

PENGARUH PEMBERIAN AROMATHERAPI LAVENDER TERHADAP MUAL MUNTAH IBU HAMIL TM I

Deviserlina Babys

STIKes Maranatha Kupang, Kota Kupang, Indonesia

Email : devybabys5@gmail.com

Keywords

Complementary Therapy, Emesis Gravidarum, First Trimester, Lavender Aromatherapy, Pregnant Women

Aromaterapi Lavender, Emesis Gravidarum, Ibu Hamil, Terapi Komplementer, Trimester Pertama

Abstrak

Background: Emesis gravidarum affects 70-80% of first-trimester pregnant women with predominant moderate nausea prevalence, requiring safe non-pharmacological therapeutic alternatives. Objective: To analyze the effect of lavender aromatherapy administration on nausea and vomiting intensity among first-trimester pregnant women at Penfui Health Center, Kupang City in 2024. Methods: Pre-experimental design with non-equivalent control group approach involving 17 respondents using total sampling technique. Lavender aromatherapy was administered three times daily for four days through inhalation of three drops of essential oil for 5-10 minutes per session. Data analysis employed Wilcoxon rank test with significance level $\alpha=0.05$. Results: Before intervention, 64.70% respondents experienced moderate nausea and 35.30% mild nausea. Following lavender aromatherapy administration, significant changes occurred with 94.10% respondents experiencing mild nausea and only 5.90% moderate category. Statistical test demonstrated p-value 0.000 ($\alpha=0.05$), confirming significant effect of lavender aromatherapy. Conclusion: Lavender aromatherapy effectively reduces emesis gravidarum intensity through linalool and linalyl acetate mechanisms stimulating limbic system and suppressing vomiting center. Recommendation: Lavender aromatherapy is recommended as standard complementary therapy in primary healthcare with healthcare provider training and further research using randomized controlled trials for long-term effectiveness confirmation.

Latar Belakang: Emesis gravidarum dialami 70-80% ibu hamil trimester pertama dengan prevalensi mual sedang yang dominan, memerlukan alternatif terapi non-farmakologis yang aman. Tujuan: Menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Penfui Kota Kupang tahun 2024. Metode: Desain pre-experimental dengan pendekatan non-equivalent control group design melibatkan 17 responden menggunakan teknik total sampling. Aromaterapi lavender diberikan tiga kali sehari selama empat hari dengan inhalasi tiga tetes minyak esensial selama 5-10 menit per sesi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon rank test dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$. Hasil: Sebelum intervensi, 64,70% responden mengalami mual sedang dan 35,30% mual ringan. Setelah pemberian

aromaterapi lavender, terjadi perubahan signifikan dengan 94,10% responden mengalami mual ringan dan hanya 5,90% kategori sedang. Uji statistik menunjukkan p-value 0,000 ($\alpha=0,05$), mengonfirmasi pengaruh bermakna aromaterapi lavender. Kesimpulan: Aromaterapi lavender efektif menurunkan intensitas emesis gravidarum melalui mekanisme linalool dan linalyl acetate yang merangsang sistem limbik dan menekan pusat muntah. Saran: Aromaterapi lavender direkomendasikan sebagai terapi komplementer standar di pelayanan kesehatan primer dengan pelatihan tenaga kesehatan dan penelitian lanjutan menggunakan randomized controlled trial untuk konfirmasi efektivitas jangka panjang.

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fase fisiologis yang membawa perubahan hormonal dan metabolik signifikan pada tubuh perempuan, dengan salah satu manifestasi klinis paling umum adalah terjadinya mual dan muntah kehamilan atau *emesis gravidarum*. Kondisi ini dialami oleh sebagian besar ibu hamil, dengan prevalensi mencapai 70-80% dari seluruh kehamilan, khususnya pada trimester pertama kehamilan. Mual dan muntah kehamilan umumnya dimulai pada usia kehamilan 4-6 minggu, mencapai puncaknya pada minggu ke-8 hingga ke-12, dan mengalami perbaikan pada trimester kedua. Namun demikian, dalam beberapa kasus dapat berlanjut hingga melampaui usia kehamilan 20 minggu, bahkan sampai akhir kehamilan. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kesejahteraan fisik ibu hamil, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis, kualitas hidup, aktivitas sehari-hari, serta dapat menimbulkan komplikasi maternal dan fetal apabila tidak tertangani dengan baik. Tingkat keparahan *emesis gravidarum* bervariasi dari ringan hingga berat, dengan bentuk paling parah dikenal sebagai *hyperemesis gravidarum* yang ditandai dengan dehidrasi, penurunan berat badan lebih dari 5% berat badan sebelum hamil, ketidakseimbangan elektrolit, dan ketonuria, yang terjadi pada 0,3-3% kehamilan dan menjadi penyebab utama hospitalisasi pada trimester pertama (Amzajerdi et al., 2025).

