

PERBEDAAN PEMBERIAN AROMATERAPI JAHE DAN LAVENDER TERHADAP MUAL MUNTAH IBU HAMIL TRIMESTER I DI PUSKESMAS MEKAR BARU TANGERANG

Latifah¹, Bunga Tiara Carolin^{2*}, Dewi Kurniati³

¹⁻³Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional

Email Korespondensi: bunga.tiara@civitas.unas.ac.id

Disubmit: 17 Februari 2023

Diterima: 02 Maret 2023

Diterbitkan: 01 Oktober 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i10.9345>

ABSTRACT

Nausea, vomiting in pregnancy or emesis gravidarum is a common obstetric problem that occurs in 50-80% of pregnant women during the first trimester, which begins in the morning and often continues throughout the day. If not treated effectively it can lead to complications in pregnancy that affect the quality of life, pregnancy and the fetus. Non-pharmacological treatment of nausea and vomiting in pregnancy is using ginger and lavender aromatherapy. To determine the difference in the effect of giving ginger and lavender aromatherapy to the frequency of nausea and vomiting in first trimester pregnant women. This type of research uses quantitative research with a quasi-experimental research design with two groups of pre-test and post-test. The population in this study was 57 respondents. After selecting the population based on inclusion and exclusion criteria, the number of samples in this study was 28 respondents. The research instrument used a PUQE. Data were analyzed using paired sample t-test and independent sample t-test. The results of this study mean that the average nausea and vomiting before being given ginger aromatherapy is 7.14 and the average after 4.07, while the average before being given lavender aromatherapy is 7.64 and the average after 4.93 with a p value = 0.000 and there is effectiveness of giving ginger and lavender aromatherapy steam against nausea and vomiting with a p value = 0.000. There is no difference in the effect of giving ginger and lavender aromatherapy to the frequency of nausea and vomiting, based on the results of an independent t-test with p-value = 0.201.

Keywords: *Ginger Aromatherapy, Lavender, Nausea and Vomiting*

ABSTRAK

Mual muntah pada kehamilan atau *emesis gravidarum* adalah masalah *obstetrik* yang umum terjadi pada 50-80% wanita hamil selama trimester pertama yang dimulai pada pagi hari dan sering berlanjut sepanjang hari. Jika tidak diobati secara efektif dapat menyebabkan komplikasi pada kehamilan yang mempengaruhi kualitas hidup, kehamilan dan janin. Terapi mual muntah pada kehamilan secara non farmakologi yaitu menggunakan aromaterapi jahe dan lavender. Untuk mengetahui perbedaan pemberian aromaterapi jahe dan lavender terhadap mual muntah ibu hamil trimester 1. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasi experiment*

dengan *two group pre-test and pos-test*. Populasi dalam penelitian ini 57 responden setelah dilakukan seleksi populasi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi maka diperoleh jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 28 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar kuesioner PUQE. Data di analisis menggunakan *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*. Hasil penelitian ini rata-rata mual muntah sebelum diberikan aromaterapi jahe 7,14 dan rata-rata sesudah 4,07 sedangkan rata-rata sebelum diberikan aromaterapi lavender 7,64 dan rata-rata sesudah 4,93 dengan nilai *p value* = 0,000 dan terdapat efektivitas pemberian aromaterapi jahe dan lavender terhadap mual muntah dengan *p value* = 0,000. Tidak terdapat perbedaan pengaruh pemberian aromaterapi jahe dan lavender terhadap mual muntah, berdasarkan hasil uji *independent t-test* dengan *p-value* = 0,201.

