

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI
TERHADAP TINGKAT EMESIS GRAVIDARUM:
*LITERATURE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
AJENG NOVIA DWI UTAMI
1810201011**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2022**

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI
TERHADAP TINGKAT EMESIS GRAVIDARUM:
*LITERATURE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagai Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



Disusun oleh:
AJENG NOVIA DWI UTAMI
1810201011

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2022**

EFEKTIVITAS PEMEBERIAN AROMATERAPI TERHADAP TINGKAT EMESIS GRAVIDARUM

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
AJENG NOVIA DWI UTAMI
1810201011

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan

Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : YUNI PURWATI, S.KEP., Ns.,M.Kep
01 September 2022 17:36:37



EFEKTIFITAS PEMBERIAN AROMATERAPI TERHADAP TINGKAT EMESIS GRAVIDARUM: *LITERATURE REVIEW*¹

Ajeng Novia Dwi Utami², Yuni Purwati³

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jalan Siliwangi No. 63 Nogotirto Gamping Sleman,
Yogyakarta 55292, Indonesia

²ajengnovia8@gmail.com, ³yunipurwati@unisayogya.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Morning sickness yaitu merupakan suatu keadaan mual yang terkadang disertai muntah dan gejala yang wajar untuk kehamilan. Emesis gravidarum pada kehamilan memiliki dampak yang signifikan bagi tubuh dimana ibu menjadi sangat lemah, muka pucat dan frekuensi buang air kecil dan menurun drastis sehingga cairan tubuh semakin berkurang menjadi kental (hemokonsentrasi). Untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil yaitu dengan aromaterapi karena memiliki manfaat untuk meningkatkan kekebalan tubuh dan memberikan ketenangan.

Tujuan: Untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi terhadap tingkat emesis gravidarum berdasarkan studi *literature review*.

Metode: Metode dalam penelitian ini merupakan penelitian *literature review* dengan kata kunci yang digunakan yaitu *morning sickness* dan *aromatherapy*. Menggunakan tiga database yaitu *Google Scholar*, *PubMed*, dan *Portal Garuda*. Analisis kelayakan data menggunakan *JBICritical appraisal* berupa *checklist for eksperimental*.

Hasil: Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dari tiga artikel terdapat adanya efektivitas yang signifikan antara pemberian aromaterapi dengan tingkat emesis gravidarum.

Simpulan dan Saran: Pemberian aromaterapi berpengaruh pada tingkat emesis gravidarum. Ilmu keperawatan diharapkan mampu meningkatkan pelayanan kesehatan, tenaga kesehatan mampu memberikan informasi dan intervensi, peneliti selanjutnya diharapkan diharapkan mampu melakukan penelitian lanjut terkait intervensi, dan diharapkan ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum dapat mengontrol mual muntah.

Kata Kunci : *aromatherapy, morning sickness*

Daftar Pustaka : 34 jurnal

Halaman : XIV, 34, 2 gambar, 4 tabel, 2 lampiran

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE EFFECTIVENESS OF AROMATHERAPY ON THE LEVEL OF EMESIS GRAVIDARUM: A LITERATURE REVIEW¹

Ajeng Novia Dwi Utami², Yuni Purwati³

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Siliwangi Street No. 63 Nogotirto
Gamping Sleman, Yogyakarta 55292, Indonesia

²ajengnovia8@gmail.com, ³yunipurwati@unisayogya.ac.id

ABSTRACT

Background: Morning sickness is a condition of nausea which is sometimes accompanied by vomiting and is a normal symptom for pregnancy. Emesis gravidarum in pregnancy has a significant impact on the body in which the mother becomes very weak, pale face and frequency of urination and decreases drastically so that body fluids become less viscous (hemoconcentration). Aromatherapy is particularly effective at reducing nausea and vomiting in pregnant women because it boosts immunity and promotes relaxation.

Objective: The study aims to determine the effectiveness of aromatherapy on the level of emesis gravidarum based on a literature review study.

Method: The study employed a literature review method with the keywords used were "morning sickness" and "aromatherapy" using three databases, namely Google Scholar, PubMed, and Portal Garuda. The analysis of the feasibility of the data used JBI Critical appraisal in the form of a checklist for experimental.

Result: From the three articles, it can be inferred that aromatherapy significantly reduced the intensity of emesis gravidarum.

Conclusion and Suggestion: Giving aromatherapy has an effect on the level of emesis gravidarum. Nursing science is expected to be able to improve health services, health professionals should be able to provide information and interventions, more researchers should be able to study interventions in greater detail, and pregnant women who experience emesis gravidarum to be able to control their nausea and vomiting.

