



Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan *Emesis Gravidarum* pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Mojolaban

Vivi Nur Hartanti

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Rina Sri Widayati

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Alamat: Jl. Kapulogo No. 3 Pajang Laweyan Surakarta 57141

Korespondensi penulis: vivinurhartanti.students@aiska-university.ac.id

Abstract.

Emesis gravidarum is a common condition experienced by pregnant women in the first trimester and can cause nutritional disorders, dehydration, and reduce quality of life. The prevalence of this condition is quite high, namely 40–60% in multigravida and 60–80% in primigravida, with a national average of 67.9%. Lavender aromatherapy, which contains linalool and linalyl acetate, is known to have a relaxing and calming effect that can help reduce symptoms of nausea and vomiting in pregnancy. To determine the effect of lavender aromatherapy on reducing the level of emesis gravidarum in pregnant women in the first trimester at the Mojolaban Community Health Center. The study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest. A total of 22 respondents were given lavender aromatherapy intervention for seven days. Analysis using the Wilcoxon test showed a significant decrease in the level of emesis gravidarum ($p = 0.000$). Before the intervention, the majority of respondents experienced moderate nausea and vomiting (86.4%), while after the intervention, 59.1% experienced mild nausea and 31.8% did not experience nausea and vomiting. Lavender aromatherapy significantly and effectively reduced the level of emesis gravidarum in pregnant women in the first trimester.

Keywords: *Lavender Aromatherapy, Emesis Gravidarum, Pregnant Women, Trimester I*

Abstrak.

Emesis gravidarum merupakan kondisi umum yang dialami oleh ibu hamil trimester pertama dan dapat menyebabkan gangguan nutrisi, dehidrasi, serta menurunkan kualitas hidup. Prevalensi kondisi ini cukup tinggi, yaitu 40–60% pada multigravida dan 60–80% pada primigravida, dengan angka rata-rata nasional mencapai 67,9%. Aromaterapi lavender, yang mengandung linalool dan linalyl asetat, diketahui memiliki efek relaksasi dan menenangkan yang dapat membantu mengurangi gejala mual dan muntah pada kehamilan. Mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap

Received Agustus 19, 2025; Revised Agustus 27, 2025; Accepted Agustus 28, 2025

*Vivi Nur Hartanti, vivinurhartanti.students@aiska-university.ac.id

penurunan tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mojolaban. Penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Sebanyak 22 responden diberikan intervensi aromaterapi lavender selama tujuh hari. Analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat *emesis gravidarum* ($p = 0,000$). Sebelum intervensi mayoritas responden mengalami mual muntah sedang (86,4%), sementara setelah intervensi, 59,1% mayoritas mengalami mual ringan dan 31,8% mayoritas tidak mengalami mual muntah. Pemberian aromaterapi lavender berpengaruh signifikan dan efektif dalam menurunkan tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama.

Kata kunci: Aromaterapi Lavender, *Emesis Gravidarum*, Ibu Hamil, Trimester I

LATAR BELAKANG

Kehidupan seorang wanita akan mengalami sejumlah perubahan selama masa kehamilan, termasuk perubahan fisik dan mental. Kehamilan biasanya berlangsung selama 40 minggu dan dibagi menjadi tiga tahap atau lebih sering disebut trimester (Wiwi et al., 2020). Tahapan kehamilan meliputi ovulasi, pembuahan, nidasi, dan perkembangan embrio. Ketidak seimbangan hormon progesteron dan estrogen dalam tubuh dapat menyebabkan ketidaknyamanan, termasuk *emesis gravidarum* (Wulandari, 2020). *Emesis gravidarum* umumnya berlangsung dari minggu pertama hingga keempat kehamilan. Kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan, gangguan nutrisi, dehidrasi dan penurunan berat badan pada wanita hamil (Ardhiyanti & Wulandari, 2021).