Kata Kunci : Aromaterapi Jahe, Lavender, Mual Muntah

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan sebuah proses yang dimulai dari tahap konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Salah satu tanda kehamilan yaitu *nausea dan vometa* atau mual dan muntah. Keluhan mual muntah tersebut sering dirasakan oleh ibu hamil pada trimester 1 dan disebut juga dengan *morning sickness*. Keluhan ini umumnya terjadi hingga usia 12 minggu (Widatiningsih dan Dewi, 2017). Mual (*nausea*) dan muntah (*vomiting*), pusing, kembung, dan badan terasa lemah dan terbanyak terjadi pada usia kehamilan 6-12 minggu. Keluhan terjadi pada waktu pagi, mual muntah dapat disebabkan oleh kombinasi hormon estrogen dan progesterone, tetapi hormon lain yang sangat berpengaruh mengakibatkan mual muntah yaitu hormon *human chorionic gonadotropin* yang menimbulkan mual dan muntah (Prawiharjo, 2016).

Berdasarkan data penelitian ibu hamil diseluruh dunia sebanyak 80% ibu hamil trimester pertama merasakan mual muntah atau emesis gravidum. Tetapi mual muntah yang parah atau hiperemesis gravidarum terjadi dengan angka

kejadian sekitar 1-3% dari seluruh kehamilan di Indonesia, 0,3% di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Canada, 0,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan, 1,9% di Turki dan 2% di Amerika Serikat (Oktavia, 2016).

Berdasarkan data penelitian yang dilakukan Heitmenn *et al.* (2017) di Norwegia, hal tersebut merupakan tanda dan gejala yang umumnya dirasakan oleh ibu hamil. Dari penelitian didapatkan bahwa 70%-80% ibu hamil merasakan mual dan 50% ibu hamil mengalami muntah (Heitmenn *et al.*, 2017). Mual muntah pada Emesis gravidarum sebanyak 0,5%-2%. (WHO, 2014).

Angka kejadian emesis gravidarum di Indonesia yang didapatkan dari 2.203 kehamilan yang dapat diobservasi secara lengkap adalah 543 orang ibu hamil yang terkena emesis gravidarum. Di Indonesia sekitar 10% wanita hamil yang terkena emesis gravidarum (Kemenkes RI, 2015). Di Provinsi Bali khususnya di Kota Denpasar NVP (Nausea and Vomiting in Pregnancy) atau mual muntah saat hamil dengan kejadian sebanyak (97,7%) dan Hiperemesis Gravidarum sekitar (2,3%) (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2016).

KAJIAN PUSTAKA

Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauteri mulai dari sejak konsepsi dan berakhir pada saat awal permulaan persalinan. Kehamilan adalah suatu keadaan perubahan ovum oleh spermatozoa kemudian akan mengalami nidasi pada uterus dan berkembang sampai janin lahir, dimana hamil normal berlangsung antara 37-40 minggu dihitung dari hari pertama haid terakhir (Manuaba, 2014).

Mual muntah pada ibu hamil atau *emesis gravidarum* merupakan keluhan umum yang disampaikan pada kehamilan muda dan terjadi pada trimester awal. Setiap wanita hamil akan memiliki derajat mual yang berbeda-beda, ada yang tidak merasakan apa-apa tetapi ada juga yang merasa mual dan ada yang merasa sangat mual dan ingin muntah setiap saat (Hidayati & Hasibuan, 2020).

Mual muntah pada ibu hamil atau *Emesis gravidarum* apabila tidak segera ditangani akan berakibat timbulnya mual muntah yang berlebih (*hiperemesis gravidarum*) yang mengakibatkan cairan tubuh semakin berkurang sehingga darah menjadi kental (*hemokonsentrasi*), dehidrasi atau gangguan cairan elektrolit tubuh, menurunnya berat badan, kurangnya nutrisi yang membuat tumbuh kembang janin terganggu, muntah berlebihan bisa menyebabkan gangguan hati, gagal janin, gangguan lambung, serta kematian ibu hamil (Zainiyah, 2019).

Pengukuran mual muntah pada ibu hamil atau *emesis gravidarum* menggunakan kuesioner data demografi dan *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE)-24* skoring sistem. Kuesioner data demografi berisi 5 pertanyaan, yaitu usia, pendidikan,

pekerjaan, usia kehamilan, dan status gravida responden. *PUQE-24* adalah sistem penilaian untuk mengukur tingkat keparahan mual muntah kehamilan dalam 24 jam. Skor *PUQE* untuk setiap pasien dihitung dengan menggunakan tiga kriteria untuk menilai keparahan mual muntah selama kehamilan (jumlah jam merasakan mual, jumlah episode muntah, dan jumlah episode muntah kering dalam 24 jam terakhir) (Nurdiana, 2018).

