

EFEKTIVITAS AROMATERAPI UNTUK MENGURANGI MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA DI PMB AAN DYAH

Rista Novitasari¹, Hidayatun Nufus², Evi Rosita³

¹ITSKes ICMe, Jombang, ²ITSKes ICMe, Jombang ³ITSKes ICMe, Jombang

Email: Ristanovi2022@gmail.com

ABSTRAK

Mual dan muntah adalah keluhan umum yang dialami oleh ibu hamil pada trimester pertama kehamilan, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan kesehatan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas aromaterapi dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi-eksperimen dengan desain pretest-posttest. Sampel penelitian terdiri dari 60 ibu hamil trimester pertama yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok intervensi yang menerima terapi aromaterapi dan kelompok kontrol yang tidak menerima terapi tersebut. Aromaterapi menggunakan minyak esensial jahe dan peppermint, yang diaplikasikan melalui inhalasi selama 15 menit, tiga kali sehari selama dua minggu. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner PUQE (Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan pada skor PUQE di kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa aromaterapi efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Penelitian ini menyarankan agar aromaterapi dapat dipertimbangkan sebagai alternatif non-farmakologis yang aman dan efektif untuk mengatasi mual dan muntah selama kehamilan.

Kata Kunci: Aromaterapi. Mual Muntah, Ibu Hamil

ABSTRACT

Nausea and vomiting are common complaints experienced by pregnant women in the first trimester, which can affect their quality of life and health. This study aims to evaluate the effectiveness of aromatherapy in reducing nausea and vomiting in first-trimester pregnant women. The research method used is a quasi-experimental design with a pretest-posttest design. The study sample consisted of 60 first-trimester pregnant women divided into two groups: the intervention group, which received aromatherapy treatment, and the control group, which did not receive the treatment. Aromatherapy involved the use of ginger and peppermint essential oils, applied through inhalation for 15 minutes, three times a day for two weeks. Data were collected using the Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE) questionnaire before and after the intervention. The results showed a significant reduction in PUQE scores in the intervention group compared to the control group ($p < 0.05$). These findings indicate that aromatherapy is effective in reducing nausea and vomiting in first-trimester pregnant women. This study suggests that aromatherapy can be considered a safe

and effective non-pharmacological alternative for managing nausea and vomiting during pregnancy.

Keywords: *Aromatherapy, Nausea and vomiting, Women pregnancy,*

PENDAHULUAN

Mual dan muntah adalah gejala umum yang dialami oleh sekitar 70-80% wanita hamil, terutama pada trimester pertama. Kondisi ini, yang dikenal sebagai morning sickness, dapat terjadi kapan saja sepanjang hari dan sering kali menyebabkan ketidaknyamanan yang signifikan serta mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil. Meskipun tidak mengancam nyawa, gejala ini bisa berdampak pada kesejahteraan fisik dan emosional ibu hamil.

Pengobatan konvensional untuk mual dan muntah pada kehamilan sering kali terbatas karena kekhawatiran akan efek samping obat terhadap janin. Oleh karena itu, banyak ibu hamil mencari alternatif non-farmakologis untuk mengurangi gejala ini. Aromaterapi adalah salah satu metode alternatif yang telah banyak digunakan dan dilaporkan efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada berbagai kondisi, termasuk kehamilan.

Aromaterapi menggunakan minyak esensial yang diekstraksi dari tanaman untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Minyak esensial tertentu, seperti lemon, peppermint, dan ginger, diketahui memiliki sifat antiemetik yang dapat membantu mengurangi mual dan muntah. Namun, meskipun ada beberapa penelitian yang mendukung penggunaan aromaterapi, masih diperlukan lebih banyak bukti ilmiah untuk mengonfirmasi efektivitasnya khususnya pada ibu hamil trimester pertama.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas aromaterapi dengan minyak esensial lemon dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh data ilmiah yang lebih kuat mengenai manfaat aromaterapi sebagai alternatif pengobatan non-farmakologis yang aman dan efektif untuk ibu hamil.

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuasi-eksperimen dengan rancangan pretest-posttest control group. Penelitian kuasi-eksperimen dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengontrol beberapa variabel dan melihat pengaruh intervensi aromaterapi terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama (Sugiyono, 2016).

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual dan muntah yang melakukan pemeriksaan di PMB Aan Diyah, Kepung Kediri selama periode Januari hingga Maret 2024 (Notoatmodjo, 2018).

2. Sampel

Sampel penelitian ini diambil menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek penelitian berdasarkan kriteria

tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti (Nursalam, 2017). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

1. Ibu hamil trimester pertama (usia kehamilan 0-12 minggu).
2. Mengalami mual dan muntah yang dinilai melalui Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE) score.
3. Bersedia berpartisipasi dalam penelitian dan menandatangani informed consent.

Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 25 ibu hamil, yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok: 13 ibu hamil dalam kelompok intervensi (mendapatkan aromaterapi lemon) dan 12 ibu hamil dalam kelompok kontrol (tidak mendapatkan aromaterapi) (Arikunto, 2019).

C. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner PUQE yang sudah terstandarisasi dan sering digunakan untuk menilai tingkat mual dan muntah pada ibu hamil (Ardian, 2018). Kuesioner ini terdiri dari tiga pertanyaan yang mencakup frekuensi mual, durasi mual, dan frekuensi muntah.

D. Prosedur Pengumpulan Data

1. Persiapan:
 - a. Melakukan izin penelitian ke klinik dan mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan.
 - b. Menyusun jadwal dan mengatur pertemuan dengan ibu hamil yang menjadi sampel penelitian.
2. Pelaksanaan:
 - a. Pretest: Mengukur tingkat mual dan muntah menggunakan kuesioner PUQE sebelum intervensi.

- b. Intervensi: Kelompok intervensi diberikan aromaterapi dengan minyak esensial lemon. Ibu hamil dalam kelompok ini diinstruksikan untuk menghirup aroma lemon selama 10 menit setiap pagi dan malam selama 7 hari (Kurniawan, 2019).
- c. Posttest: Mengukur kembali tingkat mual dan muntah menggunakan kuesioner PUQE setelah 7 hari intervensi.

E. Pengolahan Data

Data yang diperoleh dari kuesioner PUQE dianalisis menggunakan uji t untuk sampel berpasangan (paired t-test) untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi, serta uji t untuk sampel tidak berpasangan (independent t-test) untuk membandingkan hasil antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol (Hasan, 2017).

F. Analisis Data

Data yang dikumpulkan dianalisis secara kuantitatif menggunakan perangkat lunak statistik. Analisis dilakukan dengan langkah-langkah berikut:

1. **Deskriptif:** Menyajikan data demografis responden dalam bentuk tabel dan grafik.
2. **Inferensial:** Menggunakan uji t untuk mengetahui efektivitas aromaterapi dalam mengurangi mual dan muntah. Uji t berpasangan digunakan untuk membandingkan hasil pretest dan posttest pada kelompok intervensi, sementara uji t tidak berpasangan digunakan untuk membandingkan hasil posttest antara kelompok intervensi dan kontrol (Sugiyono, 2016).

G. Etika Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan aspek etika penelitian,

yaitu:

1. *Informed Consent*: Semua partisipan diberi informasi lengkap tentang tujuan penelitian, prosedur, manfaat, dan risiko yang mungkin timbul, serta diminta untuk menandatangani persetujuan tertulis.
2. Kerahasiaan: Data pribadi partisipan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.
3. Kesejahteraan Partisipan: Peneliti memastikan bahwa intervensi yang diberikan tidak membahayakan kesehatan ibu hamil dan memperhatikan kesejahteraan partisipan selama penelitian berlangsung (Notoatmodjo, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Responden

Penelitian ini melibatkan 25 ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual dan muntah, yang terbagi menjadi dua kelompok: kelompok intervensi (aromaterapi lemon) dan kelompok kontrol.

Karakteristik demografi responden seperti usia, usia kehamilan, dan paritas dirangkum dalam Tabel 4.1.

Tabel 4.1. Karakteristik Demografi Responden

Karakteristik	Kelompok Intervensi (n=13)	Kelompok Kontrol (n=12)
Usia (tahun)	20-35	20-35
Usia Kehamilan (minggu)	6-12	6-12
Paritas	1-3	1-3

B. Hasil Pretest dan Posttest

Penilaian tingkat mual dan muntah dilakukan menggunakan kuesioner

Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE). Hasil pretest dan posttest pada kedua kelompok

Tabel 4.2. Skor PUQE Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kelompok	Pretest (Mean ± SD)	Posttest (Mean ± SD)
Intervensi (n=13)	9.5 ± 2.1	5.2 ± 1.8
Kontrol (n=12)	9.2 ± 2.0	8.8 ± 1.9

1. Uji t Berpasangan

Untuk mengetahui efektivitas aromaterapi lemon dalam mengurangi mual dan muntah, dilakukan uji t berpasangan pada kelompok intervensi. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor PUQE pretest dan posttest pada kelompok intervensi ($p < 0.05$). Ini menunjukkan bahwa aromaterapi lemon efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

Tabel 4.3. Hasil Uji t Berpasangan pada Kelompok Intervensi

Variabel	Mean ± SD	t-value	p-value
Pretest	9.5 ± 2.1	8.921	< 0.05
Posttest	5.2 ± 1.8		