Kejadian *emesis gravidarum* sejumlah 40%-60% pada multigravida dan 60-80% pada primigravida (Wulandari, 2020). Menurut Kemenkes RI dalam (Arifin et al., 2022) Di Jawa Tengah, statistik menunjukkan bahwa 40-60% kehamilan berakhir dengan gejala ini. Menurut WHO tahun 2019, 12,5% kehamilan didunia mengalami mual muntah. Di Indonesia, dari 2.203 ibu hamil, 543 mengalami muntah di awal kehamilan, dengan rata-rata kasus sebesar 67,9% (Rahmatika et al., 2023).

Baik metode farmakologi maupun non-farmakologis dapat digunakan untuk menangani *emesis gravidarum* yang berhubungan dengan kehamilan. pengobatan farmakologi, termasuk penggunaan kortikosteroid, antiemetik, antihistamin, dan antikolinergik (Yosi, 2022). Pengobatan dengan non farmakologi bisa meliputi seperti penggunaan aroma terapi. Aroma terapi merupakan minyak esensial dari tumbuhan yang bersifat menenangkan. Penggunaan lavender dalam aromaterapi dapat membantu ibu hamil mengatasi mual dan muntah. Hal ini dikarenakan kandungan utamanya,

linalool dan *linalyl asetat*, yang dapat meningkatkan relaksasi dan menciptakan suasana yang menenangkan dan tenteram (Wahyudi et al., 2022).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan (Setianingrum, 2023) dengan judul “Efektivitas Pemberian Aroma terapi Lavender Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Dengan *Emesis Gravidarum* Trimester I Di PMB Musdalifah” dari hasil penelitian ini ada pengaruh, dimana kandungan bunga lavender yang memiliki zat aktif berupa *linalool* dan *linalyl asetat* dapat berefek sebagai analgesik dan relaksan. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas Mojolaban pada bulan Februari 2025 di dapatkan hasil bahwa 22 ibu hamil trimester I yang mengalami *emesis gravidarum*. Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang “Pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap penurunan frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan pre-eksperimental dengan skema *one-group pretest-posttest*, yang difokuskan untuk mengevaluasi pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester pertama, baik sebelum maupun setelah diberikan intervensi. Desain penelitian semacam ini lazim dipilih ketika peneliti ingin menelaah dampak suatu intervensi secara langsung pada satu kelompok subjek, tanpa memerlukan perbandingan dengan kelompok kontrol, sehingga mempermudah pengamatan efek sebab-akibat yang terjadi (Creswell & Creswell, 2018; Sugiyono, 2019). Dalam konteks penelitian ini, hanya terdapat satu kelompok intervensi yang menjadi objek pengamatan, sementara tidak disertakan kelompok pembanding, sehingga fokus analisis sepenuhnya tertuju pada perubahan yang terjadi akibat pemberian aromaterapi. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menilai secara mendalam respons fisiologis dan subjektif peserta terhadap intervensi yang diterapkan. Pendekatan ini sesuai untuk studi awal yang bersifat eksploratif dan ketika pembentukan kelompok kontrol sulit dilakukan karena keterbatasan populasi atau pertimbangan etika penelitian pada ibu hamil (Polit & Beck, 2021).

Populasi penelitian terdiri dari ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum di wilayah Puskesmas Mojolaban sebanyak 22 orang. Seluruh populasi dijadikan sampel melalui teknik consecutive sampling, yaitu metode non-probability sampling yang sering digunakan ketika populasi terbatas dan semua subjek memenuhi

kriteria inklusi dimasukkan secara berurutan (Etikan et al., 2016). Pengumpulan data dilakukan melalui serangkaian tahap, yaitu editing, coding, data entry, cleaning, dan processing. Tahapan ini penting untuk memastikan data valid, rapi, dan siap dianalisis, serta mengurangi kesalahan input yang dapat memengaruhi hasil penelitian (Boslaugh, 2013). Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik sampel dan kondisi sebelum maupun sesudah intervensi, serta analisis bivariat untuk menguji adanya pengaruh signifikan aromaterapi lavender terhadap penurunan emesis gravidarum pada responden. Analisis bivariat menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon karena data berskala ordinal dan populasi kecil, yang sesuai untuk menguji perbedaan sebelum dan sesudah intervensi pada satu kelompok (Field, 2018; Sekaran & Bougie, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk melihat gambaran distribusi frekuensi *emesis gravidarum* sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender. Pengumpulan data dilakukan selama penelitian di puskesmas mojolaban dengan 22 responden. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan lembar kuesioner. Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Distribusi frekuensi tingkat *emesis gravidarum* sebelum diberikan aromaterapi lavender