Penatalaksanaan *emesis gravidarum* secara konvensional meliputi pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis umumnya menggunakan antiemetik seperti antihistamin generasi pertama, fenotiazin, atau antagonis serotonin, namun penggunaan obat-obatan selama kehamilan, terutama pada trimester pertama, menimbulkan kekhawatiran terkait efek teratogenik dan keamanan janin. Keengganan ibu hamil untuk mengonsumsi obat-obatan kimia mendorong peningkatan minat

terhadap terapi komplementer dan alternatif yang aman, efektif, serta minim efek samping. Aromaterapi menggunakan minyak esensial merupakan salah satu modalitas terapi komplementer yang semakin populer dalam praktik kebidanan modern, dengan tingkat penggunaan mencapai 20-60% pada populasi ibu hamil di berbagai negara. Aromaterapi bekerja melalui sistem olfaktorius yang menstimulasi sistem limbik otak, memengaruhi pelepasan neurotransmitter dan hormon yang berperan dalam regulasi mual, kecemasan, dan respons stres (Nency & Megawati, 2024).

Minyak esensial *lavender* (*Lavandula angustifolia*) merupakan salah satu aromaterapi yang paling banyak diteliti dan direkomendasikan untuk mengatasi berbagai keluhan selama kehamilan, termasuk mual, muntah, kecemasan, dan gangguan tidur. Komponen aktif utama dalam lavender adalah linalool (25-38%) dan linalil asetat (25-45%) yang memiliki efek sedatif, ansiolitik, dan antiemetik melalui modulasi sistem saraf parasimpatis dan penghambatan pusat muntah di medula oblongata. Beberapa studi terkini menunjukkan efektivitas aromaterapi lavender dalam mengurangi intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Penelitian oleh (Tabei et al., 2025) membuktikan bahwa inhalasi aromaterapi lavender secara signifikan menurunkan skor mual, muntah, dan kecemasan pada ibu hamil usia gestasi 6-16 minggu. Temuan serupa dilaporkan dalam meta-analisis komprehensif yang dilakukan oleh (Jansen et al., 2024) yang mengonfirmasi bahwa aromaterapi, khususnya lavender, secara signifikan mengurangi tingkat keparahan mual dan muntah kehamilan dengan *standardized mean difference* (SMD) sebesar -0,65 (95% CI: -1,08 hingga -0,21), dengan efek terbaik diperoleh pada penggunaan selama 3-4 hari. Studi sistematis oleh (Idiana & Dewi, 2024) juga menguatkan bahwa minyak esensial lavender efektif mengurangi stres, insomnia, dan kecemasan pada ibu hamil, yang secara tidak langsung berkontribusi pada penurunan intensitas *emesis gravidarum*.

Meskipun bukti ilmiah mengenai efektivitas aromaterapi lavender terus berkembang, masih terdapat kesenjangan penelitian yang perlu diisi. Pertama, mayoritas penelitian terdahulu berfokus pada populasi di negara-negara maju dengan karakteristik demografis dan sosiobudaya yang berbeda dengan konteks Indonesia. Kedua, variabilitas dalam protokol intervensi, dosis, durasi pemberian, dan instrumen pengukuran menyebabkan heterogenitas hasil penelitian yang cukup tinggi. Ketiga, belum banyak penelitian yang secara spesifik mengeksplorasi efektivitas aromaterapi lavender pada populasi ibu hamil trimester pertama di fasilitas pelayanan kesehatan

