktober 2022 - Januari 2023. Analisis data menggunakan univariat dalam bentuk *tendency central* dan bivariat menggunakan *T Paired test* dan *T independent*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada awal penelitian didapatkan karakteristik dari kedua kelompok responden berada pada usia reproduktif yang aman. Pada awal penelitian didapatkan hasil kedua kelompok homogen. Pada akhir penelitian ini didapatkan ada pengaruh yang bermakna penggunaan aroma terapi lavender terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di wilayah kerja Puskesmas Sempaja.

Mual muntah adalah gejala wajar atau sering terdapat pada kehamilan trimester pertama. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi ada yang timbul setiap saat dan malam hari, gejala-gejala ini kurang lebih enam minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung kurang lebih sepuluh minggu. Alasan mual tidak diketahui, tetapi dikaitkan dengan peningkatan kadar HCG, *hipoglikemi*, peningkatan kebutuhan metabolik serta efek progesteron dan estrogen pada sistem pencernaan, mual dan muntah semasa kehamilan ini bisa disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin, efek *aparatus vestibular*, adaptasi saluran *gastrointestinal*. Hasil wawancara dari responden yang mengalami mual muntah pada kehamilan trimester pertama rata-rata mengeluh mual muntah dipagi hari dan kadang rasa mual atau *eneg* juga terjadi di malam hari, mual ketika mencium aroma bumbu masakan atau bau tertentu, juga kelelahan karena pekerjaan serta jika terlambat makan. Faktor yang menyebabkan mual muntah yaitu dampak pada kemampuan mencium dan melihat, sifat pekerjaan, keletihan, aroma, dan lingkungan dapat mempengaruhi mual dan muntah. Kemampuan adaptasi ibu hamil berpengaruh terhadap frekuensi mual muntah [14], [20].

Karakteristik reponden pada penelitian ini meliputi umur, pendidikan, pekerjaan dan gravida:



Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Sempaja

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Umur		
	<20 tahun	0	0
	20-35 tahun	30	100
	>35 tahun	0	0
2	Pendidikan		
	Pendidikan Dasar	7	23,3%
	Pendidikan Menengah	19	63,3%
	Pendidikan Tinggi	4	13,3%
3	Pekerjaan		
	IRT	23	76,7%
	Swasta	3	10,0%
	Wiraswasta	1	3,3%
	PNS	3	10,0%
4	Gravida		
	Primigravida	16	53,3%
	Multigravida	14	46,7%
	Jumlah	30	100

Pada tabel 1 didapatkan data karakteristik responden. Berdasarkan data umur, diketahui bahwa seluruhnya responden memiliki umur 20-35 tahun yaitu 30 orang (100%). Pada data pendidikan, sebagian besar pendidikan responden pada penelitian ini adalah pendidikan menengah yaitu sebanyak 19 orang (63,3%). Pada data pekerjaan, diketahui bahwa hampir seluruhnya responden pada penelitian adalah IRT yaitu sebanyak 23 orang (76,7%). Pada data gravida, diketahui bahwa sebagian besar responden pada penelitian adalah primigravida yaitu sebanyak 16 orang (53,3%).

Hasil penelitian didapatkan usia responden terbanyak adalah responden yang berusia 20-35 tahun yaitu sebesar 100% (30 responden), hal ini berarti seluruhnya responden berada pada usia reproduksi sehat dan aman (tidak berisiko). Pada usia reproduksi sehat sebagian besar wanita dapat menjalani masa kehamilan, persalinan, dan nifas dalam kondisi yang optimal sehingga ibu dan bayinya sehat. Pada usia lebih tua juga cenderung mengalami mual muntah [21].

Hasil penelitian didapatkan tingkat pendidikan terbanyak adalah pendidikan menengah yaitu sebesar 63,3% (19 responden). Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka makin mudah dalam memperoleh menerima informasi, sehingga kemampuan ibu dalam berpikir lebih rasional. Ibu yang mempunyai pendidikan tinggi akan lebih berpikir rasional bahwa jumlah anak yang ideal adalah dua orang. Dengan pendidikan yang masih rendah dapat meningkatkan kejadian mual muntah karena mereka sulit untuk menerima pelayanan kesehatan yang modern dan sulit merubah kebiasaan khususnya di desa, sehingga mereka sukar untuk menerima informasi dan edukasi tentang kehamilan yang berhubungan dengan mual muntah yang diberikan oleh bidan[22].

