

EFEKTIVITAS AROMATERAPI DALAM MENGURANGI MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I: LITERATURE REVIEW

Lilis Mamuroh¹, Sukmawati², Furkon Nurhakim³
¹Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Indonesia
Corresponding Email : lilis.mamuroh@unpad.ac.id

Abstrak

Kehamilan merupakan proses normal yang diawali dengan pertumbuhan dan perkembangan janin intra uterin, dimulai sejak konsepsi sampai persalinan. Pada saat kehamilan, terjadi suatu perubahan fisiologis, salah satunya adalah mual dan muntah.. Mual muntah yang berlebihan dan tidak ditangani dapat menyebabkan masalah kehamilan yang lebih buruk.. Tujuan dari study literatur adalah untuk mengetahui Efektivitas Aromaterapi dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Metode penelitian ini yaitu study literatur, dengan pencarian menggunakan *Evidence Based Practice (EBP)* dari data base seperti Pubmed, *Proquest*, dan *Google Scholar*. Terdapat 7 artikel berdasarkan hasil searching menggunakan tehnik PICO. Instrumennya yaitu *critical appraisal cheklis* dari JBI QARI. Setelah melakukan pencarian artikel, dipilih 7 artikel penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi. Hasil analisa ditemukan terdapat penurunan mual dan muntah pada ibu hamil yang diberikan intervensi aromaterapi, baik itu aromaterapi lemon, jahe, *peppermint*, lavender, dan aromaterapi jeruk tetapi belum ditemukan yang paling efektif, isimpulkan bahwa pemberian aromaterapi efektif/ berpengaruh dalam menangani mual muntah pada ibu hamil.

Kata kunci : Efektivitas aromaterapi, ibu hamil, mual muntah

Abstract

Pregnancy is a normal process that begins with intrauterine growth and development of the fetus, starting from conception to delivery. During pregnancy, there are physiological changes that will be felt by women, one of which is nausea and vomiting.. Excessive and untreated nausea and vomiting can lead to worse pregnancy problems.. The purpose of the literature study was to determine the effectiveness of aromatherapy in reducing nausea and vomiting in first trimester pregnant women. This research method is literature study, by searching using Evidence Based Practice (EBP) from databases such as Pubmed, Proquest, and Google Scholar. There are 7 articles based on the results of searching using the PICO technique. The instrument is a critical appraisal check from JBI QARI. After conducting an article search, 7 research articles were selected that match the inclusion criteria. The results of the analysis found that there was a decrease in nausea and vomiting in pregnant women who were given aromatherapy interventions, be it lemon, ginger, peppermint, lavender, and citrus aromatherapy but haven't found the most effective one yet. e concluded that the administration of aromatherapy is effective/influential in dealing with nausea and vomiting in pregnant women.

Keywords: *The effectiveness of aromatherapy, nausea and vomiting, pregnant women.*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis pada wanita yang berhubungan dengan fase reproduksi. Kehamilan adalah sebuah fase yang menggairahkan bagi seorang wanita, namun, bagi sebagian wanita, ini mungkin merupakan peristiwa yang menegangkan dan menantang, terutama pada kehamilan pertama. Perempuan menghadapi perubahan fisik, fisiologis, dan sosial yang membutuhkan adaptasi. Perubahan psikologis dan emosional berkaitan dengan perubahan biologis yang dialami oleh wanita selama kehamilan (Sriyatin, 2019). Biasanya juga kehamilan dapat merubah proses fisiologis wanita ketika sedang mengalami kehamilan pertama, kedua, dan seterusnya. Menurut Perawirohardjo (2008), mual (nausea) dan muntah (emesis gravidarum) adalah gejala yang wajar yang biasa dialami wanita dan sering dialami pada kehamilan trimester pertama.