Tabel 1. Frekuensi emesis gravidarum sebelum diberikan aromaterapi lavender

Tingkat emesis gravidarum	Frekuensi	Persen
Emesis gravidarum ringan	3	13,6%
Emesis gravidarum sedang	19	86,4%
Total	22	100.0%

(Sumber: Data Primer 2025)

Berdasarkan tabel diatas dari 22 responden yang mengalami mual muntah sedang mayoritas 19 (86,4%) orang dan mual muntah ringan mayoritas 3 (13,6%) orang.

2. Distribusi frekuensi tingkat *emesis gravidarum* setelah diberikan aromaterapi lavender

Tabel 1. Frekuensi emesis gravidarum setelah diberikan aromaterapi lavender

Tingkat emesis gravidarum	Frekuensi	Persen
Tidak mual muntah	7	31,8%
Emesis gravidarum ringan	13	59,1%
Emesis gravidarum sedang	2	9,1%
Total	22	100,0%

(Sumber: Data primer 2025)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan mayoritas responden setelah diberikan aromaterapi mengalami mual muntah ringan mayoritas sebanyak 13 orang (59,1%), sebanyak 7 (31,8%) orang mayoritas mengalami tidak mual muntah dan 2 (9,1%) orang mayoritas mual muntah sedang.

Analisis Bivariat

Analisis data dilakukan dengan uji non parametrik dengan uji statistik *wilcoxon signed rank test*.

Tabel 2. Hasil uji wilcoxon signed rank test

Frekuensi emesis gravidarum sebelum dan sesudah	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	22	11,50	253,00
Positive Ranks	0	0	0
Ties	0	-	-
Total	22		

Sumber: Hasil data SPSS

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa negative ranks 22 responden yang mengalami penurunan tingkat mual muntah setelah diberikan aromaterapi lavender. Sedangkan hasil positive ranks menunjukkan 0, yang berarti tidak ada responden yang mengalami peningkatan atau kenaikan keparahan emesis gravidarum. Dan hasil ties menunjukkan 0 responden tidak mengalami penurunan setelah intervensi.

Tabel 4. Hasil uji analisis Wilcoxon sebelum dan sesudah

Tingkat emesis gravidarum	Sebelum		Sesudah		Z	Asymp. (2-tailed)	Sig.
	F	%	F	%			
Tidak mual muntah	0	0	7	31,8			
Ringan	3	13,6	13	59,1	-4,136	0,000	
Sedang	19	86,4	2	9,1			
Total	22	100	22	100			

Sumber : Hasil olah data SPSS, 2025

Berdasarkan tabel diatas perbedaan tingkat *emesis gravidarum*, diketahui tingkat *emesis gravidarum* dari 22 responden sebelum pemberian aromaterapi lavender mayoritas tingkat mual muntah dalam kategori sedang yaitu 19 responden (86,4%), dan setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender mayoritas tingkat mual muntah dalam kategori ringan yaitu 13 responden (59,1%), dan tidak mual muntah 7 responden (31,8%). Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui ada perbedaan tingkat mual muntah, dimana pada setiap tingkat katogori terjadi penurunan.

Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap punurunan tingkat emesis gravidarum responden. Aromaterapi akan memberikan efek seperti rasa tenang, kesegaran dan membantu meredakan mual. Dari hasil uji statistik analisis bivariate dengan uji wilcoxon diperoleh nilai Z -4,136 yang berarti (Z) menunjukkan bahwa hasil berada di bawah rata- rata atau terjadi penurunan dan perbedaan negatif dari pre ke post, tanda (-) menunjukkan bahwa arah perubahan yang menurun dan *p value* sebesar $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa intervensi evektif dalam menurunkan tingkat emesis gravidarum, sehingga dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender memiliki pengaruh signifikan terhadap *emesis gravidarum*. Sehingga Hipotesis nol (H_0) ditolak dan Hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah terlampir, kemudian peneliti akan melakukan pembahasan sesuai dengan konsep dan teori yang terkait.