Hasil penelitian diketahui bahwa 16 responden (53,3%) merupakan primigravida dan 14 responden (46,7%) merupakan multigravida. Sebagian besar primigravida lebih sering mengalami mual muntah karena primigravida belum mampu beradaptasi dengan hormon esterogen dan korionik gonadotropin serta tidak memiliki pengalaman kehamilan dan melahirkan sebelumnya. Sedangkan multigravida sudah mampu beradaptasi dengan

hormon esterogen dan hCG serta sudah mempunyai pengalaman terhadap kehamilan dan melahirkan [23]. Faktor-faktor tersebut yang dapat memperberat gejala mual muntah pada primigravida. Terlebih mereka tidak memiliki pengalaman untuk menangani gejala tersebut dengan segera, sehingga menganggap ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil pada trimester pertama merupakan gejala berat yang harus dialami ibu hamil. Berbeda dengan multigravida yang memiliki pengalaman sebelumnya.

Hasil wawancara dari responden multigravida beberapa responden mengatakan bahwa ketidaknyamanan mual muntah yang mereka alami merupakan ketidaknyamanan yang biasa terjadi karena mereka sudah pernah mengalami sebelumnya, bahkan dari beberapa responden menganggap ketidaknyamanan seperti mual muntah pada ibu hamil trimester 1 merupakan hal yang wajar dan tidak perlu dicemaskan dan untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut dengan cara istirahat. Sedangkan pada responden primigravida, mereka menganggap ketidaknyamanan mual muntah merupakan gejala paling tidak menyenangkan. Sesuai dengan teori [14], faktor yang mempengaruhi mual muntah antara lain: hormonal, psikososial, status gravida, umur, pendidikan dan pekerjaan.

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok eksperimen didapatkan 11 responden tidak bekerja (ibu rumah tangga) dan dihasilkan 10 responden mengalami penurunan mual muntah dari kategori sedang ke ringan. Kelompok-kontrol terdapat 12 responden tidak bekerja dan didapatkan semua responden tidak mengalami penurunan mual muntah. Menurut [14], yang mana aktivitas sehari-hari responden, aroma, lingkungan di sekitar rumah dan juga faktor psikologis responden seperti sedih, marah, gelisah dapat mempengaruhi terjadinya mual muntah.

Hasil penelitian dari kelompok eksperimen terdapat responden yang bekerja swasta, wiraswasta maupun PNS sejumlah 4 responden dan didapatkan hasil 3 responden tidak mengalami penurunan mual muntah namun masih dalam kategori sama yaitu mual muntah sedang. Pada kelompok kontrol terdapat 2 responden yang bekerja dan didapatkan hasil keduanya tetap berada dalam kategori sedang. Menurut [24], faktor mual muntah dipengaruhi karena beban pekerjaan yang dapat memicu stres, kelelahan, lingkungan seperti bau yang enak ataupun yang tidak enak (asap rokok, keringat, parfum dan sebagainya) yang dapat memicu mual muntah. Kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen yang bekerja sebagai PNS, *customer service* dan membuka warung dilihat dari pekerjaannya tidak terlalu memicu terjadinya mual muntah. Sehingga beberapa responden mual muntah tetap berkurang tetapi masih dalam kategori yang sama.

Tabel 2 Derajat Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama Sebelum Penelitian pada Ibu

Mual Muntah <i>Index Nausea Vomiting and Retching</i>	Kelompok (n=30)		
	Perlakuan	Kontrol	Nilai p
x (SD)	11,33 (3,03)	12,6 (2,1)	0,199*
Median	12,0	13,0	
SD	5-16	8-16	



Keterangan uji : *) T *Independent*

Pada tabel 2 dijelaskan tidak ada perbedaan pada kedua kelompok sebelum penelitian (nilai $\rho=0,199 > \alpha=0,05$). Berdasarkan hal tersebut menunjukkan kedua kelompok setara dan layak untuk dibandingkan.

