

## Perbedaan Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Yoga Terhadap Kejadian Emesis Pada Ibu Hamil

**Elsabillah Rike Chenarna**

Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya, [chenarna@gmail.com](mailto:chenarna@gmail.com)

**Sukesi**

Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya, [sukesi.maritim64@gmail.com](mailto:sukesi.maritim64@gmail.com)

**Tatarini Ika Pipitcahyani**

Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya, [tata\\_aira@yahoo.com](mailto:tata_aira@yahoo.com)

**Dwi Wahyu Wulan**

Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya, [dwwulan1@gmail.com](mailto:dwwulan1@gmail.com)

### ABSTRACT

*Hyperemesis gravidarum is a condition in which pregnant women experience excessive nausea and vomiting that can worsen the health of the mother and fetus. Therefore, in promotive and preventive efforts against hyperemesis gravidarum, it is necessary to treat early symptoms of physiological nausea and vomiting so that the level of emesis in pregnant women is not excessive until hyperemesis gravidarum occurs. Pregnant women are expected to use non-pharmacological therapies to treat emesis, such as lavender aromatherapy or yoga.*

*This research is a quasi-experimental study with a two-group pretest-posttest design. The sample of this study were pregnant women who checked themselves at the Anugrah Pratama Clinic Surabaya who met the inclusion criteria as many as 26 respondents, taken using purposive sampling and divided into 2 group. The data collection instrument used a Rhodes INVR/Rhodes Index for Nausea, Vomiting and Retching questionnaire.*

*The results showed that after giving lavender aromatherapy, almost half of respondents did not experience nausea and vomiting and almost half of those who received yoga had mild nausea and vomiting. The results of statistical tests showed the effect of lavender aromatherapy on the incidence of emesis in pregnant women ( $p=0.008$ ) and the effect of yoga on the incidence of emesis in pregnant women ( $p=0.007$ ).*

*Based on the results of the research that has been done, it can be concluded that there is no difference between giving lavender aromatherapy and yoga to the incidence of emesis in pregnant women. It is recommended to conduct further research on more effective non-pharmacological therapies to reduce the incidence of emesis in pregnant women.*

**Keyword: lavender aromatherapy; yoga; emesis; pregnant women**

### ABSTRAK

Hiperemesis gravidarum adalah suatu kondisi dimana ibu hamil mengalami mual dan muntah berlebihan yang dapat memperburuk kesehatan ibu dan janin. Oleh karena itu, dalam upaya promotif dan preventif terhadap hiperemesis gravidarum perlu dilakukan penanganan dini gejala mual dan muntah fisiologis agar kadar muntah pada ibu hamil tidak berlebihan sampai terjadi hiperemesis gravidarum. Ibu hamil diharapkan menggunakan terapi nonfarmakologi untuk mengatasi mual muntah seperti aromaterapi lavender atau yoga.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan rancangan *two-group pretest-posttest design*. Sampel penelitian ini adalah ibu hamil yang memeriksakan diri di Klinik Anugrah Pratama Surabaya yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 26 responden, diambil secara purposive sampling dan dibagi menjadi 2 kelompok. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner Rhodes INVR/Rhodes Index for Nausea, Vomiting dan Retching.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan aromaterapi lavender hampir setengah responden tidak mengalami mual muntah dan hampir setengah responden yang mendapatkan yoga mengalami mual muntah ringan. Hasil uji statistik menunjukkan pengaruh aromaterapi lavender terhadap kejadian emesis pada ibu hamil ( $p=0,008$ ) dan pengaruh yoga terhadap kejadian emesis pada ibu hamil ( $p=0,007$ ).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pemberian aromaterapi lavender dan yoga terhadap kejadian emesis pada ibu hamil. Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai terapi nonfarmakologis yang lebih efektif untuk menurunkan angka kejadian emesis pada ibu hamil.

**Kata kunci: aromaterapi lavender; yoga; emesis; ibu hamil**

## PENDAHULUAN

Hiperemesis gravidarum ialah kondisi ibu hamil yang mengalami mual dan muntah berlebihan sehingga membuat ibu hamil kesulitan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Hiperemesis gravidarum dapat mengakibatkan wanita hamil mengalami berat badan yang menurun, dehidrasi, asidosis akibat malnutrisi (Nuraeni, 2018).