Mual muntah pada masa kehamilan juga dapat mengganggu sistem pencernaan yang biasanya timbul pada pagi hari yang disebabkan oleh peningkatan hormon kehamilan seperti hormon HCG (*Human Chorionic Gonadotropin*), estrogen dan progesteron. Sekitar 60-80 % primigravida mengaku pernah mengalami mual muntah. Sedangkan pada multigravida, kejadian mual muntah yang terjadi adalah sekitar 40-60%. Mual muntah yang terjadi tidak mengancam keselamatan jiwa ibu maupun janin, namun mual muntah ini akan mengakibatkan ketidaknyamanan bagi ibu dan jika berlebihan akan mengganggu aktivitas ibu dan bisa menimbulkan kekurangan cairan dan elektrolit yang disebut dengan hiperemesis gravidarum (Ayu, 2008).

Menurut *World Health Organization* (WHO) kejadian mual muntah pada ibu hamil mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia. Kasus mual dan muntah di Indonesia terdapat 50-90% dialami oleh ibu hamil dengan *hiperemesis gravidarum* mencapai 14,8% dari seluruh kehamilan (Depkes RI, 2013). Beberapa upaya yang dapat dilakukan ibu hamil pada trimester pertama yang mengalami mual muntah agar tidak menjadikan kondisinya lebih parah dan berdampak pada perkembangan janin yaitu dengan terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional, akupuntur, dan pemberian aromaterapi (Wiknjosastro, 2010).

Aromaterapi merupakan salah satu pengobatan alternatif dengan menggunakan minyak essensial dari ekstrak bunga, daun, batang, dan akar tumbuhan. Minyak essensial memiliki efek farmakologis seperti anti bakteri, anti virus, diuretik, vasodilator, penenang, dan relaksasi dalam mewujudkan keseimbangan fisiologis serta emosional (Runiari, 2010). Berbagai macam minyak essensial yang dapat digunakan sebagai aromaterapi selama kehamilan antara lain minyak cendana, lemon, jahe dan ketumbar (Ayuningtyas, 2019).

Terapi nonfarmakologi aromaterapi yang dimaksudkan adalah dengan menggunakan minyak essensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik. Ketika minyak essensial dihirup, molekul masuk kerongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang memengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stes, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan. Jenis minyak essensial yang biasa digunakan adalah *peppermint*, *spearmint*, lemon dan jahe. Penyebab seorang ibu hamil mengalami mual muntah dikarenakan peningkatan hormon HCG, mual muntah pada ibu hamil merupakan hal yang wajar jika tidak berlebihan. Akibat dari mual muntah yang berlebihan pada ibu hamil bisa mengganggu ibu dan janinnya, contohnya seperti kekurangan gizi saat hamil, BBLR pada bayi, dehidrasi saat hamil, dan pada tahap yang sangat serius bisa mengakibatkan kematian ibu dan janin. Tujuan dari study literatur adalah untuk mengetahui Efektifitas Aromaterapi dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.

METODE

Pencarian jurnal literatur review ini menggunakan mesin pencarian *Evidence Based Practice (EBP)* pada data base *Proquest*, *Pubmed*, dan *Google Scholar* dengan kata kunci, "Efektivitas aroma terapi dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil". Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu artikel full teks, sampel artikel wanita, tahun terbit artikel maksimal 5 tahun terakhir (2016 - 2020).

Dalam penyusunan literature riview ini ada beberapa metode yang kami gunakan untuk mencari dan mendapatkan hasil penelitian yang sesuai dengan topik kami, yaitu: “Efektivitas aromaterapi dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil” Penyusunan literature review ini menggunakan metode pencarian P (patient), population, problem), I (intervenstion, prognostic, factor, exposure), C (comparison, control)), dan O (outcome).