Keywords : Aromatherapy, Morning Sicknes

References : 34 Journals

Pages : xiv, 34, 2 Figures, 4 Tables, 2 Appendices

¹Title

² Students of Nursing Study Program, Faculty of Nursing, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Lecturer of Nursing Study Program, Faculty of Nursing, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) jumlah kejadian angka emesis gravidarum mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia. Menurut Depkes 2019, dari 2.203 angka kehamilan ada sebanyak 543 ibu hamil yang menderita emesis gravidarum di periode awal masa kehamilan (Retni et al., 2020). Angka kejadian emesis gravidarum berdasarkan karakteristik paritas. Sebagian besar memiliki paritas multigravida 65% pada ibu yang berusia 20-35 tahun di Kabupaten Sleman (Vitrianingsih & Khadijah, 2019).

Emesis gravidarum adalah mual (*nausea*) dan muntah (*emesis*), hal tersebut menimbulkan gangguan aktivitas sehari-hari dan jika mual muntahnya sering bisa membahayakan ibu dan janin. Mual dan muntah dalam Bahasa media disebut emesis gravidarum atau *morning sickness*. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap pagi dan malam hari. Gejala-gejala ini kurang lebih terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid hingga terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 12 minggu. Perasaan mual ini disebabkan karena meningkatnya kadar hormone belum jelas, mungkin karena sistem saraf atau pengosongan lambung yang kurang (B et al., 2019). Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya emesis gravidarum yaitu primigravida, wanita yang berpendidikan kurang, merokok, kelebihan berat badan atau obesitas, memiliki Riwayat mual dan muntah pada kehamilan sebelumnya, hormonal dikarenakan level HCG yang meningkat faktor plasenta (Widyastuti et al., 2019).

Emesis gravidarum pada kehamilan memiliki dampak yang signifikan bagi tubuh dimana ibu menjadi sangat lemah, muka pucat dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh semakin berkurang menjadi kental (hemokonsentrasi). 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 (Wulandari & Sulistyowati, 2018). Ibu dan janin yang dikandungnya karena dapat menyebabkan terjadinya gangguan pada kehamilan seperti cadangan karbohidrat dalam tubuh ibu akan habis, dehidrasi, gangguan keseimbangan elektrolit, dehidrasi, acidosis, syok, robekan pada selaput jaringan esophagus dan lambung dapat terjadi bila muntah terlalu sering dan memiliki resiko yang lebih tinggi untuk terjadi tumbuh kembang janin terhambat, bayi dengan berat badan lahir rendah, premature dan nilai apgar kurang dari 7 (Hastuty, 2021).

Penatalaksanaan emesis gravidarum meliputi pencegahan, mengurangi mual muntah, serta koreksi kebutuhan cairan dan elektrolit. Selama kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun nonfarmakologi yaitu tindakan farmakologi menggunakan obat (Vitamin B6, Ondansentron, Doksilamin dan Demenhidrinat), namun obat-obatan ini memiliki efek samping yang mungkin dialami oleh ibu hamil seperti sakit kepala, diare, dan mengantuk. Tindakan non farmakologi yaitu dengan pengaturan pola makan, menghindari ketegangan, menghindari mengkonsumsi kopi/kafein, tembakau dan rokok, melakukan akupuntur atau hypnosis, serta pengobatan tradisional seperti terapi komplementer (Susanti & Taqiyah, 2021).

Dasar hukum yang mengatur pelayanan pengobatan non farmakologi terdapat pada Undang-Undang No. 36 tahun 2009 tentang kesehatan pada pasal 61 ayat (1) "Masyarakat diberi kesempatan seluas-luasnya untuk mengembangkan, meningkatkan dan menggunakan pelayanan kesehatan tradisional yang dapat dipertanggung jawabkan

manfaat dan keamanannya.” Aromaterapi merupakan pengobatan terapi komplementer yang bisa dilakukan secara mandiri. Hal ini telah diatur dalam PERMENKES RI NO. HK 02.02/MENKES/148/2010 pada pasal 8 ayat 3 yaitu penyelenggaraan praktik keperawatan yang dilakukan melalui tindakan keperawatan komplementer.