Menurut Nisak (2018) “Kejadian terjadinya masalah hiperemesis gravidarum sebesar 0,8% hingga 3,2% dari seluruh kehamilan atau sekitar 8 hingga 32 kasus per 1.000 kehamilan” dan Menurut Herrel (2014) dalam penelitian Lubis (2019), diperkirakan 50% hingga 80% terjadi mual dan muntah pada ibu hamil. Sekitar 5% wanita hamil memerlukan perawatan untuk mengubah cairan dan memperbaiki ketidakseimbangan elektrolit. Wanita melaporkan kira-kira 80% mual muntah terjadi sehari-hari dan 1,8% mengatakan bahwa mual muntah terjadi pada pagi hari.

Efek mual muntah jika tidak diobati dengan baik dapat memicu indikasi mual muntah yang parah dan konstan pada kehamilan muda, yang berujung pada gangguan elektrolit, dehidrasi dan defisiensi nutrisi (Zuraida, 2018). Pembentukan organ tubuh yang sempurna dapat terhambat jika janin kekurangan zat gizi tertentu. Selanjutnya, karena kehamilan awal adalah masa krisis ketika janin pada fase mula pembentukan organ, maka janin berisiko lahir dengan BBLR. Sehingga dilakukan tindakan farmakologis dan nonfarmakologis untuk mengurangi mual dan muntah.

Ibu hamil diharapkan menggunakan terapi nonfarmakologis terlebih dahulu untuk menangani emesis pada kehamilan karena terapi nonfarmakologis bersifat non-instruktif, non-invasif, efektif, mudah, ekonomis dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya (Santi, 2013). Teknik nonfarmakologis sering digunakan untuk meredakan mual muntah selain metode farmakologis seperti pemberian obat antimual (vitamin B6) yaitu ada terapi dengan jahe, akupresur, aromaterapi (jeruk, lemon, peppermint, dan lavender) serta akupunktur adalah beberapa teknik nonfarmakologis untuk mengurangi mual dan muntah (Munjiah, dkk. 2015). Dan menurut Sindhu (2014) dalam penelitian Setiawati, dkk (2021) ada teknik yoga yang dapat menurunkan rasa mual yaitu dengan teknik pernapasan yoga atau pranayama.

Dengan latar belakang diatas permasalahan yang terjadi, diperlukan upaya promotif dan preventif terhadap hiperemesis gravidarum dengan penanganan awal dari gejala mual muntah yang fisiologi atau emesis pada ibu hamil sehingga tingkat mual muntah pada ibu hamil tidak berlebihan hingga terjadi hiperemesis gravidarum. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbedaan pemberian aromaterapi lavender dan yoga terhadap kejadian emesis pada ibu hamil.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi-experimental dengan two-group pretest-posttest design. Lokasi penelitian dilakukan di Klinik Anugrah Pratama Surabaya. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari - Juni 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester pertama yang memeriksakan kehamilan di Klinik Anugrah Pratama Surabaya pada bulan Desember 2021 - Februari 2022 dengan rerata dalam satu bulan sebanyak 27 ibu hamil, dan pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sejumlah 26 orang yang memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut:

- a. Ibu hamil trimester 1 yang memeriksakan kehamilan di Klinik Anugrah Pratama Surabaya.
- b. Ibu hamil yang mengalami emesis dan tidak menggunakan alternatif apapun.
- c. Bersedia menjadi responden.
- d. Tidak memiliki penyakit komplikasi.

Kriteria Eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- a. Ibu hamil trimester II dan trimester III
- b. Menggunakan terapi farmakologi atau obat-obatan dalam menangani emesis.

Variabel independen adalah aromaterapi lavender dan yoga, sedangkan variabel dependen adalah kejadian emesis pada ibu hamil. Instrumen adalah Kuesioner Rhodes INVR/Rhodes Index for Nausea, Vomiting, and Retching. Pengolahan data dengan cara editing, coding, processing, dan cleaning. Analisis data menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test dan Mann-Whitney U Test.

