

Efektivitas Penggunaan *Aromaterapi Lavender* Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di RSUD Kardinah Tegal

Vina Kurnia Anggraeni¹, Tin Utami²

^{1,2} Program Studi Profesi Ners, Universitas Harapan Bangsa

Email: ¹vinakurnia2204@gmail.com, ²tinutami@uhb.ac.id

Email Penulis Korespondensi: vinakurnia2204@gmail.com

Article History:

Received Jul 22th, 2025

Accepted Aug 31th, 2025

Published Sep 2nd, 2025

Abstrak

Kehamilan memicu perubahan fisik, mental, dan hormonal yang sering kali menyebabkan mual dan muntah di awal kehamilan, terutama karena peningkatan hormon estrogen, progesteron, dan HCG. Aromaterapi lavender merupakan salah satu pengobatan komplementer yang dapat memberikan efek relaksasi untuk membantu mengatasi mual dan muntah. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas aromaterapi minyak atsiri lavender dalam menurunkan mual dan muntah (*emesis gravidarum*) pada ibu hamil trimester pertama. Metode penelitian ini menggunakan studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada tingkat mual dan muntah, dari skala 7 menjadi 3, setelah pemberian aromaterapi lavender. Temuan ini mengindikasikan bahwa aromaterapi lavender dapat menjadi intervensi komplementer yang efektif untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

Kata Kunci : Aromaterapi, Nausea, Lavender

Abstract

Pregnancy triggers physical, mental and hormonal changes that often lead to nausea and vomiting in early pregnancy, mainly due to an increase in the hormones estrogen, progesterone and HCG. Lavender aromatherapy is one of the complementary treatments that can provide a relaxing effect to help overcome nausea and vomiting. This study aims to test the effectiveness of lavender essential oil aromatherapy in reducing nausea and vomiting (emesis gravidarum) in first trimester pregnant women. This research method uses case studies. The results showed a significant decrease in the level of nausea and vomiting, from a scale of 7 to 3, after the administration of lavender aromatherapy. This finding indicates that lavender aromatherapy can be an effective complementary intervention to reduce nausea and vomiting in first trimester pregnant women.

Keyword : Aromatherapy, Nausea, Lavender

1. PENDAHULUAN

Kehamilan dimulai saat sel sperma bertemu sel telur dalam sistem reproduksi wanita, memicu perubahan fisik, mental, dan hormonal pada tubuh ibu. Peningkatan hormon seperti estrogen, progesteron, dan *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) menjadi penyebab utama mual muntah pada trimester pertama [1]. Perubahan hormon selama trimester pertama kehamilan sering menyebabkan mual dan muntah. Ibu hamil harus segera menangani mual muntah ini dan waspada terhadap tanda bahaya kehamilan, karena keterlambatan penanganan dapat mengganggu pengambilan

keputusan dan membahayakan janin [2]. Peningkatan hormon estrogen dan progesteron akibat HCG menyebabkan sekitar 50-90% ibu hamil mengalami mual dan muntah dapat terjadi siang atau malam [3].

Mual dan muntah adalah keluhan pencernaan umum pada awal kehamilan, biasanya muncul sekitar enam minggu setelah menstruasi terakhir dan mereda dalam 6-12 minggu. Peningkatan hormon HCG yang memuncak pada hari ke-60 hingga ke-70 kehamilan diduga menjadi penyebabnya karena memengaruhi pusat muntah di otak, meskipun penyebab pastinya belum sepenuhnya dipahami [4]. Apabila mual muntah ini terjadi berlebihan, kondisi ini dikenal sebagai hiperemesis gravidarum. Mual dan muntah ekstrem pada hiperemesis gravidarum dapat berakibat dehidrasi, malnutrisi, gangguan elektrolit, kerusakan ginjal, hingga kematian ibu [5]. Dalam kasus parah, dapat juga memicu *Ensefalopati Wernicke* dan *Pontinemyelinolysis* sentral. Bagi janin, hiperemesis gravidarum berisiko menyebabkan gangguan pertumbuhan intrauteri dan berat lahir rendah [6]. Pada tahun 2019, *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa 12,5% dari seluruh kehamilan di dunia mengalami Emesis Gravidarum. Di Indonesia, berdasarkan data Depkes 2019 bahwa 543 dari 2.203 ibu hamil di Indonesia mengalami Emesis Gravidarum pada awal kehamilan, menunjukkan rata-rata kasus sebesar 67,9%.