primer di Indonesia, khususnya di wilayah Nusa Tenggara Timur yang memiliki karakteristik geografis, sosioekonomi, dan akses pelayanan kesehatan yang unik. Penelitian ini memberikan kontribusi kebaruan dalam beberapa aspek. Pertama, studi ini merupakan salah satu penelitian pionir yang mengeksplorasi efektivitas aromaterapi lavender terhadap *emesis gravidarum* pada populasi ibu hamil di Puskesmas Penfui Kota Kupang, wilayah yang belum banyak terjangkau penelitian serupa. Kedua, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-test post-test* yang memungkinkan evaluasi perubahan intensitas mual secara objektif sebelum dan sesudah intervensi. Ketiga, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, dalam mengintegrasikan aromaterapi lavender sebagai terapi komplementer yang aman, murah, mudah diaplikasikan, dan sesuai dengan prinsip *evidence-based practice* dalam penatalaksanaan *emesis gravidarum* di tatanan pelayanan kesehatan primer.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini merumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana intensitas mual muntah (*emesis gravidarum*) pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan aromaterapi lavender di Puskesmas Penfui Kota Kupang tahun 2024? Bagaimana intensitas mual muntah (*emesis gravidarum*) pada ibu hamil trimester I sesudah diberikan aromaterapi lavender di Puskesmas Penfui Kota Kupang tahun 2024? Apakah ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap mual muntah (*emesis gravidarum*) pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Penfui Kota Kupang tahun 2024? Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap mual muntah (*emesis gravidarum*) pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Penfui Kota Kupang tahun 2024, dengan tujuan khusus mengidentifikasi intensitas mual muntah sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender, serta menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap perubahan intensitas mual muntah tersebut.

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang kebidanan terkait efektivitas terapi komplementer aromaterapi lavender sebagai intervensi non-farmakologis dalam penatalaksanaan *emesis gravidarum*, serta memperkaya basis evidens ilmiah mengenai aplikasi aromaterapi dalam praktik kebidanan berbasis bukti. Secara praktis, penelitian ini memberikan manfaat bagi ibu hamil dalam memperoleh alternatif penatalaksanaan *emesis gravidarum* yang aman dan alami, bagi tenaga kesehatan dalam

mengintegrasikan aromaterapi lavender sebagai terapi adjuvan dalam protokol asuhan kebidanan komprehensif, bagi institusi pelayanan kesehatan sebagai dasar pengembangan standar prosedur operasional terkait pemanfaatan terapi komplementer yang berbasis bukti, serta bagi institusi pendidikan sebagai bahan ajar dan referensi dalam kurikulum pendidikan kebidanan dan keperawatan.

2. METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *non-equivalent control group design* yang dilaksanakan secara *cross-sectional*. Penelitian lapangan ini berlokasi di Puskesmas Penfui Kota Kupang pada bulan September 2024, menggunakan metode survei dan observasi dengan pengumpulan data primer. Populasi penelitian mencakup seluruh ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual di Puskesmas Penfui berjumlah 17 orang. Teknik *total sampling* diterapkan sesuai rekomendasi (Vidal-García et al., 2024), sehingga seluruh anggota populasi dijadikan responden dengan total sampel akhir 18 ibu hamil trimester pertama yang memenuhi kriteria inklusi. Variabel independen adalah aromaterapi lavender yang diberikan tiga kali sehari selama empat hari berturut-turut, dengan cara meneteskan tiga tetes minyak esensial pada *tissue* dan dihirup selama 5-10 menit per sesi. Variabel dependen adalah frekuensi *emesis gravidarum* yang diukur berdasarkan waktu dan jumlah kejadian mual per hari menggunakan skala rasio. Data karakteristik responden meliputi usia kehamilan, paritas, dan pekerjaan dikategorikan dan diberi kode sistematis.