## HASIL PENELITIAN

### 4.1 Karakteristik Responden Ibu Hamil

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden ibu hamil di klinik anugrah pratama pada tanggal 30 maret 2022 s/d 18 april 2022

Variabel	Kelompok Aromaterapi Lavender		Kelompok Yoga	
	Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)
Umur				
<20	0	-	2	15,4
20-30	8	61,5	7	53,8
>30	5	38,5	4	30,8
<b>Jumlah</b>	<b>13</b>	<b>100</b>	<b>13</b>	<b>100</b>
Pendidikan				
Dasar	0	-	0	-
Menengah	1	7,7	1	7,7
Tinggi	12	92,3	12	92,3
<b>Jumlah</b>	<b>13</b>	<b>100</b>	<b>13</b>	<b>100</b>
Pekerjaan				
Tidak Bekerja	6	46,2	8	61,5
Bekerja	7	53,8	5	38,5
<b>Jumlah</b>	<b>13</b>	<b>100</b>	<b>13</b>	<b>100</b>

### 4.2 Tingkatan Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil

Tabel 4.1 Distribusi tingkatan mual dan muntah pada ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender pada tanggal 30 maret 2022 s/d 18 april 2022

Tingkatan mual dan muntah	Pemberian Aromaterapi Lavender			
	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Tidak mual-muntah	-	-	6	46,2
Mual-muntah ringan	6	46,2	5	38,5
Mual-muntah sedang	7	53,8	2	15,4
<b>Jumlah</b>	<b>13</b>	<b>100</b>	<b>13</b>	<b>100</b>

Tabel 4.2 Distribusi tingkatan mual dan muntah pada ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan yoga pada tanggal 30 maret 2022 s/d 18 april 2022

Tingkatan mual dan muntah	Perlakuan Yoga			
	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Tidak mual-muntah	-	-	4	30,8
Mual-muntah ringan	5	38,5	6	46,2
Mual-muntah sedang	8	61,5	3	23,1
<b>Jumlah</b>	<b>13</b>	<b>100</b>	<b>13</b>	<b>100</b>

### 4.3 Hasil Uji Normalitas

Tabel 4.3 Uji normalitas data terhadap tingkatan mual dan muntah pada ibu hamil pada tanggal 30 maret 2022 s/d 18 april 2022

	<i>Asymp.Sig (2-tailed)</i>	Kesimpulan
Pre Aromaterapi Lavender	0,000	Tidak Normal
Pre Yoga	0,000	Tidak Normal
Post Aromaterapi Lavender	0,005	Tidak Normal
Post Yoga	0,005	Tidak Normal

4.4 Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Yoga Terhadap Kejadian Emesis Pada Ibu Hamil

Tabel 4.4 Tingkatan mual muntah sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender dan yoga terhadap kejadian emesis pada ibu hamil pada tanggal 30 maret 2022 s/d 18 april 2022

No Responden	Kelompok Aromaterapi Lavender		Kelompok Yoga	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
<i>Mean</i>	1,54	0,69	1,62	0,92
<i>Std. Deviation</i>	0,52	0,75	0,51	0,76
<i>p-value</i>	0,008		0,007	

4.5 Perbedaan Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Yoga Terhadap Kejadian Emesis Pada Ibu Hamil

Tabel 4.5 Perbedaan pemberian aromaterapi lavender dan yoga terhadap kejadian emesis pada ibu hamil pada tanggal 30 maret 2022 s/d 18 april 2022

Kelompok Reponden	Tingkatan mual dan muntah		
	Rerata	<i>SD</i>	<i>p-value</i>
Aromaterapi Lavender	0,69	0,75	0,423
Yoga	0,92	0,76	

**PEMBAHASAN**

**5.1 Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kejadian Emesis pada Ibu Hamil**

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat mual dan muntah responden setelah menggunakan aromaterapi lavender terjadi penurunan tingkat mual dan muntah, terlihat dari hasil uji statistika yang diolah secara analitik dengan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada kelompok aromaterapi lavender bahwa ada pengaruh yang cukup signifikan terhadap kejadian emesis setelah pemberian aromaterapi lavender.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang sudah dilakukan yaitu penelitian Zuraida (2018) yaitu ada perbedaan yang signifikan rata-rata intensitas mual dan muntah yang dialami ibu hamil pada trimester pertama sebelum dan sesudah menerima aromaterapi lavender. Kandungan atsiri aromaterapi lavender mempengaruhi mekanisme penurunan keparahan mual muntah pada ibu hamil (linalool dan linalil asetat). Saat menghirup aromaterapi lavender, molekul minyak yang mudah menguap dibawa oleh udara ke "atap" hidung, tempat silia-silia lembut muncul dari sel reseptor. Ketika molekul mengikat rambut, pesan elektrokimia dikirim ke sistem limbik melalui sistem penciuman, yang memiliki efek anti-depresan dengan meningkatkan kenyamanan dan relaksasi tubuh, menurunkan tingkat stres ibu dan menurunkan intensitas mual dan muntah (Zuraida, 2018).