Hasil penelitian pada tabel 2 pada kedua kelompok setara atau tidak ada perbedaan yang bermakna derajat mual dan muntah pada awal penelitian. Dengan adanya kondisi yang setara ini maka dapat disimpulkan dampak pemberian aroma terapi lavender akan lebih terlihat karena kedua kelompok homogen. Hal ini menunjukkan kedua kelompok layak untuk dibandingkan. Pada tabel 2 menunjukkan derajat mual muntah ibu hamil trimester I sebelum diberikan aromaterapi lavender pada kelompok eksperimen yaitu rata-rata 11,33 (33). Pada kelompok kontrol 12,6 (2,21) juga mengalami mual muntah yang sedikit lebih tinggi namun tidak bermakna. Mual muntah sering dirasakan pada kehamilan trimester pertama akan tetapi jika keluhan berlanjut pada kehamilan maka pekerjaan sehari-hari terganggu dan keadaan umum menjadi buruk.

Tabel 3. Analisis Pengaruh *Lavender Inhaler Stick* terhadap Mual-Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Sebelum dan Setelah Penelitian pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Sempaja

	Kelompok					
	Perlakuan (n=15)			Kontrol (n=15)		
Mual Muntah	Pre test	Post test	Nilai p	Pre test	Post test	p
<i>Index Nausea Vomiting and Retching</i>						
x (SD)	11,33 (3,03)	6,07 (2,21)	<0,001*	12,6 (2,21)	12,07 (2,21)	0,205*
Median	12,0	6,0		13,0	12,0	
Rentang	5-16	2-10		8-16	6-16	
Δ	-5,27 (3,12)			-0,53 (1,55)		<0,001**

Keterangan uji : *) T *Paired*, **) T *Independent*

Berdasarkan pada tabel 3 didapatkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna terhadap penurunan mual muntah pada kedua kelompok ($\rho < 0,001 < \alpha = 0,05$).

Pada tabel 3 mual muntah dapat berkurang dari 11,33 menjadi 6,07 (2,21) saat diberikan aromaterapi tertentu dan menghirup selama kurang lebih 20 menit. Aroma tertentu yang biasanya berasal dari aroma bunga, seperti mint, kemangi, rosemary, jeruk, lavender dan mawar akan memberikan ketenangan dan relaksasi bila disempatkan atau dioleskan [13][25], [26]. Ibu hamil akan berkurang mual muntah dan ketenangan akan tetap terjaga dengan baik.

Berdasarkan dari hasil analisis dari 15 responden kelompok eksperimen yaitu pemberian aromaterapi lavender selama 3 hari, diperoleh hasil penurunan sebanyak -5,27. Hasil penelitian menunjukkan nilai skor kuesioner mengalami penurunan dari skor sebelum diberikan aromaterapi lavender. Setelah itu diambil nilai rata-rata selama 3 hari dan hasilnya tidak melebihi dari nilai sebelum diberikan aromaterapi lavender. Berdasarkan hasil analisis 15 responden kelompok kontrol yaitu pemberian konseling tentang pengurangan mual muntah diperoleh hasil -0,53 (1,55) mengalami rentang penurunan mual muntah tetapi masih dalam kategori yang sama.

Hasil dari analisis kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada ibu hamil trimester I di wilayah

kerja Puskesmas Sempaja dengan menggunakan uji statistik T paired nilai signifikan pada kelompok eksperimen sebesar p-value ($< 0,001 < \alpha (0,05)$). Sedangkan pada kelompok kontrol sebesar p-value ($0,205 > \alpha (0,05)$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender lebih signifikan dibandingkan pemberian konseling pengurangan mual muntah. Hasil analisis menggunakan uji T *Independent* terdapat perbedaan yang bermakna terhadap penurunan mual muntah pada kedua kelompok ($\rho < 0,001 < \alpha = 0,05$).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan [19] dengan perolehan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil trimester I. Terjadinya penurunan frekuensi mual muntah ini efek dari kandungan aromaterapi lavender yaitu Linalool. Linalool merupakan komponen lavender yang memiliki efek sebagai zat sedatif atau penenang dan biasa digunakan sebagai aromaterapi yang mempengaruhi sistem neuroendokrin tubuh yang berpengaruh terhadap pelepasan hormon dan neurotransmitter. Keadaan ini akan meningkatkan rasa nyaman dan tenang pada ibu hamil yang mengalami mual dan muntah.