Di dalam rimpang jahe mengandung 1-3% minyak aromaterapi (atsiri jahe), yang kandungan utamanya adalah *Zingiberen* dan *β -bisabolen*. Rasa pedas dan tajam dihasilkan oleh campuran senyawa fenolat yang disebut *gingerol*, *gingerdiol*, *gingerdion*, *dihidrogeningerdion*, dan *shogaol*. *Shogaol* dihasilkan dari proses dehidrasi dan degradasi *gingerol* serta terbentuk selama pengeringan dan ekstraksi. *Shogaol* lebih pedas dan tajam daripada *gingerol*, yang faktanya bahwa jahe kering lebih pedas dari jahe segar (Heinrich et al., 2010 dalam Riani, 2022).

Kandungan sediaan ginger dalam bentuk tablet atau kapsul untuk mengurangi *emesis gravidarum* sudah banyak diteliti dan terbukti aman dikonsumsi ibu hamil dan menjadi bagian dari penatalaksanaan *emesis gravidarum* sebagai terapi alternatif disamping obat-obatan konvensional (Bunce, 2020).

Minyak lavender memiliki banyak potensi karena terdiri atas beberapa kandungan. Bunga lavender tersusun atas beberapa kandungan, seperti: minyak esensial (1-3%), alpha-pinene (0,22%), camphene (0,06%), betamycene (5,33%), p-cymena (0,3%), limonene (1,06%), cineol (0,51%), linalool (26,12%), borneol

(1,21%), terpinen (4,64%), linalyl asetat (26,23%), geranyl asetat (2,14%), dan caryophyllene (7,55%). Berdasarkan data di atas di simpulkan bahwa kandungan utama dari bunga lavender adalah linalyl asetat dan linalool (C₁₀H₁₈O). linalool adalah kandungan aktif utama yang berperan pada efek anti cemas pada lavender.

Linalool merupakan komponen lavender yang memiliki efek sebagai zat sedatif atau penenang dan biasa digunakan sebagai aromaterapi yang mempengaruhi neuroendokrin tubuh yang berpengaruh terhadap pelepasan hormon dan neurotransmitter. Keadaan ini akan meningkatkan rasa nyaman pada ibu hamil yang mengalami mual dan muntah (Buckle, 2013).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasi experiment* dengan *two group pre-test and pos-test*. Dalam penelitian ini akan diawali dengan *pre-test* yang diberikan kepada kedua kelompok lalu diberikan *treatment* yang berbeda dengan tujuan yang sama dan diakhiri dengan *post-test* yang diberikan kepada kedua kelompok. Populasi dalam penelitian ini 57 responden setelah dilakukan seleksi populasi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi maka diperoleh jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 28 responden pada masing-masing kelompok. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar kuesioner PUQE. Data sudah dilakukan uji normalitas yang hasilnya data berdistribusi normal. Data di analisis menggunakan *paired sample t-test* dan *independet sample t-test*.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Rata-Rata Skor Mual Muntah Pada Kelompok Intervensi Sebelum dan Sesudah diberikan Aromaterapi Jahe

Mual Muntah	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviasi
Pre-test	14	4	10	7,14	1,994
Post-test	14	3	7	4,07	1,542

Berdasarkan tabel 1 bahwa dari 14 responden pada kelompok intervensi aromaterapi jahe dengan nilai *minimum pre-test* 4 dan nilai *maximum* 10 dengan nilai rata-rata (*mean*) 7,14 (katagori sedang) sementara nilai *minimum post-test*

3 dan nilai *maximum* 7 dengan nilai rata-rata 4,07 (katagori mual muntah ringan). Terjadi penurunan skor rata-rata mual muntah setelah diberikan intervensi aromaterapi jahe.