Aromaterapi lavender adalah pendekatan non-farmakologis yang efektif untuk mual muntah dalam asuhan keperawatan. Kandungan linalyl asetat dan linalool di dalamnya memberikan efek menenangkan tanpa efek samping. Inhalasi lavender merangsang produksi endorfin, yang juga dapat meredakan nyeri, seperti pada ibu pasca operasi caesar.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, penulis tertarik menerapkan aromaterapi lavender untuk mengurangi mual pada ibu hamil trimester pertama.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif untuk mengkaji pelaksanaan proses keperawatan yang mencakup pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, tindakan dan evaluasi dengan fokus pada diagnosa keperawatan nusea pada pasien Ny. A.

Sebuah studi kasus mendalam terhadap Ny. A (29 tahun) dengan preeklamsia berfokus pada pemberian aromaterapi lavender selama 2x24 jam untuk mengurangi mual (nausea) di trimester pertama. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas intervensi tersebut dalam asuhan keperawatan, dengan data dikumpulkan sebelum dan sesudah kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada trimester pertama, mual dan muntah adalah gejala umum yang biasanya berlangsung dari sekitar minggu keenam hingga kesepuluh kehamilan. Meskipun sering pagi hari, bisa juga terjadi kapan saja. Penyebabnya kompleks, terkait dengan peningkatan HCG, hipoglikemia, perubahan hormonal (progesteron, estrogen), serta adaptasi pencernaan dan sistem endokrin. Pemicu umum termasuk aroma tertentu, kelelahan, dan terlambat makan. Faktor-faktor seperti indra penciuman, pekerjaan, kelelahan, aroma, dan lingkungan turut memengaruhi, dengan kemampuan adaptasi ibu menjadi penentu frekuensi mual muntah [8].

Pasien perempuan berusia 29 tahun dirawat di ruang Mawar RSUD Kardinah Tegal dengan diagnosa preeklamsia dengan keluhan mual muntah, pusing, dan lemas. Intervensi yang direncanakan dan dilaksanakan meliputi memonitor mual diantaranya frekuensi, durasi, tingkat keparahan,

memberikan makanan dalam jumlah sedikit tetapi sering, serta edukasi dan pelatihan penggunaan aromaterapi lavender. Mual dan muntah dapat diatasi dengan teknik ini karena kandungan linalool dan linalyl asetat-nya menciptakan rasa nyaman, tenang, dan relaks. Implementasinya melibatkan edukasi pasien tentang aromaterapi lavender dan demonstrasi penghirupan aroma dari *diffuser* [9].

Aromaterapi lavender memengaruhi hipotalamus dan sistem limbik di otak untuk meredakan mual muntah [10]. Hipotalamus mengontrol fungsi vital tubuh, sementara aroma yang dihirup merangsang sistem limbik di otak, memengaruhi ingatan dan sirkulasi. Durasi optimal untuk menghilangkan mual muntah adalah 20 menit [11]. Saat dihirup, molekul aromatik mencapai saraf olfaktori di hidung, yang kemudian mengirim impuls ke otak. Ini memicu reaksi kompleks di otak, termasuk sistem limbik (pengatur emosi dan memori), dan menghasilkan respons hormonal serta saraf untuk penyembuhan [8].

Pada hari pertama (19 Februari 2025), fokus intervensi keperawatan adalah memonitor frekuensi, tingkat keparahan mual. Pasien mengeluh masih sering mual dan muntah apabila ingin makan atau minum.

Pada hari kedua (20 Februari 2025), intervensi difokuskan pada edukasi dan implementasi penggunaan aromaterapi lavender. Pasien diajarkan cara menggunakan *diffuser* tersebut secara verbal dan dengan demonstrasi langsung oleh perawat. Setelah dilakukan intervensi, pasien menunjukkan respon positif dan menyatakan lebih rileks dan lebih nyaman.

Pada hari ketiga (21 Februari 2025), dilakukan penguatan edukasi dan pengulangan teknik penggunaan aromaterapi lavender. Pasien mengatakan bahwa setelah rutin menggunakan aromaterapi lavender rasa mual dan ingin muntah menjadi berkurang dan mulai merasa lebih lega. Secara objektif, pasien tampak lebih rileks dan tidak tampak mual saat ingin makan, frekuensi intervensi ini menunjukkan keberhasilan secara klinis dalam mengurangi mual muntah pada pasien tersebut.