Menurut asumsi peneliti, aroma yang dihasilkan dari minyak esensial langsung dirasakan oleh otak sehingga menyebabkan relaksasi tubuh dan membantu ibu hamil untuk menurunkan tingkat mual dan muntah dimana ibu akan melupakan sejenak ketidaknyaman selama kehamilan. Tingkat pendidikan responden hampir seluruh adalah SMA/SMK dan Diploma/Sarjana, dimana tingginya tingkat pendidikan ibu hamil akan meningkatkan sikap ibu untuk menerima informasi kesehatan untuk dirinya sendiri sehingga ibu berpartisipasi dalam pelaksanaan ini, usia responden mayoritas 20-30 tahun yang dimana semakin cukup usia maka seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja atau tingkat kematangan dan kekuatan yang semakin meningkat.

**5.2 Pengaruh Intervensi Yoga Terhadap Kejadian Emesis pada Ibu Hamil**

Tingkat mual dan muntah responden setelah melakukan yoga terjadi penurunan, terlihat dari hasil uji statistika yang diolah secara analitik dengan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* Pada kelompok yoga didapatkan bahwa ada pengaruh yang cukup signifikan terhadap kejadian emesis setelah dilakukan intervensi yoga.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Musfirowati, dkk (2018) yang menunjukkan bahwa penyebab paling umum ketidaknyamanan pada trimester pertama adalah mual dan muntah, yang merupakan 85,7 persen dari semua kasus. Sebagian besar responden (66,7 persen) merasa lebih rileks setelah melakukan yoga pernapasan dua kali sehari, serta mual dan muntah berkurang. Mekanisme perubahan fisik dimulai dengan penciptaan suasana santai dalam kesadaran, yang secara bertahap menginduksi relaksasi yang mendalam di dalam tubuh. Suara pikiran akan ditenggelamkan dengan menciptakan lingkungan yang santai, memungkinkan tubuh untuk melepaskan ketegangan otot.

Tubuh rileks, napas melambat, dan seluruh sistem peredaran darah serta jantung mendapat manfaat dari istirahat dan peremajaan dalam lingkungan yang santai. Sistem saraf simpatis selalu mencari sinyal yang aman untuk relaksasi, sedangkan sistem saraf parasimpatis merespons relaksasi. Kelenjar endokrin, yang bertanggung jawab untuk hampir semua kondisi emosional dan fisik, menerima pesan relaksasi selain saraf simpatik sehingga menurunkan tingkat mual dan muntah pada ibu hamil (Musfirowati, Fahrudin, & Nursanti, 2018).

Menurut asumsi peneliti, sama halnya dengan mekanisme kerja aromaterapi, yoga dapat menurunkan tingkat mual dan muntah pada ibu hamil dikarenakan proses relaksasi tubuh yang terjadi. Pada yoga, ibu lebih difokuskan kondisi psikologisnya untuk menghilangkan ketidaknyamanan selama kehamilan oleh karena itu faktor psikologis ibu berperan penting dalam mengurangi tingkat emesis. Perubahan tingkat emesis ini juga diduga disebabkan adanya pemberian penjelasan pelaksanaan yoga dari peneliti, pemberian leaflet dan video gerakan yoga, pelaksanaan yoga yang lebih efisien yaitu tidak membutuhkan biaya apapun, peran suami atau keluarga yang membantu ibu dalam pelaksanaan yoga, keadaan psikologis ibu yaitu dapat mengalihkan pemikiran ibu dan memfokuskan diri untuk rileks.

### 5.3 Perbedaan Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Yoga Terhadap Kejadian Emesis Pada Ibu

Berdasarkan hasil analisis, selisih rerata dari tingkatan mual dan muntah setelah pemberian aromaterapi lavender dan yoga adalah 0,05. Pada Uji *Mann Whitney U Test* didapatkan nilai  $p = 0,423 (>0,05)$ . Maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Jadi kesimpulannya adalah tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada pemberian aromaterapi lavender dan yoga terhadap kejadian emesis pada ibu hamil