Hal yang sama juga terdapat pada penelitian Ghani tahun 2013 yang menjelaskan pada kelompok perlakuan gejala mual dan muntah frekuensinya menurun pada hari ketiga inhalasi minyak esensial dibandingkan dengan penilaian awal pada wanita hamil dalam kelompok kontrol. Vitalitas pada kelompok perlakuan lebih baik dan ibu merasa energik setelah menghirup minyak esensial. Skor suasana hati berkisar antara energi ringan hingga sedang. Akhirnya, meski ada perubahan signifikan dalam skor kelelahan pada perawatan hari ketiga, skor kelelahan masih tinggi.

Aromaterapi lavender bekerja dengan cara mempengaruhi kerja otak, saraf-saraf penciuman yang terangsang dengan adanya aroma tertentu, secara langsung berhubungan dengan Hipotalamus. Hipotalamus adalah bagian otak yang mengendalikan sistem kelenjar, mengatur hormon-hormon, dan mempengaruhi pertumbuhan dan aktivitas tubuh lainnya, seperti detak jantung, fungsi pernapasan, pencernaan, suhu tubuh dan rasa lapar. Selain itu saat minyak beraroma dihirup atau dioles, sel-sel saraf terangsang dan mempengaruhi kinerja sistem limbik. Sistem limbik ini berhubungan dengan daerah otak yang berkaitan dengan fungsi ingatan, sirkulasi darah, dan sistem kelenjar. Durasi optimal untuk menghilangkan mual muntah adalah 20 menit [27].

Saat dihirup molekul aromatik masuk melalui selaput rongga hidung sampai pada bagian olfactory. Olfactory merupakan saraf yang membawa impuls ke indera penciuman dari hidung ke pusat kontrol otak. Olfactory terletak di bagian dalam sebelah atas hidung. Setelah impuls sampai ke otak, maka reaksi kompleks pun dimulai. Seluruh bagian otak ikut ambil bagian dalam menerjemahkan reaksi ini, tidak terkecuali sistem limbik. Sistem limbik merupakan nama kolektif secara fungsional dan anatomis struktur otak manusia yang melibatkan emosi, motivasi, memori dan hormon, gairah seksual, denyut jantung, dan umumnya merupakan sistem yang



menghubungkan memori dengan stimulus fisik [28]. Setelah diterjemahkan oleh seluruh bagian otak, maka respon baik secara hormonal (endokrin) dan saraf dilaksanakan untuk mengatasi penyembuhan.

Menurut analisis peneliti dijelaskan kandungan yang terdapat di dalam aromaterapi avender dapat berpengaruh terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1. Hal ini dikarenakan saat dihirup melalui hidung kandungan lavender mempengaruhi kerja otak, saraf-saraf penciuman yang terangsang dengan adanya aroma tertentu, secara langsung berhubungan dengan Hipotalamus yang mampu memberikan relaksasi dan mengurangi rasa mual pada ibu hamil.

IV. KESIMPULAN

Aromaterapi lavender bekerja dengan cara mempengaruhi kerja otak, saraf-saraf penciuman yang terangsang dengan adanya aroma tertentu, secara langsung berhubungan dengan Hipotalamus. Hipotalamus adalah bagian otak yang mengendalikan sistem kelenjar, mengatur hormon-hormon, dan mempengaruhi pertumbuhan dan aktivitas tubuh lainnya, seperti detak jantung, fungsi pernapasan, pencernaan, suhu tubuh dan rasa lapar. Selain itu saat minyak beraroma dihirup atau dioles, sel-sel saraf terangsang dan mempengaruhi kinerja sistem limbik. Sistem limbik ini berhubungan dengan daerah otak yang berkaitan dengan fungsi ingatan, sirkulasi darah, dan sistem kelenjar. Durasi optimal untuk menghilangkan mual muntah adalah 20 menit. Saat dihirup molekul aromatik masuk melalui selaput rongga hidung sampai pada bagian olfactory. Olfactory merupakan saraf yang membawa impuls ke indera penciuman dari hidung ke pusat kontrol otak. Olfactory terletak di bagian dalam sebelah atas hidung. Setelah impuls sampai ke otak, maka reaksi kompleks pun dimulai. Seluruh bagian otak ikut ambil bagian dalam menerjemahkan reaksi ini, tidak terkecuali sistem limbik. Sistem limbik merupakan nama kolektif secara fungsional dan anatomis struktur otak manusia yang melibatkan emosi, motivasi, memori dan hormon, gairah seksual, denyut jantung, dan umumnya merupakan sistem yang menghubungkan memori dengan stimulus fisik. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi komplementer *Lavender Inhaler Stick* efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Sempaja. Diharapkan ibu hamil yang mengalami mual muntah dapat menggunakan *lavender inhaler stick* sebagai aromaterapi yang mudah dibawa kemana-mana dan praktis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada Puskesmas Sempaja dan semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini

V. REFERENSI

[1] "WHO | The relevance and importance of promoting health in national SDG responses, Keynote address at the 9th Global conference on health promotion," *WHO*, 2016, Accessed: Apr. 25, 2017. [Online]. Available:

<http://www.who.int/dg/speeches/2016/shanghai-health-promotion/en/>

[2] S. L. Matias, L. A. Nommsen-Rivers, and K. G. Dewey, "Determinants of Exclusive Breastfeeding in a Cohort of Primiparous Periurban Peruvian Mothers," *J. Hum. Lact.*, vol. 28, no. 1, pp. 45–54, Feb. 2012, doi: 10.1177/0890334411422703.

[3] S. Noorbaya, S. Saidah, and R. N. Mayangsari, "the Effect of Baby Massage Toward Baby Sleep Quantity on the Age of 3-6 Months in South Sempaja Sub-District, North Samarinda in 2019," *Malaysian J. Med. Res.*, vol. 04, no. 01, pp. 37–42, 2020, doi: 10.31674/mjmr.2020.v04i01.006.

[4] N. Yusuf, F. F. Rahman, R. N. Mayangsari, and D. R. Ariestantia, "Android Application Model of 'What's Dating Violence' as an Innovation to Increase the Knowledge among Adolescents," *J. Adv. Res. Dyn. Control Syst.*, vol. 12, no. SP8, pp. 552–556, 2020, doi: 10.5373/jardcs/v12sp8/20202554.

[5] R. N. Mayangsari, R. D. Anggraini, M. Ardan, and Nurhasanah, "View of PEMANFAATAN LIMBAH SI KULEM (KULIT LEMON) SEBAGAI LILIN AROMATERAPI LEMON PADA IBU HAMIL DALAM MENGURANGI MUAL MUNTAH DIMASA PANDEMIK COVID." <https://abditani.jurnalpertanianunisapalu.com/index.php/abditani/article/view/172/111> (accessed Nov. 13, 2023).

[6] N. Mayangsari and S. Ardiyanti, "THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE OF HEPATITIS B- 0 IMMUNIZATION AND HEPATITIS B-0 IMMUNIZATION TIMING IN JETIS PRIMARY HEALTH CENTRE, YOGYAKARTA, INDONESIA," *Proc. Int. Conf. Appl. Sci. Heal.*, no. 1, pp. 286–293, Feb. 2017, Accessed: Nov. 13, 2023. [Online]. Available: <https://publications.inschool.id/index.php/icash/article/view/847>

[7] BPS, *Profil Penduduk Indonesia Hasil Supas 2015*, 04110.1613. Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2016. [Online]. Available: <https://www.bps.go.id>

[8] R. Hidayati, *Asuhan Keperawatan Pada Kehamilan Fisiologis dan Patologis*. Salemba Medika, 2009.

[9] R. Nindya Mayangsari and S. Sorta Llyod, "Perancangan Aplikasi Nindya Suamiabale Dalam Perawatan Kehamilan Berbasis Android Design," *J. Kesehat. Med. Saintika Desember*, vol. 11, no. 2, pp. 104–111, 2020, [Online]. Available: <http://dx.doi.org/10.30633/jkms.v11i1.599>

[10] R. N. Mayangsari, Y. E. Puri, M. Fauziyah, and A. Annisa, "Pemberdayaan Kepada Siswa di SMPN 11 Samarinda tentang Edukasi Penanganan Dismenorea Primer," *Indones. J. Community Dedication*, vol. 2, no. 1, pp. 22–26, 2020, doi: 10.35892/community.v2i1.280.