HASIL

Mual dan muntah merupakan keluhan yang paling umum selama kehamilan dan sekitar 70-80% dialami oleh ibu hamil terutama di trimester pertama. Kondisi ini mulai dalam minggu-minggu berikutnya dan dalam kebanyakan kasus meningkat sampai minggu ke-14. Penanganan yang dapat dilakukan untuk mengurangi mual dan muntah yaitu dengan terapi non-farmakologi dengan terapi komplementer (Chiravalle & Caffrey, 2005). Terapi komplementer yang biasa digunakan antara lain dengan tanaman herbal atau tradisional yang bisa dilakukan dan mudah didapatkan seperti jahe, daun peppermint, lemon, lavender dan lain-lain yang akan dibuat menjadi aromaterapi. Seperti penelitian yang dilakukan Fitriwati, Setyowati, dan Budiati (2019), Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan frekuensi mual yang signifikan dan muntah ibu hamil sebelum dan sesudah mengkonsumsi biskuit jahe madu. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya perubahan rata-rata frekuensi mual muntah yang lebih rendah setelah mengkonsumsi biskuit jahe madu.

Aromaterapi adalah jenis pengobatan alternative menggunakan wangi/ aroma essensial oil yang berasal dari berbagai macam tumbuhan bersifat penyembuhan. Aromaterapi dengan jenis minyak essensial dinilai dapat membantu mengurangi bahkan mengatasi gangguan psikologis dan gangguan rasa nyaman seperti, cemas, depresi, nyeri dan sebagainya. Penggunaan aromaterapi dapat diberikan melalui beberapa cara, antara lain inhalasi, berendam, pijat, dan kompres. Mekanisme kerja perawatan aromaterapi dalam tubuh manusia berlangsung melalui dua sistem, yaitu sirkulasi tubuh dan sistem penciuman, serta dapat mempengaruhi kondisi psikis, daya ingat dan emosi seseorang (Wong,

2010). Adapun berikut merupakan hasil dari pencarian artikel terkait keefektifan aromaterapi terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil:

Pencarian artikel penelitian dilakukan melalui *website google scholar* menggunakan kata kunci yang sesuai dengan PICO yang telah ditentukan. Berikut kriteria inklusi yang kami tentukan untuk pembuatan *literature review* ini, yaitu: Tahun terbit artikel penelitian yaitu 5 tahun terakhir (2015 – 2020), Desain penelitian yaitu *literature/systematic review*, *experiment*, dan *Quasi Experimental*. Artikel dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, dan full texts.

Setelah mencari artikel dengan kata kunci yang sesuai dengan PICO, dilakukan penyortiran untuk menentukan artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Kemudian setelah melakukan penyortiran, ditentukan 7 artikel ilmiah yang akan dianalisis.

Tabel 1. Analisa artikel

No	Judul dan penulis	Setting (tempat & tahun)	Design penelitian	Sample	Instrumen penelitian	Hasil
1.	Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lemon terhadap <i>Morning Sickness</i> Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2016 Penulis: Dainty Maternity; Dewi Yulia Sari; Marlida Uli Manjorang (2016)	di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I Tahun: 2016	<i>Pre-Experimental Design</i> dengan bentuk <i>one grup Pre-test and Post-test.</i>	18 ibu hamil Trimester I yang mengalami <i>Morning Sickness</i> di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I	Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar <i>Indeks rhodes</i>	Dari hasil penelitian didapatkan frekuensi morning sickness sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh nilai rata-rata 15,68 dalam sehari, dan frekuensi <i>morning sickness</i> sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh nilai rata-rata 7,96 dalam sehari. Sehingga diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap morning sickness pada ibu hamil dengan P- value = 0.000.
2.	Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Satu Penulis : Dainty Maternity, Putri Ariska, Dewi Yulia Sari (2018)	Wilayah kerja puskesmas Bandar lampung Tahun : 2018	<i>One Group Pre-test and Post-test</i>	Seluruh ibu hamil trimester 1 yang diambil berdasarkan kriteria di BPS Lia Maria, SST Sukarame Bandar Lampung Tahun 2017 sejumlah 15 ibu hamil		Dari karakteristik diatas terlihat ibu yang mengalami mual muntah banyak di antara usia 26- 3- tahun, dengan multigravida dan rata-rat hamil pada usia 7 minggu. hasil pengukuran skor frekuensi mual muntah pada ibu hamil dari 15 responden sesudah diberikan inhalasi lemon diketahui rata-rata <i>score</i> frekuensi mual muntah pada ibu hamil adalah 17.87 (SD:5.902) (SE: 1.524) (Min : 12) (Max:28) frekuensi mual muntah sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh nilai rata-rata 24.67 dan frekuensi mual muntah sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh rata-rata 17.87
3.	Perbandingan Efektifitas Akupresure Perikardium dengan Aromaterapi terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamil di Pulau Lombok Penulis : Dina Fithriana, Robiatul Adawiyah, Lenny Apriliyanti dan Ainun Sajidah.	Wilayah kerja puskesmas ubung, yang terdiri dari 5 dusun. Tahun : 2017	Pre Eksperimental dengan menggunakan <i>two group post test design</i>	60 ibu hamil		Didapatkan hasil akupresure perikardium dan pemberian aromaterapi jeruk mempunyai pengaruh terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil Trimester I. Namun, aroma terapi jeruk lebih efektif menurunkan mual muntah pada ibu hamil. Sehingga diharapkan kedua teknik dalam penelitian ini bisa menjadi bagian teknik yang bisa dimanfaatkan untuk menurunkan mual muntah