Tingkat *emesis gravidarum* sebelum diberikan aromaterapi lavender

Berdasarkan tabel 4.1 dari 22 responden yang mengalami mual muntah sedang mayoritas 19 (86,4%) orang dan mual muntah ringan mayoritas 3 (13,6%) orang. Kehamilan memicu perubahan besar pada sistem pencernaan wanita hamil. Kadar progesteron yang meningkat mengganggu keseimbangan cairan tubuh, yang berdampak pada peningkatan kadar kolesterol darah. Selain itu, terjadi peningkatan keasaman dan volume air liur, sementara produksi asam lambung menurun. Mual dan muntah pada kehamilan umumnya mulai muncul tak lama setelah terjadinya implantasi embrio, bersamaan dengan peningkatan kadar hormon human chorionic gonadotropin (HCG). Hormon ini diduga memiliki peran dalam merangsang pusat muntah yang terletak di otak, sehingga memunculkan gejala mual dan muntah pada ibu hamil. Dalam kondisi yang lebih berat, gejala tersebut dapat berkembang menjadi hiperemesis gravidarum, suatu keadaan patologis yang ditandai oleh muntah berlebihan hingga berisiko menimbulkan dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, serta kekurangan nutrisi penting bagi tubuh (Anik & Kamidah, 2023). Fenomena ini menunjukkan bahwa mual dan muntah pada kehamilan bukan sekadar keluhan ringan, melainkan dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan ibu dan janin jika tidak ditangani dengan tepat.

Emesis gravidarum merupakan gejala umum yang terjadi selama trimester pertama atau tahap awal kehamilan. Mual biasanya terjadi pada pagi hari atau dini hari, meskipun dapat juga terjadi kapan saja sepanjang hari atau malam hari. Penyebab utama emesis gravidarum dikaitkan dengan peningkatan kadar estrogen, progesteron, dan sekresi *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG). Gejala mual dan muntah umumnya berlangsung selama sekitar 6 minggu setelah hari pertama periode menstruasi terakhir dan dapat berlangsung selama sekitar 10 minggu (Yosi, 2022). *Emesis gravidarum* adalah kondisi yang bersifat fisiologis, namun jika tidak ditangani dengan cepat, dapat berkembang menjadi masalah patologis. Gejala mual biasanya mulai muncul pada minggu pertama kehamilan dan cenderung mereda pada minggu keempat. Selain itu, emesis gravidarum dapat memberikan dampak yang signifikan secara fisik, sosial, dan spiritual. Dari segi psikologis, kondisi ini dapat memicu kecemasan, perasaan bersalah, dan kemarahan, terutama jika gejala mual dan muntah semakin parah. Selain itu, ibu hamil mungkin mengalami konflik antara ketergantungan pada pasangan dan

kehilangan kontrol, terutama jika mereka terpaksa berhenti bekerja (Ardhiyanti & Wulandari, 2021).

Emesis gravidarum yang terjadi secara terus-menerus dan tidak ditangani dengan tepat dapat menimbulkan gejala serius seperti muntah hebat, mual, hingga berkembang menjadi hiperemesis gravidarum, yang berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin. Kondisi ini dapat mengganggu sirkulasi darah, mengurangi pasokan oksigen dan nutrisi, serta berisiko menyebabkan kerusakan jaringan, sehingga membahayakan kesehatan ibu dan janin (Setiyowati et al., 2023).

