

Penerapan Aromatherapy Lavender Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I

Titik Kurniawati^{1*}, Widyah Setiyowati², Apliana Doka Lobo³

^{1,2,3}DIII Kebidanan, Institut Karya Mulia Bangsa, Kota Semarang, Jawa tengah, Indonesia.

*titik.kurniawati14@gmail.com

ABSTRAK

Ketidaknyamanan yang sering terjadi dialami ibu hamil terutama pada trimester pertama kehamilan adalah mual muntah (*Emesis Gravidarum*). Apabila *emesis gravidarum* terjadi terus menerus dan tidak ditangani dengan baik maka akan menimbulkan gejala mual muntah yang berat menjadi *hiperemesis gravidarum* yang memiliki efek buruk bagi kesehatan ibu dan janin. *Emesis gravidarum* selama masa kehamilan dapat dilakukan penatalaksanaan secara farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan non farmakologis yang bisa dilakukan yaitu ibu dapat dianjurkan makan sering dalam porsi kecil, akupuntur, dan pemberian aromaterapi. Salah satu aromaterapi yang digunakan untuk mengatasi mual muntah yaitu aroma terapi lavender. Pengabdian kepada Masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan menangani emesis gravidarum dengan non farmakologi yaitu menggunakan aroma therapy dengan lavender pada 14 ibu hamil trimester I yang mengalami *emesis gravidarum* di kelurahan Sekaran Kecamatan Gunungpati. Hasil didapatkan bahwa secara keseluruhan *emesis gravidarum* pada ibu hamil berkurang. Kesimpulan kegiatan pengabdian adalah peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku ibu hamil dalam mengatasi *emesis gravidarum*, yang awalnya sering menggunakan farmakologi namun sekarang dapat dengan cara non farmakologi.

Kata Kunci: Aromatherapy, Lavender, Emesis Gravidarum

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan peristiwa yang terjadi pada seorang wanita, dimulai dari proses fertilisasi (konsepsi) sampai kelahiran bayi. Proses ini menyebabkan perubahan fisik, mental, dan sosial yang dipengaruhi beberapa faktor fisik, psikologi, lingkungan, sosial budaya, serta ekonomi. Ketidaknyamanan yang sering terjadi dialami ibu hamil terutama pada trimester pertama kehamilan adalah mual muntah (*Emesis Gravidarum*) (Sarwinanti dan Istiqomah AN, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015 jumlah kejadian *emesis gravidarum* mencapai (12,5%) dari jumlah kehamilan di Dunia. Di Amerika Serikat dan Kanada sekitar 400.000 dan 350.000 wanita hamil mengalami kejadian mual dan muntah setiap tahunnya. Pada Negara-negara Barat dan penduduk kota (Dhilon and Azni, 2018). Di Indonesia terdapat (50-90%) kasus *emesis gravidarum* yang dialami oleh ibu hamil. Faktor utama penyebab kematian ibu di Indonesia memang bukan mual muntah (*emesis gravidarum*), tetapi kejadian mual dan muntah cukup besar yaitu (60-80%) pada *primigravida* dan (40-60%) pada *multigravida*. Seratus dari 1000 kehamilan mengalami gejala lebih berat (Rahayu RD, dan Sugita, 2017). Apabila *emesis gravidarum* terjadi terus menerus dan tidak ditangani dengan baik maka akan menimbulkan gejala mual muntah yang berat menjadi *hiperemesis gravidarum* yang memiliki efek buruk bagi kesehatan ibu dan janin, sehingga keadaan ini dapat memperlambat peredaran darah sehingga suplay oksigen dan makanan ke jaringan juga ikut berkurang hal ini dapat menimbulkan kerusakan jaringan yang membahayakan kesehatan ibu dan janin (Sari, 2018).

Emesis gravidarum selama masa kehamilan dapat dilakukan penatalaksanaan secara farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan farmakologi yaitu diberi vitamin B6, antihistamin, fenotiazin dan metoklopramid, ondansentron dan kortikosteroid. Tindakan non farmakologis yang bisa dilakukan

yaitu ibu dapat dianjurkan makan sering dalam porsi kecil, *akupuntur*, dan pemberian aromaterapi (Yuliana, 2019).

Aromaterapi merupakan terapi modalitas atau pengobatan alternatif dengan menggunakan sari tumbuhan aromaterapi murni berupa bahan cairan tanaman yang mudah menguap dan senyawa aroma terapi lain dari tumbuhan. Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual dan muntah. Salah satu aromaterapi yang digunakan untuk mengatasi mual muntah yaitu aroma terapi lavender (Rahayu RD, Sugita, 2018). Aromaterapi lavender bekerja dengan cara mempengaruhi kerja otak, saraf-saraf penciuman yang terangsang dengan adanya aroma tertentu, secara langsung berhubungan dengan hipotalamus. Hipotalamus berperan sebagai *relay* dan *regulatory*, memunculkan pesan-pesan kebagian otak serta bagian tubuh lain. Pesan yang diterima kemudian diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa elektrokimia yang menyebabkan relaks atau sedative (Setryaningsih dalam Rosalinna, 2019).