No	Judul dan penulis	Setting (tempat & tahun)	Design penelitian	Sample	Instrumen penelitian	Hasil
						pada Ibu hamil Trimester I. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dhini Angraeni Dhilon & Rofika Azni pada tahun 2018 dengan hasil penelitian ada pengaruh pemberian aromaterapi jeruk terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil dengan dengan p value <0,05 (0,000).
4.	Pemberian Aromaterapi <i>Ginger Oil</i> terhadap Frekuensi Muak Muntah pada Ibu Hamil <i>Morning Sickness</i> . Penulis: Fitri & Putri (2020)	Di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru Tahun: 2020	<i>Experimental</i> dengan rancangan <i>One Group Pre-Post Test Design</i>	Ibu hamil trimester pertama yang mengalami <i>morning sickness</i> dengan jumlah 12 orang	Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar <i>Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE)</i> dan lembar SOP aromaterapi <i>ginger oil</i>	Hasil uji <i>Paired Sampel T Test</i> didapatkan nilai rata-rata frekuensi mual dan muntah sebelum dilakukan pemberian aromaterapi <i>ginger oil</i> adalah 11,08 dan nilai rata-rata frekuensi mual dan muntah setelah dilakukan pemberian aromaterapi <i>ginger oil</i> adalah 8,33. Hasil tersebut terdapat perbedaan yang signifikan dari nilai rata-rata frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi <i>ginger oil</i> yang dapat dilihat dari nilai selisih rerata nilai yaitu 2,75. Nilai <i>p value</i> 0.000 yang artinya < 0,05
5.	Pengaruh Pemberian Terapi Aroma Jeruk terhadap Intensitas Rasa Mual dan Muntah pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Penulis : Dhini angraeni dhilon & rofika azni (2018)	Wilayah kerja pukesmas harapan jaya Tahun : 2018	<i>Quasy experiment</i>	20 ibu hamil		Ada pengaruh pemberian aromaterapi jeruk terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil diwilayah kerja puskesmas harapan raya
	Efektifitas Aromaterapi Peppermint Inhalasi terhadap Mual dan Muntah Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Yogyakarta Penulis: Rizkia Amilia (2018)	Puskesmas Tegalreji dan Puskesmas Jetis Yogyakarta Tahun 2017	<i>Quasi Experimental</i> dengan <i>non equivalent pre dan post test control group design</i> .	70 ibu hamil trimester I yang dibagi menjadi 35 responden kelompok kontrol dan 35 responden kelompok intervensi.	Tidak memakai instrument. Peneliti hanya menyusun pertanyaan meliputi; Nama, Usia, Paritas, Pengetahuan,	Penurunan mual dan muntah pada kelompok yang diberikan aromaterapi peppermint inhalasi lebih tinggi 8,63 dibandingkan dengan kelompok kontrol 5,11. Hasil uji statistic didapatkan nilai <i>p value</i> 0,0001 < 0,05 maka dapat disimpulkan ada perbedaan signifikan antara mual muntah sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi peppermint inhalasi.