Instrumen penelitian berupa lembar wawancara terstruktur untuk menilai frekuensi mual sebelum dan sesudah intervensi. Bahan yang digunakan mencakup minyak esensial lavender, *tissue*, dan formulir wawancara. Pengolahan data dilakukan melalui tahapan *editing*, *coding*, dan *tabulating* sesuai prinsip. Analisis univariat menampilkan distribusi frekuensi, nilai *mean*, standar deviasi, serta nilai minimum-maksimum dari setiap variabel. Analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon rank test* untuk mengevaluasi pengaruh aromaterapi lavender terhadap *emesis gravidarum* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hipotesis diterima apabila nilai $p \leq 0,05$, menunjukkan adanya pengaruh signifikan aromaterapi lavender terhadap pengurangan frekuensi mual pada ibu hamil trimester pertama.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 17 responden ibu hamil trimester pertama yang mengalami keluhan mual di wilayah kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang tahun 2024. Distribusi karakteristik responden disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Hamil

Usia Hamil	Jumlah	Persentase (%)
< 20 Tahun	1	5,90%
20 - 29 Tahun	7	41,10%
30 - 35 Tahun	4	23,60%
> 35 Tahun	5	29,40%
Total	17	100%

Sumber: Hasil Pengolahan Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan Tabel 1, proporsi terbesar responden berada pada rentang usia 20-29 tahun sebanyak 7 orang (41,1%), diikuti kelompok usia di atas 35 tahun sejumlah 5 orang (29,4%), kemudian kelompok usia 30-35 tahun sebanyak 4 orang (23,6%), dan paling sedikit pada kelompok usia kurang dari 20 tahun yaitu 1 orang (5,9%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Paritas

Paritas	Jumlah	Persentase (%)
Primigravida	11	64,70%
Multigravida	6	35,30%
Grande multigravida	0	0,00%
Total	17	100,00%

Sumber: Hasil Pengolahan Data Primer Tahun 2024

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan *primigravida* dengan jumlah 11 orang (64,7%), sedangkan sisanya adalah *multigravida* sebanyak 6 orang (35,3%). Tidak terdapat responden dengan kategori *grande multigravida* dalam penelitian ini.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah	Persentase (%)
PNS	0	0,00%
Swasta	1	5,90%
Wiraswasta	1	5,90%
Ibu rumah tangga	15	88,20%

Total	17	100%
-------	----	------

Sumber: Hasil Pengolahan Data Primer Tahun 2024

Data pada Tabel 3 memperlihatkan bahwa hampir seluruh responden berstatus sebagai ibu rumah tangga dengan persentase 88,2% (15 orang), sementara hanya 1 orang (5,9%) bekerja di sektor swasta dan 1 orang (5,9%) sebagai wiraswasta.

Intensitas Mual Sebelum Intervensi Aromaterapi Lavender

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Mual Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Mual ringan	6	35,30%
Mual sedang	11	64,70%
Total	17	100,00%

Sumber: Hasil Pengolahan Data Primer Tahun 2024

Tabel 4 menggambarkan kondisi awal responden sebelum mendapatkan intervensi aromaterapi lavender. Mayoritas responden mengalami mual dengan intensitas sedang sebanyak 11 orang (64,70%), sedangkan 6 orang (35,30%) mengalami mual dengan intensitas ringan. Tidak terdapat responden dengan kategori mual berat pada pengukuran awal.

Intensitas Mual Setelah Intervensi Aromaterapi Lavender

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Mual Setelah Diberikan Aromaterapi Lavender

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Mual ringan	16	94,10%
Mual sedang	1	5,90%
Total	17	100,00%

Sumber: Hasil Pengolahan Data Primer Tahun 2024

Setelah pemberian aromaterapi lavender, Tabel 5 menunjukkan perubahan signifikan pada distribusi intensitas mual responden. Hampir seluruh responden mengalami penurunan intensitas mual menjadi kategori ringan sebanyak 16 orang (94,10%), dan hanya 1 orang (5,9%) yang masih berada pada kategori mual sedang.

Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap *Emesis Gravidarum*

Tabel 6. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap *Emesis Gravidarum* pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Penfui Kota Kupang Tahun 2024

Kategori	Sebelum Aromaterapi		Setelah Aromaterapi	
	F	%	F	%
Mual ringan	6	35,3	16	94,1
Mual sedang	11	64,7	1	5,9
Mual berat	0	0	0	0

Total	17	100	17	100
-------	----	-----	----	-----

$p\text{-value} = 0,000; \alpha = 0,05$

Sumber: Data Primer Tahun 2024

Tabel 6 menyajikan perbandingan tingkat intensitas mual sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lavender. Hasil analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($\alpha = 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan bermakna antara intensitas mual sebelum dan setelah intervensi. Terdapat perpindahan kategori yang substansial, dimana 11 responden (64,7%) yang sebelumnya mengalami mual sedang berkurang menjadi hanya 1 responden (5,9%), sementara responden dengan mual ringan meningkat dari 6 orang (35,30%) menjadi 16 orang (94,10%). Temuan ini mengonfirmasi bahwa aromaterapi lavender memiliki efektivitas dalam menurunkan intensitas keluhan mual pada ibu hamil trimester pertama di lokasi penelitian.