Tabel 2. Distribusi Rata-Rata Skor Mual Muntah Pada Kelompok Intervensi Sebelum dan Sesudah diberikan Aromaterapi Lavender

Mual Muntah	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviasi
Pre-test	14	5	11	7,64	1,692
Post-test	14	3	8	4,93	1,900

Berdasarkan tabel 2 bahwa dari 14 responden pada kelompok intervensi aromaterapi jahe dengan nilai *minimum pre-test* 5 dan nilai *maximum* 11 dengan nilai rata-rata (*mean*) 7,64 (katagori sedang) sementara nilai *minimum post-test*

3 dan nilai *maximum* 7 dengan nilai rata-rata 4,94 (katagori mual muntah ringan). Terjadi penurunan skor rata-rata mual muntah setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender.

2. Analisis Bivariat

Tabel 3. Pengaruh Aromaterapi Jahe terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I

Variabel	N	Mean		Selisih mean	p-value
		pretest	Posttest		
Aromaterapi Jahe	14	7,14	4,07	3,07	0,000

Berdasarkan tabel 3 bahwa sebelum diberikan aromaterapi jahe didapatkan nilai *mean* 7,14 dan sesudah diberikan aromaterapi jahe didapatkan nilai *mean* 4,07 dengan

p-value 0,00 < 0,05 yang artinya bahwa aromaterapi jahe berpengaruh terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Tabel 4. Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I

Variabel	N	Mean		Selisih mean	p-value
		pretest	Posttest		
Aromaterapi Lavender	14	7,64	4,93	2,71	0,00

Berdasarkan tabel 4 bahwa sebelum diberikan aromaterapi lavender didapatkan nilai *mean* 7,64 dan sesudah diberikan aromaterapi lavender didapatkan nilai *mean* 4,93

dengan *p-value* 0,00 < 0,05 yang artinya bahwa aromaterapi lavender berpengaruh terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Tabel 5. Perbedaan Pengaruh antara Aromaterapi Jahe dan Lavender terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I

Variabel	N	Mean		Selisih mean	p-value
		Aromaterapi Jahe	Aromaterapi Lavender		
pretest	14	7,14	7,64	-0,50	0,481
Posttest	14	4,07	4,93	-0,86	0,201

Berdasarkan tabel 5 nilai *mean* sebelum pemberian aromaterapi jahe sebesar 7,14 sedangkan sebelum pemberian aromaterapi lavender didapatkan nilai *mean* sebesar 7,64. Dan selisih nilai *mean* sebesar -0,50. Sedangkan nilai *mean* setelah pemberian aromaterapi jahe sebesar 4,07 sedangkan sesudah pemberian aromaterapi lavender didapatkan nilai *mean* sebesar 4,93 dan selisih nilai *mean* sebesar -0,86. Dari hasil analisa data di atas menunjukkan hasil uji *independet t-test* yang menyatakan bahwa hasil *p-value* = 0,201 ($P > 0,05$), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara pemberian aromaterapi jahe dengan aromaterapi lavender terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I.

PEMBAHASAN

1. Pengaruh Aromaterapi Jahe terhadap mual Muntah Ibu Hamil Trimester I

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan nilai *mean pre-test* 7,14 dan nilai *mean post-test* 4,07.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori bahwa aromaterapi jahe banyak dimanfaatkan untuk mengatasi mual muntah saat kehamilan. Aromaterapi jahe 2-3 tetes yang

dihirup secara teratur dengan dosis yang ditentukan dapat memberikan interaksi antara senyawa yang ada pada jahe dengan sistem pencernaan ibu hamil. Kandungan anti mual muntah yang terdapat dalam aromaterapi jahe dapat memberikan sensasi rileks, tenang dan menyegarkan sehingga mampu menurunkan rangsangan otonom dengan berkurangnya produksi saliva dan mengurangi reaksi mual serta muntah pada ibu hamil (Kartikasari et al., 2017).