No	Judul dan penulis	Setting (tempat & tahun)	Design penelitian	Sample	Instrumen penelitian	Hasil
7.	Perbedaan Aromaterapi Lavender dan Lemon untuk Menurunkan Mual Muntah Ibu Hamil Penulis : Sarwinanti dan Nur Aini Istiqomah (2019)	Dilaksanakan di puskesmas X Yogyakarta Tahun : 2019	<i>Quasy experiment with parallel group design.</i>	Ibu hamil trimester I berjumlah 32 orang	Pendidikan, dan Pekerjaan. Pengumpulan data menggunakan kuesioner INVR yang dipopulerkan oleh Rhodes	Variable luar yang berpengaruh terhadap mual dan muntah adalah pekerjaan, pengetahuan, paritasm, dan pendidikan dengan nilai $p < 0,25$ Hasil penelitian menjelaskan bahwa pemberian aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon sama-sama efektif terhadap penanganan kejadian mual muntah ibu hamil trimester I. Keduanya memberikan efek nyaman sehingga dapat menurunkan intensitas mual muntah yang dirasakan. Dilihat dari jenis komposisinya antara aromaterapi lavender dengan aromaterapi lemon berbeda, dimana aromaterapi lavender terbuat dari jenis bunga dengan komponen utama <i>linalol</i> dan <i>linalyl asetat</i> yang memberikan efek nyaman, tenang, dan meningkatkan relaksasi. Penelitian menunjukkan aromaterapi lemon lebih efektif menurunkan mual muntah ibu hamil trimester I.

PEMBAHASAN

Pada jurnal pertama penelitian yang berjudul “Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Morning Sickness Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2016” Pemberian terapi dengan teknik inhalasi aromaterapi lemon selama 4 hari berturut-turut dengan meneteskan 2-3 tetes minyak esensial aromaterapi lemon pada satu buah bola kapas kemudian menghirup aromaterapi tersebut sebanyak 3 kali pernapasan, dan diulangi kembali 5 menit kemudian bila ibu masih mengalami *morning sickness*.

Kegiatan ini dilakukan setiap pukul 06.00 WIB. Frekuensi *morning sickness* sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh nilai rata-rata 15,68 dalam sehari. Sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon frekuensi morning sickness diperoleh nilai rata-rata 7,96 dalam sehari. Sehingga diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap morning sickness pada ibu hamil dengan P- value = 0.000. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Parisa Yavari Kia, Farzaneh Safajou, Mahnaz Shahnazi, dan Hossein Nazemyeh, menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberi terapi lemon minyak esensial dengan kelompok kontrol. Nilai rata-rata dari mual dan muntah pada hari kedua dan keempat (P = 0,017 dan P = 0.039, masing-masing)

Pada jurnal kedua penelitian yang berjudul “inhalasi lemon mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester satu Wilayah kerja puskesmas Bandar Lampung, Tahun : 2018” Inhalasi lemon diberikan sebanyak 1-2 dedet yang digabungkan dengan minyak esensial, minyak esensial di hirup, molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatic yang terdapat dalam kandungan minyak tersebut ke puncak hidung. hasil pengukuran skor frekuensi mual muntah pada ibu hamil dari 15 responden sesudah diberikan inhalasi lemon diketahui rata-rata *score* frekuensi mual muntah pada ibu hamil adalah 17.87 (SD:5.902) (SE: 1.524) (Min : 12) (Max:28) frekuensi mual muntah sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh nilai rata-rata 24.67 dan frekuensi mual muntah sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh rata-rata 17.87 Ada pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap *morning sickness*. Pada ibu hamil dengan P-value= 0.000.

Penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas mual sebelum dan sesudah diberikan intervensi ingesti lemon dan inhalasi *peppermint*. Ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi ingesti lemon terhadap penurunan rasa mual pada ibu hamil trimester pertama dengan nilai p value sebesar 0,000. Ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi inhalasi *peppermint* terhadap penurunan rasa mual pada ibu hamil trimester pertama dengan nilai p value sebesar 0,000. Tidak ada perbedaan intensitas mual pada kelompok inhalasi *peppermint* dengan intensitas mual pada kelompok ingesti lemon dengan nilai p value sebesar 0,984.

Pada jurnal ketiga penelitian yang berjudul “Perbandingan efektifitas akupresure perikardium dengan aromaterapi terhadap penurunan mual muntah pada Ibu hamil di Pulau Lombok”. Didapatkan hasil akupresure perikardium dan pemberian aromaterapi jeruk mempunyai pengaruh terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil Trimester I. Namun, aroma terapi jeruk lebih efektif menurunkan mual muntah pada ibu hamil. Sehingga diharapkan kedua teknik dalam penelitian ini bisa menjadi bagian teknik yang bisa dimanfaatkan untuk menurunkan mual muntah pada Ibu hamil Trimester I. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dhini Angraeni Dhillon & Rofika Azni pada tahun 2018 dengan hasil penelitian ada pengaruh pemberian aromaterapi jeruk terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil dengan dengan p value $<0,05$ (0,000).

Pada jurnal keempat penelitian yang berjudul “Pemberian aromaterapi *gingger oil* terhadap frekuensi muak muntah pada ibu hamil *morning sickness*” tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh pemberian aromaterapi *ginger oil* terhadap frekuensi mual muntah pada ibu hamil *morning sickness*. Pemberian aromaterapi dilakukan dengan menggunakan tisu yang telah di teteskan aromaterapi *ginger oil* sebanyak 2 tetes dengan 2-3 kali tarikan nafas dalam dan diulangi kembali 5 menit kemudian.

Nilai rata-rata frekuensi mual dan muntah sebelum dilakukan pemberian aromaterapi *ginger oil* adalah 11,08 dan nilai rata-rata frekuensi mual dan muntah setelah dilakukan pemberian aromaterapi *ginger oil* adalah 8,33. Terdapat perbedaan yang signifikan dari nilai rata-rata frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi *ginger oil* yang dapat dilihat dari nilai selisih rerata nilai yaitu 2,75. Nilai p value 0.000 yang artinya $< 0,05$. Hal ini berarti bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi *ginger oil* terhadap penurunan mual muntah

pada ibu hamil *morning sickness*. Hal ini didukung oleh penelitian Santi (2013) tentang pengaruh aromaterapi *blanded peppermint* dan *ginger oil* terhadap rasa mual pada ibu hamil trimester satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi campuran *peppermint* dan *ginger oil* dengan nilai $p = 0,0001$ ($p < 0,05$).

Pada jurnal kelima penelitian yang berjudul “Pengaruh pemberian terapi aromaterapi jeruk terhadap intensitas rasa mual dan muntah pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas harapan raya” pada tahun 2018, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberiaan terapi aroma jeruk terhadap intensitas rasa mual pada ibu hamil dengan dilakukan intervensi pretest dan posttest dengan diberikanya terapi aroma jeruk, aroma terapi adalah salah satu terapi non farmakologi pada saat ini mulai banyak digunakan di inggris dan eropa, dengan ketersediaan dilaporkan pada 76% di departemen obstetric jerman (Seol at al., 2010;Howoritz, 2011, Conrad, 2010 in Smith V 2012).