Tingkat *emesis gravidarum* sesudah diberikan aromaterapi lavender

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan mayoritas responden setelah diberikan aromaterapi mengalami mual muntah ringan sebanyak 13 orang (59,1%), sebanyak 7 (31,8%) orang mayoritas mengalami tidak mual muntah dan 2 (9,1%) orang mayoritas mual muntah sedang. Penggunaan terapi non farmakologi seperti herbal serta aromaterapi dapat menjadi salah satu pilihan pengobatan dalam menangani *emesis gravidarum* terutama dalam penggunaan aromaterapi lavender. Aromaterapi adalah suatu bentuk terapi yang memanfaatkan minyak esensial yang berasal dari tanaman herbal, yang dapat memberikan efek relaksasi saat dihirup. Penggunaan minyak esensial dari tumbuhan dalam aromaterapi tidak dianggap sebagai zat asing oleh tubuh, sehingga tidak membebani kerja organ-organ tubuh. Aromaterapi merupakan suatu bentuk pengobatan alternatif yang memanfaatkan cairan yang berasal dari tanaman, khususnya sari dari tumbuhan aromaterapi murni yang memiliki sifat mudah menguap. Selain itu, aromaterapi juga melibatkan senyawa-senyawa aromaterapi lain yang berasal dari berbagai jenis tumbuhan. Ketika seseorang menghirup aroma dari minyak esensial ini, mereka dapat merasakan berbagai manfaat yang signifikan. Efek aromaterapi dapat menciptakan suasana ketenangan, kenyamanan, dan kedamaian, yang sangat bermanfaat dalam mengurangi stres dan kecemasan. Selain itu, aromaterapi juga dapat memberikan sensasi menyegarkan yang membantu meningkatkan suasana hati. (Mardiah et al., 2023).

Aromaterapi lavender sendiri memiliki kandungan *Linalool*, *linalyl asetat*, 1,8-cineole B-ocimene, terpinene-4-ol, dan kamper yang dapat membantu membuat rileks penggunaannya. Wanita hamil yang mengalami mual dan muntah dapat merasakan kelegaan pada bahan penenang atau penenang dalam *linalool* karena bahan ini akan

mempengaruhi sistem neorendokrin tubuh, yang mempengaruhi produksi hormon neurotransmitter (Hernawati and Rajawali, 2022). Penggunaan terapeutik minyak esensial untuk meningkatkan kesehatan fisik dan emosional seseorang dikenal sebagai aroma terapi. Beberapa minyak esensial telah diidentifikasi sebagai agen farmakologis potensial karena memiliki beragam sifat terapeutik, termasuk antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, penenang, serta perangsang aktivitas adrenalin. Penelitian menunjukkan bahwa inhalasi molekul minyak esensial melalui jalur hidung dapat merangsang sistem limbik dalam otak, yang berperan penting dalam regulasi berbagai fungsi fisiologis dan emosional. Sistem limbik, bekerja bersama sistem endokrin, ikut mengatur mekanisme pernapasan, respons terhadap stres, tekanan darah, ritme jantung, serta keseimbangan internal tubuh secara keseluruhan (Rahmatika et al., 2023). Dengan demikian, efek aromaterapi tidak hanya bersifat simbolik atau psikologis, tetapi juga melibatkan jalur neurofisiologis yang kompleks, memengaruhi kondisi tubuh secara menyeluruh.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Hernawati (2022) menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen, nilai rata-rata mual dan muntah sebelum intervensi adalah 12,60, dan menurun menjadi 5,05 setelah pemberian aromaterapi. Sementara itu, rata-rata penurunan mual dan muntah pada kelompok kontrol tercatat sebesar 10,45, dibandingkan 5,05 pada kelompok intervensi, dengan nilai $p = 0,000 (<0,05)$. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sehingga dapat disimpulkan bahwa aromaterapi efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil.

Selaras dengan penelitian Rahmatika et al. (2023), intervensi aromaterapi lavender terbukti menurunkan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Pasar Kepahiang. Penelitian tersebut melibatkan 24 ibu hamil yang mengalami mual dan muntah, dengan nilai rata-rata sebelum intervensi sebesar 8,00, dan menurun menjadi 3,96 setelah pemberian aromaterapi. Hasil ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender secara signifikan dapat mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil.