Menurut IGA Dewi P (2013), minyak lavender memiliki banyak potensi karena terdiri atas beberapa kandungan. Menurut penelitian, dalam 100 gram bunga lavender tersusun atas beberapa kandungan, seperti: minyak esensial (1-3%), *alpha-pinene* (0,22%), *camphene* (0,06%), *betamyrzene* (5,33%), *p-cymene* (0,3%), *limonene* (1,06%), *cinol* (0,51%), *linalool* (26,12%), *borneol* (1,21%), *terpinen-4-ol* (4,64%), *linalyl acetate* (26,32%), *geranyl acetate* (2,14%), dan *caryophyllene* (7,55%). Berdasarkan data diatas, dapat disimpulkan bahwa kandungan utama dari bunga lavender adalah linalyl asetat dan linalool (C₁₀H₁₈O). Diteliti efek dari tiap kandungan bunga lavender untuk mencari tahu zat mana yang memiliki efek *anti-anxiety* (efek anti cemas/relaksasi) menggunakan *Geller conflict test* dan *Vogel conflict test*. *Cincol*, *terpinen-4-ol*, *alpha-pinene*, dan *betamyrzene* tidak menghasilkan efek anti cemas yang signifikan pada tes *Geller*. *Linalyl asetat* sebagai salah satu kandungan utama pada lavender tidak memberikan efek anti cemas yang signifikan pada kedua tes. *Borneol* dan *camphene* memberikan efek anti cemas yang signifikan pada tes *Geller*, tapi tidak signifikan pada tes *Vogel*. *Linalool*, yang juga merupakan kandungan utama pada lavender, memberikan hasil yang signifikan pada kedua tes. Selanjutnya, dapat memperhatikan hasil analisis situasi dan usulan mitra, maka disepakati bersama antara mitra dan tim pengusul tentang beberapa fokus permasalahan yang akan diatasi dan dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan penerapan aromatherapy lavender dalam mengurangi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I di Kelurahan Sekaran dalam tim pengabdian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingginya kejadian *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I
2. Tingginya penggunaan farmakologi dalam menangani kejadian *emesis gravidarum*
3. Masih tingginya kejadian *hyperemesis gravidarum* sebagai lanjutan *emesis gravidarum* yang tidak ditangani dengan baik

METODE

Berdasarkan hasil analisis situasi maka ditetapkan metode dalam kegiatan diberikan aromaterapi lavender dengan cara teteskan 3 tetes minyak esensial lavender pada sebuah kapas dan dihirup 3 kali dengan nafas dalam selama selama kurang lebih 5 menit dikatakan, *linalool* adalah kandungan aktif utama yang berperan pada efek anti cemas (relaksasi) pada lavender sehingga dapat mengurangi rasa nyeri. Data dari Dinas Kesehatan kejadian *emesis gravidarum* di Kota Semarang 508 (20%). Berdasarkan laporan Puskesmas tahun 2022 di Puskesmas Sekaran yang mengalami *emesis gravidarum* sebanyak 15,3% (Dinas Kesehatan Kota Semarang, 2022). Penanganan *emesis gravidarum* yang dialami pada ibu hamil masih dengan memberikan secara farmakologis. Pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat di Kelurahan Sekaran Kecamatan Gunungpati dengan tahapan-tahapan sebagai berikut:

1. Sosialisasi dan Persiapan

Tim berkoordinasi dengan pihak Puskesmas Sekaran, Kelurahan Sekaran, Kader Posyandu, untuk melakukan survei awal dengan memberikan kuesioner untuk mengetahui kejadian *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I.

2. Implementasi
Pada tahap ini diberikan materi-materi tentang:
 - a. Penyampaian materi tentang *emesis gravidarum*
 - b. Penyampaian materi tentang aromatherapy dengan lavender.
 - c. Pemberian therapy lavender pada ibu hamil trimester IPemberian materi dilakukan oleh 2 dosen tim pengabdian kepada masyarakat dan 3 mahasiswa. Implementasi dilakukan pada ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum.
3. Pendampingan, Evaluasi dan Keberlanjutan
Pendampingan, evaluasi pelaksanaan dan keberlanjutan PkM dilakukan secara periodik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian pada sebagai berikut:

1. Sosialisasi dan Persiapan
Pada tahap ini telah dilakukan perijinan dan koordinasi yang baik dengan Puskesmas Sekaran, Kelurahan Sekaran Kecamatan Gunungpati.
2. Implementasi
Hasil kegiatan pada tahap ini diketahui bahwa pada periode bulan November 2023 di Kelurahan Sekaran. Hasil pada tahap ini yaitu telah diberikan Pendidikan Kesehatan tentang *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I.
 - a. Telah diberikan Pendidikan Kesehatan tentang aromatherapy lavender untuk mengurangi kejadian *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I.
 - b. Telah dilakukan pemberian aromatherapy lavender pada ibu hamil trimester I yang mengalami *emesis gravidarum*.