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa intensitas mual muntah pada ibu hamil sebelum diberikan aroma terapi jeruk diperoleh nilai rata-rata mual muntah 5,25 (sedang) sedangkan intensitas mual muntah ibu hamil setelah diberikan aroma terapi jeruk diperoleh nilai rata-rata mual muntah 2,60 (ringan). Sejalan dengan penelitian Safajau, et al (2014) dengan hasil $p=0,0001$ dikatakan bahwa aroma terapi inhalasi jeruk lemon secara efektif dapat menurunkan mual muntah. Kesimpulannya ada pengaruh pemberian aroma terapi jeruk terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil. Hasil penelitian yang didapat menyatakan terdapat perbedaan penurunan mual muntah pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas harapan raya dengan p value $< 0,05$ (0,000).

Pada jurnal keenam penelitian yang berjudul “Efektifitas Aromaterapi Peppermint Inhalasi Terhadap Mual dan Muntah Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Yogyakarta tahun 2018” Pada penelitian ini responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 35 responden kelompok intervensi dan 35 responden kelompok kontrol. Pada tiap kelompok diberikan perlakuan yang berbeda dimana kelompok intervensi diberikan aromaterapi *peppermint* inhalasi 2 tetes di tissue dan dihirup 3x sehari selama 10 menit dalam 4 hari. Sedangkan untuk kelompok kontrol diberikan perawatan standar vitamin B6. Setelah itu, di dapatkan pada kelompok intervensi rata-rata mual muntah sebelum

diberikan aromaterapi peppermint inhalasi adalah 13,57 dan setelah dilakukan intervensi, terdapat penurunan mual muntah menjadi 4,94.

Terlihat perbedaan nilai mean antara sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi peppermint yaitu 8,63. Sedangkan, pada kelompok kontrol rata-rata mual muntah adalah 14,26 dan setelah diberikan perawatan standar, mual muntah didapatkan rata-rata menurun menjadi 9,14. Terlihat perbedaan nilai mean antara sebelum dan sesudah yang tidak terlalu tinggi yaitu 5,11. Hal ini sejalan dengan penelitian Eghbali *et al* (2017) menyatakan bahwa ada penurunan yang signifikan pada kelompok intervensi dengan hasil uji statistik *p-value* 0,004 <0,05. Penelitian lain dilakukan oleh Susanti, (2016) menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata skala mual sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi peppermint sebesar 3,6 dengan standar deviasi 1,8, hal tersebut menunjukkan bahwa ada penurunan yang signifikan pada kelompok intervensi yang sudah diberikan aromaterapi peppermint

Pada jurnal ketujuh penelitian yang berjudul “Perbedaan aromatherapi lavender dan lemon untuk menurunkan mual muntah ibu hamil” tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui aromaterapi mana yang lebih efektif untuk menurunkan mual muntah pada ibu hamil, dalam penelitiannya menjelaskan bahwa pemberian aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon sama-sama efektif terhadap penanganan kejadian mual muntah ibu hamil trimester I. Keduanya memberikan efek nyaman sehingga dapat menurunkan intensitas mual muntah yang dirasakan. Dilihat dari jenis komposisinya antara aromaterapi lavender dengan aromaterapi lemon berbeda, dimana aromaterapi lavender terbuat dari jenis bunga dengan komponen utama *linalol* dan *linalyl asetat* yang memberikan efek nyaman, tenang, dan meningkatkan relaksasi.

Sedangkan aromaterapi lemon yang mengandung senyawa *limonene*. Senyawa ini merupakan komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri. Dilihat dari aroma yang dihasilkan, minyak lavender mempunyai aroma yang berbau manis, floral, sangat herbal dan mempunyai tambahan bau seperti balsam. Berbeda halnya pada minyak esensial lemon, aroma yang dihasilkan lebih segar sehingga terdapat perbedaan pada pemberian aromaterapi lavender dengan aromaterapi lemon terhadap mual muntah ibu hamil

trimester I, maka dapat di simpulkan dari kedua aroma terapi ini yang lebih efektif adalah pemberian aroma terapi dengan menggunakan minyak esensial