Hasil penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada derajat mual ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi ginger oil pada kelompok eksperimen ($p < 0,05$) (Carolin & Ummah, 2019). Pada penelitian Carolin & Putri (2022) rata-rata skor emesis sebelum dilakukan intervensi jahe adalah 10,74, dan sebagian besar berada pada kategori mual muntah sedang yaitu 76,5%. Rata-rata skor emesis setelah dilakukan intervensi jahe adalah 6,88, dan terbanyak pada variasi mual muntah ringan yaitu 52,9%. Terdapat pengaruh pemberian jahe pada wanita penderita emesis gravidarum.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori bahwa aromaterapi jahe merupakan salah satu cara untuk meredakan

mual dan muntah selama kehamilan. Aromaterapi jahe dapat mencegah mual dan muntah, karena jahe mampu menjadi penghalang serotonin, sebuah senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi, sehingga timbul rasa mual (Wellina, 2019). Aroma harum jahe disebabkan oleh minyak atsiri, sedangkan olesannya menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat (Rahayu, 2018).

Menurut asumsi peneliti ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penurunan mual muntah seperti penurunan kadar HCG, Perubahan hormon endokrin dan pengaruh dari zat-zat antiemetik seperti zingiberena (zingirona), zingiberol yang terdapat dalam aromaterapi jahe. Zat tersebut mampu mengurangi mual muntah dan membantu mempengaruhi sistem limbik melalui proses inhalasi aromaterapi.

2. Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap mual Muntah Ibu Hamil Trimester I

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan nilai mean pre-test 7,64 dan nilai mean post-test 4,93.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori bahwa penggunaan inhalasi lavender lebih cepat menurunkan mual muntah atau emesis gravidarum dengan lebih baik, hal itu dipengaruhi oleh beberapa faktor yang difokuskan pada kandungan lavender seperti linalol yang memiliki manfaat sebagai mentally stimulating, anti emetic, antispasmodic,

hypotensive, antistress dan sedative. Selain itu aromaterapi lavender bekerja melalui proses penciuman yang terletak pada bagian hidung sehingga mempercepat obat untuk diabsorpsi lebih cepat. Inhalasi memberikan pengiriman signal lebih cepat melewati permukaan yang luas dari saluran nafas dan epitel paru (Sari et al., 2019).

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Afriyanti dan Rahenza (2020) menunjukkan skor rata-rata mual muntah ibu hamil trimester I sebelum diberikan aromaterapi lavender sebesar 5,27 dan skor rata-rata mual muntah setelah diberikan aromaterapi lavender sebesar 3,27. Dalam penelitian tersebut terjadi penurunan rata-rata skor mual muntah sebesar 2,00 dan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap mual muntah sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender (Afriyanti dan Rahenza, 2020)

Menurut asumsi peneliti faktor yang dapat mempengaruhi penurunan mual muntah salah satunya karena penggunaan aromaterapi.

Aromaterapi adalah salah satu teknik perawatan dan pengobatan yang menggunakan bau-bauan untuk mengatasi keluhan fisik dan psikis melalui indra penciuman sehingga dapat merangsang emosional dan reaksi fisik melalui pesan elektrokimia otak ke sistem limbik yang dapat menyebabkan kesenangan, rileks dan menenangkan. Selain itu kandungan lavender seperti linalool dan linalylacetat sebagai anti emetika sebagai zat yang memberikan efek anti mual muntah.