Diskusi & Pembahasan

Intensitas *Emesis Gravidarum* Sebelum Pemberian Aromaterapi Lavender pada Ibu Hamil Trimester I

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum mendapatkan intervensi aromaterapi lavender, sebagian besar responden mengalami mual dengan intensitas sedang (64,70%), sedangkan sisanya mengalami mual ringan (35,30%). Temuan ini sejalan dengan fenomena fisiologis yang umum terjadi pada kehamilan trimester pertama, dimana perubahan hormonal memicu munculnya keluhan ketidaknyamanan gastrointestinal. Kondisi ini diperkuat oleh penelitian (Atnesia Ajeng., SST & Siti Mardhatillah M, SST, M.Keb Eneng Wiliana, 2022) yang melaporkan bahwa 93,33% ibu hamil mengalami mual muntah kategori sedang sebelum mendapatkan intervensi aromaterapi. Prevalensi tinggi keluhan mual pada awal kehamilan juga dikonfirmasi oleh (Sagitarini et al., 2025) yang menyatakan bahwa 50-90% ibu hamil mengalami mual pada trimester pertama sebagai dampak dari fluktuasi hormonal.

Karakteristik responden menunjukkan mayoritas merupakan *primigravida* (64,7%), yang secara teoretis memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami mual muntah dibandingkan *multigravida*. Hal ini sesuai dengan temuan (Amalia Putri Pratama Siregar, 2025) yang mengidentifikasi bahwa mual muntah terjadi pada 60-80% *primigravida* dan 40-60% pada *multigravida*. Perbedaan prevalensi ini berkaitan dengan faktor adaptasi tubuh terhadap perubahan hormonal, dimana ibu dengan kehamilan pertama belum memiliki pengalaman adaptasi sebelumnya. Selain itu, faktor

psikologis seperti kecemasan dan ketidakpastian yang lebih tinggi pada *primigravida* dapat memperburuk persepsi ketidaknyamanan yang dirasakan. Status pekerjaan responden yang mayoritas sebagai ibu rumah tangga (88,2%) juga berpotensi mempengaruhi tingkat stres dan manajemen keluhan kehamilan. Meskipun tidak menghadapi tekanan pekerjaan formal, ibu rumah tangga tetap memiliki beban tanggung jawab domestik yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan fisik selama kehamilan. Kondisi ini relevan dengan konsep bahwa mual muntah tidak hanya dipicu oleh faktor hormonal, tetapi juga dipengaruhi oleh aspek psikosomatis dan kondisi lingkungan sekitar.

Intensitas *Emesis Gravidarum* Setelah Pemberian Aromaterapi Lavender pada Ibu Hamil Trimester I

Setelah pemberian aromaterapi lavender, terjadi perubahan signifikan pada distribusi intensitas mual, dimana hampir seluruh responden (94,10%) mengalami mual ringan dan hanya 1 responden (5,9%) yang masih berada pada kategori sedang. Penurunan intensitas ini mengindikasikan efektivitas aromaterapi lavender sebagai modalitas terapi komplementer dalam manajemen *emesis gravidarum*. Temuan ini mendapat dukungan kuat dari penelitian (Sebayang et al., 2021) yang melaporkan bahwa pemberian aromaterapi lavender menghasilkan perbedaan signifikan antara *pre-test* dan *post-test* dengan *p-value* 0,000, menunjukkan pengaruh positif terhadap penurunan mual muntah. Mekanisme kerja aromaterapi lavender dalam mengurangi mual berkaitan dengan kandungan senyawa aktif utamanya, yaitu *linalool* dan *linalyl acetate*. (Akbarini et al., 2022) menjelaskan bahwa kedua senyawa tersebut memberikan efek menenangkan dan menciptakan sensasi kenyamanan yang dapat menekan aktivitas pusat muntah di sistem saraf pusat. Proses inhalasi aromaterapi memungkinkan molekul aromatik merangsang sistem limbik otak yang mengatur respons emosional dan hormonal, sehingga menciptakan kondisi relaksasi yang mengurangi persepsi ketidaknyamanan.