Tabel 1. Hasil penerapan aromatherapy lavender pada ibu hamil trimester I (n= 14)

Setelah pemberian aromatherapy	Hasil	f	%
<i>Emesis</i>	Bertambah	0	0
	Tetap	0	0
	Berkurang	14	14
	Total	14	100

Sesuai tabel 1 menunjukkan setelah pemberian aromatherapy lavender pada ibu trimester I yang mengalami emesis yaitu seluruh ibu hamil mengalami berkurangnya frekuensi emesis sebanyak 100%. Berikut foto kegiatan pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat:



SIMPULAN

Kesimpulan kegiatan pengabdian ini adalah peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku ibu hamil dalam mengatasi *emesis gravidarum*, yang awalnya sering menggunakan farmakologi namun sekarang dapat dengan cara non farmakologi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Tim Puskesmas Sekaran, Kelurahan Sekaran dan masyarakat yang terlibat. Semoga dapat memberikan manfaat untuk masyarakat Kelurahan Sekaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiliano, S. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Danggung-Danggung Kabupaten Lima Puluh Kota. *JOM FKP*. 2018.7 No. 1 7-13.
- Andriani,dkk. Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Kejadian Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta.2017
- Dhilon,D. A.dan Azni,R. Pengaruh Pemberian Terapi Aroma Jeruk Terhadap Intensitas Rasa Mual dan Muntah pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya, Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.2018;2(1): 58–65
- Elsa Vicki dan Pertiwi. Hubungan Paritas Ibu Hamil Trimester I Dengan Kejadian Emesis Gravidarum Di Puskesmas Teras.2016. IV(02):35–4
- Fatimah, M. P. Patologi Kehamilan, Memahami Patologi Kehamilan & Komplikasi Kehamilan. Jakarta: Pustaka. 2015
- Handayani, S., & Aiman, U. . Analisis Kejadian Hiperemesis Gravidarum (HEG) Berdasarkan Karakteristiknya. *Program Studi Kebidanan*. 2018.9 (1).
- Isnaini, N., & Refiani, R. . Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I Tentang Hiperemesis Gravidarum di BPM Wirahayu Panjang Bandar Lampung Tahun 2017. *Jurnal Kebidanan*. 2018.4 (1), 11-14
- Istiqomah, N. A. and Sarwinanti. Perbedaan aromatherapi lavender dan lemon untuk menurunkan mual muntah ibu hamil. 2019. 15(2):185–195.
- Miftakhur Rohmah, S. N. Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca.L*) Terhadap Penurunan Intensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Sukorame Kota Kediri. 2017
- The Influence Of Consumption Of Ambon Banance (*Musa Paradisiaca.L*) Towards a Decrease In The Intensity Of nausea Vomiting In Pregnant Women In I Trimester.7
- Mariantari yunia, lestari widia, dkk.. Hubungan Dukungan Suami, Usia Ibu, Dan Gravida Terhadap Kejadian Emesis Gravidarum. *Jurnal Jom Psik*. 2016.1(2).
- Maternity, D., Ariska, P., & Sari, D. Y. Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Ilmiah Bidan*. 2017.11 (3),10-15.
- Notoatmodjo.. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta:Rineka Cipta.2012
- Nugroho taufan, dkk. *Askeb 1 Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika. 2014
- Panca, R. P. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Mual Dan Muntah Pasien Emesis Gravidarum Di Rsup Dr. M. Djamil Padang 2015. *Jurnal Keperawatan Unand*. 2015.12(1), 41- 46.
- Pantiwati ika, dan Saryono. *Asuban Kebidanan 1(Kehamilan)*. Yogyakarta: Nuha Medika. 2017
- Retni ani, Handayani fitriya, dkk. Pemberian Aromaterapi *Essential Oil Lavender* Terhadap Emesis Gravidarum Pada Kehamilan Trimester Pertama. *Journal Of Borneo Holistic Health*. 2020. 3 (2)
- Rudiyanti & Rosmadewi. Hubungan Usia, Paritas, Pekerjaan dan Stress Dengan Emesis Gravidarum di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*. 2019. 15 (1).

-
- Sarwinanti Dan Istiqomah, N.A. Perbedaan Aromaterapi Lavender Dan Lemon Untuk Menurunkan Mual Muntah Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan 'Aisyiyah*. 2019. 15(2), 185-195
- Yuliana. Pengaruh Essensial Lemon Terhadap Emesis Gravidarum pada pada Ibu Trimester I di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan", *Wellness and Healthy Magazine*. 2019. 2(February):187–192.
- Availableat:<https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i218wh>.