3. Perbedaan Aromaterapi Jahe dan Aromaterapi Lavender terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil uji statistik menggunakan independent t-test karena akan membandingkan efektifitas dari dua aromaterapi yaitu aromaterapi jahe dan lavender. Berdasarkan data didapatkan tidak ada perbedaan antara kelompok aromaterapi jahe dan kelompok lavender.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rismahara (2019) menunjukkan skor rata-rata mual muntah ibu hamil trimester I sebelum diberikan aromaterapi jahe sebesar 11,08 dan skor rata-rata mual muntah setelah diberikan aromaterapi jahe sebesar 8,33. Dalam penelitian tersebut terjadi penurunan rata-rata skor mual muntah sebesar 2,75 dan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap mual muntah sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi jahe (Dyna dan ferbriani, 2020). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Afriyanti dan Rahenza (2020) menunjukkan skor rata-rata mual muntah ibu hamil trimester I sebelum diberikan aromaterapi lavender sebesar 5,27 dan skor rata-rata mual muntah setelah diberikan aromaterapi lavender sebesar 3,27. Dalam penelitian tersebut terjadi penurunan rata-rata skor mual muntah sebesar 2,00 dan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap mual muntah sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender (Afriyanti dan Rahenza, 2020).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori bahwa aroma harum jahe disebabkan

oleh minyak atsiri, sedangkan olesannya menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan mengeluarkan keringat (Rahayu, 2018). Aromaterapi jahe merupakan salah satu cara untuk meredakan mual dan muntah selama kehamilan. Aromaterapi jahe dapat mencegah mual dan muntah, karena jahe mampu menjadi penghalang serotonin, sebuah senyawa kimia yang dapat menyebabkan perut berkontraksi, sehingga timbul rasa mual (Wellina, 2019). Aromaterapi lavender adalah salah satu terapi non farmakologi yang berbentuk esensial oil dapat mengurangi mual muntah dan memiliki kandungan linanol serta linalil asetat yang mampu memberikan rasa nyaman dan menenangkan (Wahyudi, 2022). Linalool dalam lavender memiliki efek sebagai zat sedatif yang digunakan sebagai aromaterapi yang dapat mempengaruhi sistem neuroendokrin tubuh yang berpengaruh terhadap pelepasan hormon dan neurotransmitter. Keadaan ini akan meningkatkan rasa nyaman pada ibu hamil yang mengalami mual dan muntah (Buckle, 2013).

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian RD Rahayu dan S Sugita (2018) mengenai pemberian aromaterapi jahe dan lavender terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I diBPM Trucuk Klaten.

Menurut asumsi peneliti tidak ada perbedaan pengaruh antara aromaterapi jahe dan aromaterapi lavender karena kedua aromaterapi ini memberikan efek rileksasi sehingga ibu hamil yang

mengalami mual muntah merasakan hangat dan segar. Karena aromaterapi jahe dan lavender mempunyai kandungan minyak atsiri keduanya 1-3 % untuk meningkatkan kesehatan fisik dan emosi. Aromaterapi jahe yang kuat dan memiliki ciri khas menghangatkan dan aromaterapi lavender yang memiliki ciri khas wangi yang menyegarkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa terdapat penurunan skor rata-rata mual mudah baik pada kelompok jahe maupun lavender. Terdapat pengaruh baik pada aromaterapi jahe maupun lavender terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester 1. Pada perbandingan antar kelompok, tidak ada perbedaan pengaruh aromaterapi jahe maupun lavender terhadap mual muntah pada ibu hamil trimester 1. Hal ini berarti baik aromaterapi jahe maupun lavender sama-sama efektif dalam menurunkan mual muntah pada ibu hamil. Sarannya diharapkan kepada bidan dapat memberikan informasi tentang manfaat aromaterapi jahe dan lavender kepada ibu hamil sebagai pengobatan alternative untuk mengatasi mual muntah.