Perbandingan dengan aromaterapi lain juga menunjukkan keunggulan lavender dalam beberapa aspek. (Rizki et al., 2022) mengidentifikasi bahwa baik aromaterapi lemon maupun lavender efektif mengurangi mual muntah dengan *p-value* 0,001 untuk masing-masing kelompok, namun lavender memiliki toleransi sensorik yang lebih baik dan tingkat penerimaan yang lebih tinggi dari responden. Sementara itu, (Tri et al., 2022) membuktikan efektivitas kombinasi aromaterapi lavender dan lemon dalam

mengurangi frekuensi mual muntah dengan *p-value* 0,006, mengindikasikan bahwa lavender dapat digunakan secara tunggal maupun kombinasi. Aspek psikologis juga berperan penting dalam efektivitas aromaterapi. Hasil implementasi aromaterapi lavender selama 7 hari pada tiga responden yang menunjukkan penurunan signifikan frekuensi mual muntah, dimana responden tidak hanya merasakan pengurangan gejala fisik tetapi juga peningkatan kenyamanan psikologis. Dimensi kenyamanan ini berkontribusi terhadap kepatuhan penggunaan terapi dan memperkuat efek terapeutik yang dihasilkan.

Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap *Emesis Gravidarum* pada Ibu Hamil Trimester I

Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* 0,000 ($\alpha = 0,05$), mengonfirmasi adanya pengaruh signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas mual pada ibu hamil trimester pertama. Perubahan bermakna terlihat dari perpindahan 10 responden dari kategori mual sedang ke mual ringan setelah intervensi, menunjukkan efektivitas klinis yang substantif. Temuan ini sejalan dengan (Febri Kurnia DPR, 2022) yang melaporkan hasil serupa dengan *p-value* 0,000 pada penelitian di Puskesmas Bara-Barayya Kota Makassar, menegaskan konsistensi efek aromaterapi lavender di berbagai setting geografis. Mekanisme neurofisiologis yang mendasari efektivitas aromaterapi lavender melibatkan jalur olfaktorius yang kompleks. Ketika molekul aromatik terhirup, sinyal diteruskan ke bulbus olfaktorius kemudian ke sistem limbik, khususnya amigdala dan hipokampus, yang mengatur emosi dan memori. Stimulasi ini memicu pelepasan neurotransmitter seperti serotonin dan endorfin yang menciptakan efek relaksasi dan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis. (Rahmatika A et al., 2023) menambahkan bahwa aromaterapi lavender lebih efektif dibandingkan lemon *oil* dalam mengurangi *emesis gravidarum*, mengindikasikan superioritas profil terapeutik lavender untuk kondisi spesifik ini.

Perbandingan dengan aromaterapi lain memberikan perspektif tambahan tentang positioning lavender dalam spektrum terapi komplementer. (Rahmatika A et al., 2023) membandingkan efektivitas aromaterapi lavender dan *peppermint* terhadap intensitas mual muntah, menemukan bahwa meskipun keduanya efektif (*p-value* 0,000), *peppermint* menghasilkan *mean* penurunan sedikit lebih tinggi (6,60 vs 5,80). Namun, perbedaan ini tidak signifikan secara statistik (*p-value* 0,283), sehingga pemilihan jenis