Emesis pada ibu hamil dapat dikurangi atau dihilangkan dengan cara farmakologi maupun non farmakologi, namun akan lebih baik jika ibu hamil dapat mengatasi masalah mualnya di awal kehamilan dengan menggunakan terapi non farmakologi terlebih dahulu. Terapi nonfarmakologis bersifat non-instruktif, murah, non-invasif, efektif sederhana dan bebas efek samping (Santi, 2013). Salah satu cara non farmakologi yang dapat diterapkan oleh ibu hamil adalah dengan aromaterapi lavender dan yoga.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti menyatakan bahwa tidak adanya perbedaan tingkat mual dan muntah pada ibu hamil yang mendapatkan intervensi aromaterapi lavender dan yoga. Hal ini diduga disebabkan oleh metode dalam menurunkan tingkat mual dan muntah adalah sama yaitu dengan meningkatkan relaksasi dan kenyamanan tubuh yang dapat mengurangi tingkat emesis yang dirasakan oleh ibu hamil.

## SIMPULAN

1. Kejadian emesis pada ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi lavender sebagian besar mengalami mual dan muntah sedang dan setelah pemberian aromaterapi lavender hampir setengah dari ibu hamil tidak mual-muntah.
2. Kejadian emesis pada ibu hamil sebelum intervensi yoga sebagian besar mengalami mual dan muntah sedang dan setelah intervensi yoga hampir setengah dari ibu hamil mual-muntah ringan.
3. Tidak terdapat perbedaan pemberian aromaterapi lavender dan yoga terhadap kejadian emesis pada ibu hamil.

## SARAN

Bidan sebagai tenaga kesehatan yang bisa dikatakan dekat dengan masyarakat, dapat memberikan KIE serta meningkatkan motivasi yang efektif kepada para ibu hamil mengenai emesis gravidarum serta bagaimana cara penanganannya. Bidan dapat melakukan sosialisasi di Bidan Praktik Mandiri (BPM) atau klinik bersalin mengenai cara mengurangi emesis gravidarum menggunakan cara non farmakologi yaitu dengan pemberian aromaterapi lavender atau yoga.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Atiqoh, Rasida Ning. 2020. *Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah Berlebih Dalam Kehamilan)*. Jakarta: One Peach Media
2. Hastjarjo, T Dicky. 2019. "Rancangan Eksperimen-Kuasi." *Buletin Psikologi* 27(2): 187.
3. Lubis, R., Evita, S., Siregar, Y., Poltekkes, D., Medan, K., Medan, J. K., Poltekkes, M., Kebidanan, J., Jamin, J., Km, G. 13, Cih, K. L., Tuntungan, M., & Utara, S. 2019. *Pemberian Aromaterapi Minyak Peppermint Secara Inhalasi Berpengaruh Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Pmb Linda Silalahi Pancur Batu Tahun 2019 Provision of Peppermint Oil Aromaterapy Influence Against Reduction of Vomitingin Pregnant Mother.*

4. Munjiah, I., Madjid, T. H., Herman, H., Husin, F., Akbar, I. B., & Rizal, A. 2015. Perbedaan Pengaruh Akupunktur dan Vitamin B6 terhadap Penurunan Intensitas Mual Muntah pada Emesis Gravidarum Berat. *Jurnal Pendidikan Dan Pelayanan Kebidanan Indonesia*, 2(2), 1–6.
5. Musfirowati, F., Fahrudin, A., & Nursanti, I. (2018). The effectiveness of yogic breathing to comfort level of first trimester pregnant mothers at community health center of Kragilan district working area, Serang, Banten, Indonesia. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 6(1), 51. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20175710>
6. Nisak, A. Z., & Wigati, A. 2018. Status Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester I Dengan Hiperemesis Gravidarum. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 2(2), 63. <https://doi.org/10.26751/ijb.v2i2.566>
7. Nuraeni, Rina & Arni Wianti. 2018. Asuhan Keperawatan Gangguan Maternitas. Cirebon: LovRiz Publishing
8. Setiawati N, Latifah L, Kartikasari A, Anggraeni MD. Peningkatan Pengetahuan Penanganan Morning Sickness Pada Kader Kesehatan Melalui Penyuluhan dan Penerapan Latihan Yoga. *J Community Heal Dev*. 2021;2(2):15-21. <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jchd/article/view/3555>
9. Sindhu, Pujiastuti. 2014. *Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
10. Zuraida, Elsa Desria Sari. 2018. Perbedaan Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint dan Aroma Terapi Lavender terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017. *Menara Ilmu* Vol. XII, No. 4 April 2018