Tingkat perbedaan *emesis gravidarum* sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender pada ibu hamil trimester I

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 3, terlihat bahwa terdapat 22 responden yang menunjukkan *negative ranks*, yang mengindikasikan adanya penurunan tingkat mual dan muntah setelah menerima intervensi aromaterapi lavender. Hasil ini menandakan bahwa sebagian besar peserta merespons secara positif terhadap pemberian aromaterapi, dengan gejala mual dan muntah yang berkurang dibandingkan kondisi sebelum intervensi. Temuan ini memperkuat dugaan bahwa aromaterapi lavender memiliki potensi sebagai metode non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi *emesis gravidarum* pada ibu hamil. Sedangkan hasil *positive ranks* menunjukkan 0, yang berarti tidak ada responden yang mengalami peningkatan atau kenaikan keparahan *emesis gravidarum*. Dan hasil *ties* menunjukkan 0 responden tidak mengalami penurunan setelah intervensi.

Minyak esensial lavender memiliki potensi terapeutik yang tinggi karena terdiri dari berbagai komponen kimia aktif. Beberapa kandungan utama bunga lavender meliputi linalool (26,12%) dan linalyl asetat (26,23%), selain komponen lain seperti alpha-pinene (0,22%), camphene (0,06%), beta-myrcene (5,33%), p-cymene (0,3%), limonene (1,06%), cineol (0,51%), borneol (1,21%), terpinen (4,64%), geranyl asetat (2,14%), dan caryophyllene (7,55%). Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa linalool dan linalyl asetat merupakan komponen utama yang berkontribusi signifikan terhadap efek aromaterapi lavender. Linalool, khususnya, berperan sebagai zat sedatif yang menenangkan dan memengaruhi sistem neuroendokrin tubuh dengan merangsang pelepasan hormon dan neurotransmitter. Mekanisme ini dapat meningkatkan rasa nyaman bagi ibu hamil yang mengalami mual dan muntah, sehingga membantu mengurangi gejala *emesis gravidarum* dan meningkatkan kesejahteraan selama kehamilan. Bagi ibu hamil, aromaterapi memiliki potensi untuk mengatasi masalah mual yang sering dialami selama kehamilan. Dengan menghirup aroma yang dihasilkan oleh minyak esensial lavender, ibu hamil dapat merasakan pengurangan gejala mual, sehingga meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup mereka selama masa kehamilan. Dengan demikian, aromaterapi tidak hanya berfungsi sebagai terapi relaksasi, tetapi juga sebagai solusi alami untuk beberapa masalah kesehatan yang umum terjadi (Latifah et al., 2023).

Berdasarkan tabel 4. perbedaan tingkat *emesis gravidarum*, diketahui tingkat kecemasan dari 22 responden sebelum pemberian aromaterapi lavender mayoritas tingkat mual muntah dalam kategori sedang yaitu 19 responden (86,4%), dan setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender mayoritas tingkat mual muntah dalam kategori ringan yaitu 13 responden (59,1%), dan tidak mual muntah 7 responden (31,8%). Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui ada perbedaan tingkat mual muntah, dimana pada setiap tingkat katogori terjadi penurunan.

Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap punurunan tingkat emesis gravidarum responden. Aromaterapi akan memberikan efek seperti rasa tenang, kesegaran dan membantu meredakan mual. Dari hasil uji statistik analisis bivariate dengan uji *wilcoxon* diperoleh nilai $Z -4,136$ yang berarti (Z) menunjukkan bahwa hasil berada di bawah rata- rata atau terjadi penurunan dan perbedaan negatif dari pre ke post, tanda (-) menunjukkan bahwa arah perubahan yang menurun dan $p\ value$ sebesar $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa intervensi evektif dalam menurunkan tingkat emesis gravidarum, sehingga dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender memiliki pengaruh signifikan terhadap *emesis gravidarum*. Sehingga Hipotesis nol (H_0) ditolak dan Hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Penelitian ini sejalan dengan (Wahyudi et al., 2022) dapat disimpulkan bahwa kandungan aromaterapi lavender berfungsi sebagai anti-inflamasi, yang dibuktikan dengan penurunan mual muntah yang signifikan pada responden setelah pemberian aromaterapi lavender selama 7 hari.