Adapun rincian evaluasi hasil intervensi per hari dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Evaluasi Hasil Intervensi Per Hari

Tanggal	Pre	Post
19 Februari 2025	Frekuensi mual lebih dari 10x dalam sehari dan muntah	Frekuensi mual belum berkurang dan pasien tampak lebih rileks
20 Februari 2025	Frekuensi mual berkurang menjadi 5x sehari tetapi masih muntah	Frekuensi mual dan muntah berkurang
21 Februari 2025	Frekuensi mual menjadi sangat jarang yaitu tidak lebih dari 3x dalam sehari dan sudah tidak muntah	Mual dan muntah terkendali dan teratasi

Keberhasilan intervensi ini tidak terlepas dari keterlibatan aktif perawat dalam memberikan edukasi, memberikan intervensi aromaterapi lavender, serta melakukan evaluasi berkelanjutan. Hal ini diperkuat oleh Rahmatika, (2023) menyatakan bahwa pemberian aromaterapi lavender terbukti sebagai intervensi nonfarmakologis yang murah, mudah diajarkan, dan efektif dalam praktik keperawatan. Penguatan edukasi secara berkelanjutan dan pemberdayaan pasien dalam mengelola gejala secara mandiri menjadi bagian penting dalam proses penyembuhan [12].

Secara keseluruhan, penerapan intervensi aroma terapi lavender pada Ny. A menunjukkan hasil yang positif dan dapat dijadikan sebagai praktik keperawatan berbasis bukti (*evidence-based nursing*) dalam manajemen mual pada pasien dengan kehamilan trimester pertama. Peran perawat sebagai edukator, motivator, dan evaluator sangat berkontribusi dalam keberhasilan terapi ini.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender secara signifikan mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Pasien merasa lebih lega dan rileks, serta menunjukkan perbaikan klinis. Studi ini merekomendasikan penggunaan aromaterapi lavender sebagai pilihan pengobatan yang efektif bagi perawat dan ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] T. A. P. P. Siregar, "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Bara Barayya Kota Makassar Tahun 2024," *Blantika: Multidisciplinary Journal*, vol. 3, no. 5, 2025.
- [2] N. Septiana, Y. D. Sagita, L. Puspita, and R. Sanjaya, "Pengaruh Pemberian Inhalasi Peppermint Terhadap Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Pmb Neli Kusriyanti Kotabumi Lampung Utara Tahun 2021 The Effect Of Giving Peppermint Inhalation On The Intensity Of Nausea And Vomiting In Pregnant W," *Jurnal Maternitas Aisyah (Jaman Aisyah)*, vol. 2, no. 3, pp. 194-202, 2021.
- [3] R. F. Harahap, L. D. R. Alamanda, and I. L. Harefa, "Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I," *Jurnal Ilmu Keperawatan*, vol. 8, no. 1, pp. 84-95, 2020.
- [4] E. Probawati, "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum Di Tempat Praktik Mandiri Bidan Linda Septiana Desa Bandar Negeri Labuhan Maringgailampung Timur," Doctoral Dissertation, Poltekkes Tanjungkarang, 2023.
- [5] M. A. Yuliana, "The Effectiveness of Warm Ginger Therapy in Overcoming Emesis Gravidarum In Pregnant Women," *Journal of Health (JoH)*, vol. 10, no. 1, pp. 47–54, 2023.
- [6] P. Nithiyasri and M. S., "Prevalence And Risk Factors Of Hyperemesis Gravidarum: A Retrospectiv Study," *Medico-Legal Update*, pp. 132–135, 2020.
- [7] N. Anjelia, "The Effect of Lavender Essential Oil on Post-Caesarean Section," *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JAKIA)*, vol. 1, no. 1, pp. 8–13, 2021.
- [8] R. Rosalinna, "Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil," *Jambura Health and Sport Journal*, vol. 1, no. 2, pp. 48-55, 2019.
- [9] Z. E. D. Sari, "Perbedaan Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint dan Aroma Terapi Lavender terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017," *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, vol. 12, no. 4, 2018.
- [10] D. Pertiwi, R. N. Mayangsari, and S. Noorbaya, "Pengaruh Terapi Komplemen Lavender Inhaler Stick Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1," *Jurnal Sains dan Teknologi*, vol. 5, no. 2, pp. 596-601, 2023.
- [11] H. K. Nisa and W. Ernawati, "The Effect Of Lavender Aromatherapy On The Frequency Of Decreasing Emesis Gravidarum In The 1st Trimester Pregnant Women," *Science Midwifery*, vol. 11, no. 4, pp. 653-659, 2023.
- [12] A. Rahmatika, W. I. P. E. Sari, and I. F. Andini, "Pemberian Aromaterapi Lavender Mengurangi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I," *Journal Of Midwifery*, vol. 11, no. 2, pp. 207-214, 2023.