aromaterapi dapat disesuaikan dengan preferensi individu dan toleransi sensori masing-masing ibu hamil. Implikasi praktis dari temuan penelitian ini sangat relevan untuk pengembangan protokol asuhan kebidanan. Aromaterapi lavender dapat diintegrasikan sebagai modalitas terapi non-farmakologis yang aman, mudah diaplikasikan, dan cost-effective dalam manajemen *emesis gravidarum*. Sebagaimana disarankan oleh (Febri Kurnia DPR, 2022), aromaterapi lavender dapat diterapkan sebagai pengobatan alternatif untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama, khususnya di wilayah dengan keterbatasan akses terhadap antiemetik farmakologis atau pada kasus dengan kontraindikasi penggunaan obat-obatan. Dimensi holistik perawatan juga perlu dipertimbangkan dalam implementasi aromaterapi. Selain efek biologis langsung, aromaterapi menciptakan pengalaman sensorik yang menyenangkan dan ritual perawatan diri yang meningkatkan *sense of control* ibu hamil terhadap kondisinya. Aspek pemberdayaan ini penting dalam konteks asuhan kebidanan yang berpusat pada perempuan, dimana partisipasi aktif ibu dalam manajemen keluhan kehamilannya dapat meningkatkan kepuasan dan kualitas pengalaman kehamilan secara keseluruhan.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui untuk memberikan konteks interpretasi hasil. Pertama, variasi intensitas mual awal antar responden sebelum intervensi dapat mempengaruhi magnitude perubahan yang diamati, meskipun analisis statistik tetap menunjukkan signifikansi. Kedua, durasi observasi yang relatif terbatas belum dapat menggambarkan efek jangka panjang aromaterapi lavender terhadap *emesis gravidarum* sepanjang trimester pertama. Ketiga, penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga tidak dapat sepenuhnya mengeliminasi kemungkinan efek *placebo* atau resolusi spontan gejala seiring progres kehamilan. Keempat, faktor *confounding* seperti pola makan, tingkat aktivitas fisik, dan dukungan sosial tidak dikontrol secara ketat dalam penelitian ini, yang berpotensi mempengaruhi hasil pengukuran intensitas mual. Penelitian lanjutan dengan desain *randomized controlled trial* dan periode observasi yang lebih panjang diperlukan untuk mengonfirmasi efektivitas dan keamanan jangka panjang aromaterapi lavender sebagai modalitas terapi standar dalam manajemen *emesis gravidarum*.

4. KESIMPULAN

Penelitian terhadap 17 ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Penfui Kota Kupang tahun 2024 membuktikan bahwa aromaterapi lavender memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan intensitas emesis gravidarum. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan p-value 0,000 ($\alpha=0,05$), mengonfirmasi efektivitas intervensi secara statistik. Sebelum pemberian aromaterapi, mayoritas responden (64,70%) mengalami mual sedang dan 35,30% mual ringan. Setelah intervensi, terjadi perubahan substansial dimana 94,10% responden mengalami mual ringan dan hanya 5,90% yang masih berada pada kategori sedang. Perpindahan 10 responden dari kategori mual sedang ke ringan mendemonstrasikan efektivitas klinis yang bermakna. Mekanisme kerja aromaterapi lavender melalui kandungan linalool dan linalyl acetate yang merangsang sistem limbik, memicu pelepasan neurotransmitter serotonin dan endorfin, serta menekan aktivitas pusat muntah di sistem saraf pusat, menciptakan efek relaksasi yang mengurangi persepsi ketidaknyamanan gastrointestinal pada masa kehamilan awal.

Berdasarkan temuan penelitian, aromaterapi lavender direkomendasikan sebagai modalitas terapi komplementer non-farmakologis dalam protokol standar penatalaksanaan emesis gravidarum di pelayanan kesehatan primer, khususnya untuk ibu hamil dengan kontraindikasi penggunaan antiemetik atau keterbatasan akses farmakologis. Tenaga kesehatan perlu diberikan pelatihan komprehensif mengenai teknik aplikasi aromaterapi lavender yang tepat, durasi optimal, dan identifikasi kondisi yang memerlukan rujukan medis lebih lanjut. Penelitian lanjutan dengan desain randomized controlled trial, sampel lebih besar, periode observasi lebih panjang, dan kelompok kontrol diperlukan untuk mengonfirmasi efektivitas jangka panjang serta keamanan penggunaan berkelanjutan. Perlu dilakukan kajian komparatif dengan aromaterapi jenis lain dan eksplorasi potensi kombinasi untuk optimalisasi hasil terapi, serta evaluasi aspek cost-effectiveness untuk implementasi program di berbagai setting pelayanan kesehatan dengan mempertimbangkan faktor confounding yang lebih komprehensif.