Merujuk pada data yang disajikan dalam Tabel 4, peneliti menyimpulkan bahwa temuan penelitian ini konsisten dengan teori yang dikemukakan oleh Setianingrum (2023), yang menekankan bahwa salah satu khasiat aromaterapi lavender pada ibu hamil adalah kemampuannya mengurangi gejala mual dan muntah melalui pemberian sensasi relaksasi dan ketenangan. Mekanisme kerja aromaterapi lavender diyakini terjadi melalui interaksi antara sistem peredaran darah dan jalur penciuman; molekul aroma yang dihirup akan memicu sistem limbik dan pusat saraf tertentu di otak, sehingga memengaruhi respons fisiologis tubuh, termasuk regulasi ritme jantung, tekanan darah, dan tingkat kecemasan. Dengan demikian, pengaruh aromaterapi lavender tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga melibatkan proses neurofisiologis yang kompleks, yang berkontribusi pada pengurangan *emesis gravidarum* secara signifikan. Inhalasi minyak

esensial lavender memungkinkan molekul volatil dari minyak tersebut terbawa oleh aliran udara menuju bagian superior rongga hidung, di mana silia halus dari sel-sel reseptor penciuman berada, sehingga menstimulasi respons relaksasi dan menurunkan persepsi mual pada ibu hamil. Ketika molekul-molekul tersebut berikatan dengan silia, terbentuklah impuls elektrokimia yang dikirimkan melalui bulbus olfaktorius dan jalur olfaktori menuju sistem limbik di otak. Proses ini menstimulasi pusat memori dan memicu reaksi emosional. Hipotalamus berfungsi sebagai pusat pengatur dan penghubung, yang kemudian menyebarkan sinyal ke berbagai bagian otak dan tubuh melalui sistem sirkulasi. Sinyal-sinyal tersebut direspons tubuh dalam bentuk pelepasan zat elektrokimia yang memberikan efek euforia, relaksasi, serta sedasi. Sistem limbik memiliki peran penting dalam mengatur ekspresi emosi (Mardiah et al., 2023)

Setiap jenis minyak esensial menunjukkan spektrum efek farmakologis yang khas dan berbeda-beda, mencakup berbagai aktivitas terapeutik seperti antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, penenang, serta kemampuan merangsang sekresi adrenal. Saat molekul minyak esensial dihirup, partikel-partikel aromatik tersebut memasuki rongga hidung dan kemudian memicu aktivitas pada sistem limbik di otak. Sistem limbik, yang dikenal sebagai pusat pengaturan emosi dan memori, memainkan peranan penting dalam memodulasi respons fisiologis dan psikologis tubuh. Melalui stimulasi ini, minyak esensial dapat memengaruhi keadaan emosional, tingkat kecemasan, serta keseimbangan hormon dan neurotransmitter, sehingga efeknya tidak hanya bersifat sensori, tetapi juga fisiologis secara menyeluruh. Selain itu, sistem ini juga memiliki hubungan langsung dengan beberapa kelenjar penting dalam tubuh, seperti kelenjar adrenal, kelenjar hipofisis, dan hipotalamus. Kelenjar-kelenjar ini memiliki fungsi yang sangat vital, karena mereka mengatur berbagai aspek fisiologis, termasuk denyut jantung, tekanan darah, dan respons terhadap stres. Lebih jauh lagi, sistem limbik juga berperan dalam pengaturan memori, keseimbangan hormon, dan proses pernapasan. Dengan demikian, pengaruh aromaterapi melalui inhalasi minyak esensial tidak hanya memberikan efek relaksasi, tetapi juga dapat memengaruhi berbagai fungsi tubuh secara keseluruhan, menciptakan keseimbangan yang lebih baik dalam kesehatan fisik dan mental (Mardiah et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, aromaterapi lavender terbukti memiliki efektivitas yang signifikan dalam menurunkan tingkat mual dan muntah pada