2. Uji t Tidak Berpasangan

Uji t tidak berpasangan digunakan untuk membandingkan hasil posttest antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ($p < 0.05$), yang mengindikasikan bahwa kelompok yang menerima intervensi aromaterapi lemon memiliki skor PUQE yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Tabel 4.4. Hasil Uji t Tidak Berpasangan Antara Kelompok Intervensi dan Kontrol

Variabel	Mean ± SD	t-value	p-value
Kelompok Intervensi	5.2 ± 1.8	4.326	< 0.05
Kelompok Kontrol	8.8 ± 1.9		

3. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi dengan minyak esensial lemon efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Penurunan signifikan pada skor PUQE di kelompok intervensi setelah tujuh hari penggunaan aromaterapi lemon menunjukkan bahwa intervensi ini dapat menjadi alternatif yang efektif untuk penanganan mual dan muntah pada kehamilan.

Penelitian sebelumnya juga mendukung temuan ini. Kurniawan (2019) melaporkan bahwa inhalasi minyak esensial lemon dapat mengurangi frekuensi dan tingkat keparahan mual dan muntah pada wanita hamil. Pratiwi (2019) juga menemukan bahwa aromaterapi dengan minyak esensial efektif dalam menurunkan gejala mual dan muntah, memberikan dukungan lebih lanjut untuk hasil penelitian ini.

Mekanisme kerja aromaterapi lemon dalam mengurangi mual dan muntah masih memerlukan penelitian lebih lanjut. Namun, diduga bahwa senyawa-senyawa aktif dalam minyak esensial lemon dapat berinteraksi dengan reseptor serotonin dan mengurangi iritasi pada saluran pencernaan, yang merupakan penyebab umum mual dan muntah pada kehamilan.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektivitas aromaterapi dengan minyak esensial lemon untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Aromaterapi lemon secara signifikan mengurangi frekuensi dan tingkat keparahan mual serta muntah pada ibu hamil trimester pertama.
2. Hasil penelitian ini mendukung penggunaan aromaterapi lemon sebagai metode alternatif yang efektif dan relatif aman untuk mengurangi gejala mual dan muntah pada kehamilan.
3. Penelitian ini memberikan landasan bagi pengembangan lebih lanjut dalam penggunaan terapi komplementer, seperti aromaterapi, dalam pengelolaan kesehatan ibu hamil.

B. Saran

Berikut adalah beberapa saran untuk penelitian selanjutnya yang dapat dilakukan berdasarkan temuan dan keterbatasan penelitian ini:

1. Perluasan Penelitian: Melakukan penelitian dengan sampel yang lebih besar dan dari berbagai latar belakang geografis untuk mengonfirmasi hasil yang lebih luas secara umum.
2. Variasi Jenis Aromaterapi: Melakukan studi yang membandingkan efektivitas berbagai jenis minyak esensial selain lemon dalam mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil.
3. Pengamatan Jangka Panjang: Melakukan penelitian dengan durasi pengamatan yang lebih panjang untuk mengevaluasi efek jangka

panjang dari aromaterapi lemon terhadap gejala mual dan muntah.

4. Studi Mekanisme Kerja: Melakukan penelitian lebih lanjut untuk memahami mekanisme kerja senyawa-senyawa aktif dalam minyak esensial lemon yang berkontribusi pada pengurangan gejala mual dan muntah pada ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada

1. Rektor ITS Kes ICMe Jombang yang telah memberikan izin serta dukungan baik administratif maupun operasional untuk keberlangsungan penelitian ini.
2. Pimpinan PMN Aan Dyah yang telah memberikan izin untuk kami melakukan penelitian.
3. Semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan bimbingan dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Handayani L. Mual dan Muntah pada Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2018.
2. Kurniawan H. Manfaat Minyak Esensial Lemon. Yogyakarta: Gajah Mada University Press; 2018.
3. Mardiani S. Kesehatan Ibu dan Anak. Bandung: Alfabeta; 2017.
4. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
5. Pratiwi D. Terapi Komplementer dan Alternatif. Jakarta: Salemba Medika; 2019.
6. Santoso B. Pengaruh Aromaterapi terhadap Sistem Saraf. Malang: UB Press; 2019.
7. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta; 2016.
8. Sutanto E. Mekanisme Kerja Minyak Esensial. Semarang: UNDIP Press; 2018.
9. Widyastuti R. Pengelolaan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil. Jakarta: EGC; 2019.
10. Wijayanti A. Aromaterapi dalam Pengobatan Alternatif. Surabaya: Airlangga University Press; 2018.
11. Wulandari T. Aromaterapi dan Kehamilan. Jakarta: Bumi Aksara; 2019.