Dalam pelaksanaan penelitian ini telah diusahakan sesuai dengan prosedur ilmiah ,tetapi masih memiliki keterbatasan yaitu dalam hasil analisa terdapat 3 jurnal tidak mencantumkan hasil dari penelitian. Pada jurnal yang ketujuh yaitu Perbedaan Aroma terapi Lavender dan Lemon untuk Menurunkan Mual Muntah Ibu Hamil, dalam pembahasan hanya menuliskan proses dari penelitian tidak ditulis hasil dari penelitiannya sehingga tidak tergambaran perbedaan dari aroma therafi lavender dan lemon.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil literature review terdapat 7 artikel tentang Efektivitas aroma terapi dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I .Semua intervensi yang diberikan pada artikel tersebut berpengaruh untuk menurunkan mual muntah pada ibu hamil. Studi Literature ini diharapkan menjadi bahan informasi dan pertimbangan bagi petugas kesehatan. Selanjutnya studi literature ini harus dilakukan penelitian ulang dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan menjelaskan mekanisme kerja intervensinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amilia, Rizkia. (2018). *Efektifitas Aromaterapi Peppermint Inhalasi Terhadap Mual dan Muntah Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Yogyakarta*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Chiravalle, P and Craffey, M. (2005). Alternative Therapy Applications for Postoperative Nausea and Vomiting. *The Holistic Nursing Journal*, 19 (5), 207-201.
- Dyna, F., & Febriani, P. (2020). *Pemberian Aromaterapi Ginger Oil terhadap Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Morning Sickness*. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 41-46.
- Dhilon, D.A., & Azni, R. (2018). *Pengaruh Pemberian Terapi Aroma Jeruk Terhadap Intensitas Rasa Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya*, *Jurnal Doppler*, 2(1).
- Eghbali, M., Varaei, S., Yekaninejad, MS., Mohammadzadeh, F., & Shahi, F. (2017). To what extend aromatherapy with peppermint oil effect on chemotherapy induced nausea and vomiting in patient diagnosed wot breast cancer? A randomized controlled trial. *J Hematol Thrombo Dis, an open access journal*.
- Falenzah J, Utami S, Herlina. 2020. *Efektivitas Aromaterapi Minyak Ketumbar (Coriander Essensial Oil) terhadap Intensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I*. Universitas Riau Fakultas Keperawatan. 7(1).
- Fithriana, D. (2017). Perbandingan efektifitas akupresure perikardium dengan aromaterapi terhadap penurunan mual muntah pada Ibu hamil di Pulau Lombok. *Prima: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 2(1).
- Fitriwati, C. I., Setyowati, S., & Budiati, T. (2019). The Effect of Consume Ginger and Honey Biscuits on The Frecuency of Nausea and Vomiting In Teenage Pregnancy. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 2(4).
- Gunawan, K., Manengkei, P. S., & Ocviyanti, D. (2011). Diagnosis dan Tata Laksana Hiperemesis Gravidarum. *J Indon Med Assoc*, 61(11), 458-464.
- Maternity, D., Sari, D. Y., & Manjorang, M. U. (2016). Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Morning Sickness pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2016. *Jurnal Kebidanan*, 2(3), 115-120.
- Maternity, D. (2017). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(3), 10-15.
- Sriyatin, S. (2019). The Effect of Smile Therapy and Education in Pregnancy on Decreasing Levels of Anxiety in Prim Gravid. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 2(1).

Susanti, DN. (2016). *Pengaruh Aromaterapi Peppermint terhadap Penurunan Skala Mual pada Pasien Kemoterapi di RSUD Panembahan Senopati Bantul*. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Smith, CA., Collins, C.T, & Crowther. C.A (2012) *Aromatherapy for Pain Management In Labour Collaboration, ublisher by jhon wiley & Sons, Ltd.*

Safajou, F., Shahnazi, M., & Nazamiyeh, H. (2014). *The Effect of lemon inhalation aromatherapy on nausea and vomiting of pregnancy:a double-blinded, ranzomized, controlled clinical trial*, irianin Red Crescent Medical Journal, 16(3).

Wong, (2010). *Easing Anxiety With Aromatherapy. About Alternative Medicine* (Jurnal Online).