DAFTAR PUSTAKA

- Buckle. J., (2013). *Clinical Aromatherapy (Second Edition)*. United States: Churchill Livingstone
- Bunce, E., *At Al.*, (2020). *Nausea And Vomiting During Early Pregnancy*. Ny:Merck.
- Carolin, B. T. Dan Ummah, A., H. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Ginger Oil (Zingiber Officinale) Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Makmur Jaya Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 7(1), 1-5.
- Carolin, B. T., & Putri, M. R. (2022). Overcoming Emesis Gravidarum By Consuming Ginger (Zingiber Officinale Var. Rubrum). *Nveo-Natural Volatiles & Essential Oils Journal | Nveo*, 59-65.
- Dinkes Provinsi Bali., (2016). *Profil Kesehatan Daerah Ta 2016*, Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 18-19.
- Dyna, F., Dan Febriani, P., (2020). Pemberian Aromaterapi Ginger Oil Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Morning Sickness, *Jurnal Keperawatan Volume 12 No 1, Hal 41 - 46*.
- Heitmann, K., Nordeng, H., Gro C.Havnen, Anja .S., Lone .H. (2017). The Burden Of Nausea And Vomiting During Pregnancy Severe Impacts On Quality Of Life, Daily Life Functioning And Willingness To Become Pregant Again. *Journal BMC Pregnancy Chilbirth*, Norwegia.
- Hidayati., 2012. Destilasi Minyak Atsiri Dari Kulit Jeruk Pontianak Dan Pemanfaatan Dalam Pembuatan Sabun Aromaterapi. *Jurnal Bopropal Industri Vol.3 No.2*, Pontianak.
- Kartikasari R., Ummah F., Taqiyah L.B., (2017), Aromaterapi Peppermint Untuk Menurunkan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil, *Jurnal Surya*. Vol.9 No.2.
- Manuaba, I.B.P., (2014), *Ilmu Kebidanan, Penyakit*

- Kandungan Dan Kb. 2 Ed. Egc, Jakarta Universitas Malahayati*
- Oktavia, L., (2016). Kejadian Hiperemesis Gravidarum Ditinjau Dari Jarak Kehamilan Dan Paritas, *Jurnal Ilmu Kesehatan Aisyah*, Lampung.
- Pratami, E., (2016), *Buku Evidence Based Kebidanan. Egc, Jakarta.*
- Prawiharjo, S., (2016), *Buku Ilmu Kandungan, Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawigardjo, Jakarta.*
- Rahayu., (2018). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Bpm Trucuk Klaten Rd. Rahayu, Sugita. *Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 19-26.
- Sari P.S., Sabarudin U., Hartiningsih, Wijayanegara, Sastramihardja, Sutisna M., (2019), Perbandingan Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lemon Dan vitamin B6 Terhadap penurunan Frekuensi emesis Gravidarum Pada Primigravida Trimester I, *Jurnal Sistem Kesehatan*, Vol. 5 No.1
- Suryaman, R., Novianty, T., (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Penderita Hiperemesis Gravidarum. *Jurnal Ilmiah Wijaya, Volume 14 Nomor 2, Juli-Desember 2022 Hal 43-52.*
- Utama, Y. K., (2020), *Hubungan Paritas Dengan Kejadian Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Anggut Kota Bengkulu tahun 2020*, [Http://Repository.Poltekkesbengkulu.Ac.Id/596/](http://Repository.Poltekkesbengkulu.Ac.Id/596/), Diakses Tanggal 13 Agustus 2022
- Wahyudi, W.T., Riska Wandini, R., & Sari, E.N. (2022), Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Ibu Hamil Trimester I Dengan Emesis Gravidarum Didesa Margorejo Lampung Selatan *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm), P-Issn: 2615-0921.*
- Wellina., (2019). Tehnik Mengatasi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu (Systematic Review) Techniques To Overcome Quality And Vomiting In Pregnant Mother Trimester One (Systematic Review). *Public Health Journal*, 6(1).
- Widatiningsih, Sri., Dan Dewi., (2017), *Buku Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan, Transmedika, Yogyakarta.*
- Zainiyah, Z., (2019), *Effect Of The Aroma Of Sweet Orange Peel (Citrus Aurantium) On Emesis Gravidarum In First Trimester Pregnant Women (Study At Health Centre Pasean Pamekasan).* <https://Stikes-Nhm.E-Journal.Id/Job/Article/Download/204/16>, Di Akses Tanggal 12 Agustus 2022.
- Zuraida Dan Sari, E.D., (2017), Perbedaan Efektifitas Essensial Oil Jahe Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Baso Kabupaten Agam: *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Universitas Muhammadiyah, Sumatra Barat, Vol. Xii No.4.*