5. DAFTAR PUSTAKA

Akbarini, O. F., Lestari, S. D. T., & Lamana, A. (2022). Efektifitas Aromaterapi Lemon dan Lavender terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Mitra Indonesia*, 1(November), 28–33.

- Amalia Putri Pratama Siregar, T. (2025). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Bara Barayya Kota Makassar Tahun 2024. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 3(5), 675–686. <https://doi.org/10.57096/blantika.v3i5.349>
- Amzajerdi, A., Keshavarz, M., Pezaro, S., Bekhradi, R., Montazeri, A., & Jahanfar, S. (2025). The Effect of Aromatherapy Using Lavendar on Nausea, Vomiting, and Anxiety during Pregnancy: A Quasi Experimental Study. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 13(3), 4921–4936. <https://doi.org/10.22038/JMRH.2024.79079.2363>
- Atnesia Ajeng, SST, M. K., & Siti Mardhatillah M, SST, M. Keb Eneng Wiliana, M. (2022). Team Jurnal JKFT. In *Jkft* (Vol. 7, Issue 2).
- Febri Kurnia DPR, Y. (2022). Efektifitas Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil. *Indonesian Journal of Midwifery*, 5(2), 102–109.
- Idiana, A., & Dewi, R. (2024). Science Midwifery Reduction of emesis gravidarum using lavender aromatherapy in the first trimester of pregnancy (literature review). *Science Midwifery*, 12(1), 2721–9453. www.midwifery.iocspublisher.orgjournalhomepage:www.midwifery.iocspublisher.org
- Jansen, L. A. W., Shaw, V., Grooten, I. J., Koot, M. H., Dean, C. R., & Painter, R. C. (2024). Diagnosis and treatment of hyperemesis gravidarum. *CMAJ. Canadian Medical Association Journal*, 196(14), E477–E485. <https://doi.org/10.1503/cmaj.221502>
- Nency, O., & Megawati, M. (2024). The Effectiveness Of Lavender Aromatherapy In First Trimester Pregnant Women With Emesis Gravidarum At TPMB Megawati In 2023. *International Journal of Health and Pharmaceutical (IJHP)*, 4(2), 267–272. <https://doi.org/10.51601/ijhp.v4i2.296>
- Rahmatika A, Indah Purnama E, & Andini indah. (2023). *Pemberian Aroma Terapi Lavender Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1*. 11(2), 1–8.
- Rizki, Harahap, & Fitri. (2022). Efektivitas Aromaterapi Lavender (Lavandula Angustifolia) Dan Peppermint (Mentha Piperita L) Terhadap Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Femina Jurnal Kebidanan*, 2(1), 49–57.
- Sagitarini, P. N., Darmawati, I. D. A. A., Agustini, N. K. T., & Sari, N. M. C. C. (2025). The Effect of Lavender Aromatherapy on Nausea and Vomiting in Pregnant Women in First Trimester of Pregnancy. *Babali Nursing Research*, 6(2), 299–307.

<https://doi.org/10.37363/bnr.2025.62482>

- Sebayang, W., Ramadhani, C. T., & Siregar, R. A. (2021). Pengaruh Aromatherapy Terhadap Mual Muntah Dalam Kehamilan (Systematic Riview). *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, *vol.7,No.2(2)*, 65–68. <http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEBIDANAN>
- Tabei, P., Molazem, Z., Rivaz, M., Maghami, P. G., & Ahmadloo, N. (2025). The effect of Citrus aurantium inhalation aromatherapy on chemotherapy-induced nausea and vomiting in breast cancer patients: a randomized controlled trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, *25(1)*. <https://doi.org/10.1186/s12906-025-05052-0>
- Tri, W. W., Riska, W., & Novita, S. E. (2022). Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Ibu Hamil Trimester I Dengan Emesis Gravidarum DiDesa Margorejo Lampung Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, *5(September)*, 3103–3117.
- Vidal-García, E., Vallhonrat-Bueno, M., Pla-Consuegra, F., & Orta-Ramírez, A. (2024). Efficacy of Lavender Essential Oil in Reducing Stress, Insomnia, and Anxiety in Pregnant Women: A Systematic Review. *Healthcare (Switzerland)*, *12(23)*. <https://doi.org/10.3390/healthcare12232456>