[11] R. N. Mayangsari, S. Saidah, and B. Lidia, "Hubungan Akseptor Kb Iud Dengan Kejadian



- Keputihan Di Puskesmas Jetis Kota Yogyakarta,” *J. Kebidanan Mutiara Mahakam*, 2019.
- [12] M. Paramitha, “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) terhadap Penurunan Mual dan Muntah Ibu Hamil Trimester di Puskesmas Danggung-Danggung Kabupaten Lima Puluh Kota,” *Univ. Andalas*, 2016, [Online]. Available: <http://scholar.unand.ac.id/9494>
- [13] Susanti N, “Pengaruh pendidikan gizi ibu hamil dan pesan gizi melalui short message service (SMS) terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil di kabupaten bantul,” Yogyakarta, 2010.
- [14] D. Tiran, *Nausea and Vomitting in Pregnancy*. Jakarta: EGC, 2008.
- [15] N. Jannah, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan: Kehamilan*. Andi, 2015.
- [16] L. Kuswandi, *Keajaiban Hypno-Birthing*. Jakarta: Pustaka Bunda, 2014.
- [17] H. . Janiwaty, B. dan Pieter, *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan*. Yogyakarta: ANDI, 2013.
- [18] D. Ratna Dila *et al.*, “THE INFLUENCE OF LAVENDER AROMATHERAPY TO REDUCTION MOTHER’S ANXIETY PRE OPERATION SECTIO CAESAREA IN PARADISE MATERNITY HOSPITAL KECAMATAN SIMPANG EMPAT BATULICIN 2017,” *CNJ Caring Nurs. J.*, vol. 1, no. 2, pp. 51–56, Oct. 2017, Accessed: Sep. 29, 2023. [Online]. Available: <https://journal.umbjm.ac.id/index.php/caring-nursing/article/view/90>
- [19] R. Mahmoud, A. Ghani, A. Tawfik, and A. Ibrahim, “The Effect of Aromatherapy Inhalation on Nausea and Vomiting in Early Pregnancy: A Pilot Randomized Controlled Trial,” *J. Nat. Sci. Res. www.iiste.org ISSN*, vol. 3, no. 6, 2013, Accessed: Sep. 29, 2023. [Online]. Available: www.iiste.org
- [20] H. Wiknjosastro, *Ilmu Kandungan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 2009.
- [21] R. F. Durham, L. Chapman, and L. Chapman, *Maternal-newborn nursing: the critical components of nursing care*. 2010. Accessed: Dec. 16, 2017. [Online]. Available: <https://www.fadavis.com/product/nursing-maternal-newborn-care-chapman-durham-2>
- [22] I. Manuaba, C. Manuaba, and F. Manuaba, *Laktasi dan Rooming in. Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: EGC, 2007.
- [23] Prawiroharjo, *Ilmu Kebidanan*, 4th ed. Jakarta: Bina Pustaka, 2016.
- [24] and J. R. Z. Sural K. Shaha, Bobbi Nodellb, Silvia M. Montanoc, Chris Behrensb, “Clinical research and global health: Mentoring the next generation of health care students,” *Glob Public Heal.*, vol. 6, no. 3, pp. 1–11, 2012, doi: 10.1080/17441692.2010.494248.Clinical.
- [25] M. H. Yudin *et al.*, “Text messages for influenza vaccination among pregnant women: A randomized controlled trial,” *Vaccine*, vol. 35, no. 5, pp. 842–848, Feb. 2017, doi: 10.1016/j.vaccine.2016.12.002.
- [26] M. Sloan, S. Hopewell, T. Coleman, S. Cooper, and F. Naughton, “Smoking Cessation Support by Text Message During Pregnancy: A Qualitative Study of Views and Experiences of the MiQuit Intervention,” *Nicotine Tob. Res.*, vol. 19, no. 5, pp. 572–577, May 2017, doi: 10.1093/ntr/ntw241.
- [27] J. Buckle, “Clinical Aromatherapy Essential Oils in Practice,” *Scientific Research Publishing*, 2013. [https://www.scirp.org/\(S\(czeh2tfqw2orz553k1w0r45\)\)/reference/referencespapers.aspx?referenceid=2993086](https://www.scirp.org/(S(czeh2tfqw2orz553k1w0r45))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=2993086) (accessed Sep. 29, 2023).
- [28] G. Lyth, “The History of Aromatherapy,” *Quinessence Aromather.*, 2010, [Online]. Available: <https://www.quinessence.com/history-of-aromatherapy-2>