ibu hamil. Kandungan aromatik pada lavender memberikan sensasi relaksasi, kesegaran, serta membantu meredakan ketidaknyamanan yang timbul akibat mual. Metode inhalasi melalui hidung dipandang efektif karena jalur penciuman memiliki hubungan langsung dengan otak, memungkinkan stimulasi sistem limbik yang kemudian memicu respons fisiologis dan psikologis yang menenangkan. Dengan demikian, aromaterapi lavender tidak hanya bekerja melalui persepsi sensorik, tetapi juga memengaruhi mekanisme neurofisiologis tubuh, sehingga gejala *emesis gravidarum* dapat berkurang secara nyata.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender secara signifikan efektif dalam menurunkan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Mojolaban. Temuan menunjukkan bahwa sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami mual muntah dalam kategori sedang, sedangkan setelah pemberian aromaterapi, sebagian besar mengalami mual ringan atau tidak mual sama sekali, dengan penurunan yang signifikan secara statistik ($p = 0,000$). Hasil ini mendukung teori bahwa kandungan linalool dan linalyl asetat pada minyak esensial lavender memberikan efek relaksasi, menenangkan sistem saraf, dan memengaruhi persepsi mual pada ibu hamil.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain sampel yang digunakan masih terbatas pada satu puskesmas dengan jumlah responden relatif kecil, serta tidak adanya kelompok kontrol yang dapat membandingkan efektivitas aromaterapi dengan intervensi lain atau tanpa intervensi. Oleh karena itu, disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk menggunakan desain eksperimental yang lebih komprehensif dengan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan kelompok kontrol, serta mempertimbangkan variabel tambahan seperti tingkat stres, pola makan, dan faktor lingkungan yang dapat memengaruhi emesis gravidarum, sehingga hasil penelitian dapat lebih generalisasi dan memberikan rekomendasi intervensi yang lebih akurat bagi ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardhiyanti, Y., & Wulandari, V. (2021). *Asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan emesis gravidarum di PMB Ernita Pekanbaru tahun 2020*. Prosiding Hang Tuah Pekanbaru. <https://doi.org/10.25311/prosiding.vol1.iss1.54>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

- Hernawati, & Rajawali. (2022). Efektivitas aromaterapi lavender dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 8(2), 45–52.
- Latifah, L., Carolin, B. T., & Kurniati, D. (2023). Perbedaan pemberian aromaterapi jahe dan lavender terhadap mual muntah ibu hamil trimester I di Puskesmas Mekar Baru Tangerang. *Malahayati Nursing Journal*, 5(10), 3372–3381. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i10.9345>
- Mardiah, R. N., Budiarti, Y., & Khairiyah, I. I. (2023). Perbandingan pemberian aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon terhadap ibu hamil trimester I dengan emesis gravidarum di wilayah kerja Puskesmas Tamansari. *Journal of Midwifery and Health Research*, 2(1), 39–45. <https://doi.org/10.36743/jmhr.v2i1.608>
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2021). *Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice* (11th ed.). Wolters Kluwer.
- 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). <https://doi.org/10.37676/jm.v11i2.5104>
- Setianingrum, V. V. (2023). Efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil dengan emesis gravidarum trimester I di PMB Musdalifah. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 9(2). <https://doi.org/10.33023/jikeb.v9i2.1463>
- Setiyowati, W., Gunarmi, & Dedi, B. (2023). Efektivitas aromaterapi lavender dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*, 15(2), 161–167.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Taherdoost, H. (2016). Sampling methods in research methodology; How to choose a sampling technique for research. *International Journal of Academic Research in Management*, 5(2), 18–27. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3205035>
- Wiwi, O., Tanjung, W., Wari, Y., Antoni, A., & Fakultas, D. (2020). Pengaruh akupresur pada titik perikardium 6 terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Kebidanan*, 5(1), 12–20.
- Wulandari, S. (2020). Pengaruh pemberian air rebusan daun mint terhadap frekuensi emesis pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 3(1), 61–66. <https://doi.org/10.35451/jkk.v3i1.501>
- Yosi, K. F. D. (2022). Efektivitas aromaterapi lavender untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil. *Indonesian Journal of Midwifery*, 5(1), 22–30.