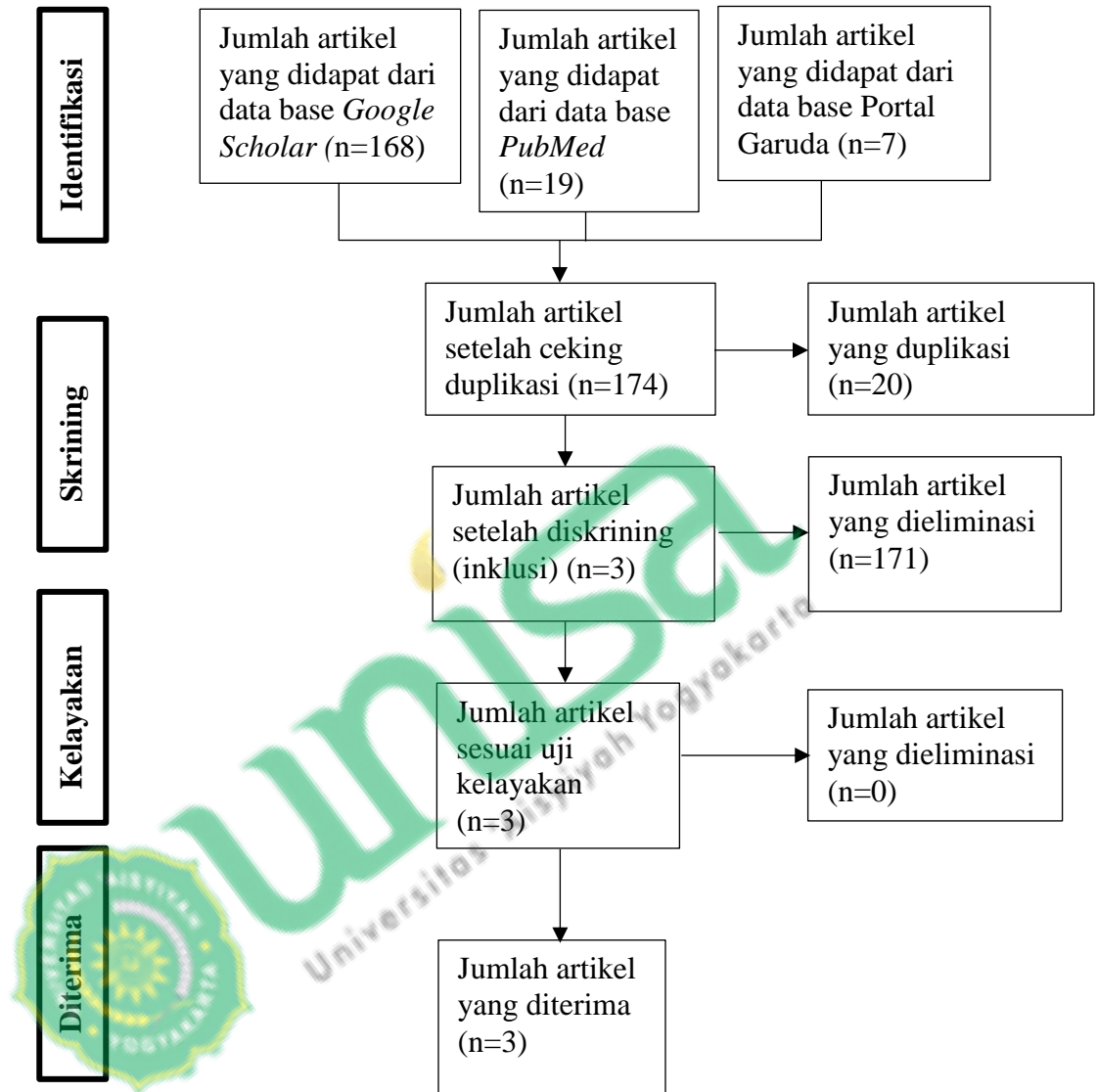
Aromaterapi adalah salah satu metodologi terapi keperawatan yang menggunakan berbagai macam bahan alami dari cairan tumbuhan atau tanaman yang disebut senyawa aromatic serta minyak essensial. Aromaterapi tersebut memiliki manfaat yaitu untuk mencegah dan mengurangi mual muntah dan depresi. Keuntungan dari aromaterapi tersebut yaitu memberikan kesegaran, ketenangan serta membantu ibu hamil dalam mengatasi mual dan muntah. Tindakan terapeutik pada aromaterapi ini akan berguna jika menggunakan minyak essensial karena dapat meningkatkan keadaan psikologis dan fisik serta memiliki efek seperti antivirus, anti bakteri, penenang, vasodilator, diuretic dan merangsang adrenal. Aromaterapi yang sudah dihirup akan ada molekul yang memasuki rongga hidung dan juga merangsangkan sistem limbik yang ada pada otak (Husna et al., 2021).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi terhadap tingkat emesis gravidarum berdasarkan studi literature dari 1 Januari 2017 sampai 28 Februari 2022.

METODE

Metode dalam penelitian ini merupakan penelitian *literature review* dengan kata kunci yang digunakan yaitu *morning sickness* dan *aromatherapy*. Menggunakan tiga database yaitu *Google Scholar*, *PubMed* dan *Portal Garuda* dalam waktu 5 tahun terakhir. Pencarian artikel atau jurnal menggunakan *keyword* dan *Boolean operator (AND dan OR)* Hasil penelusuran didapatkan 194 artikel terdiri dari 168 artikel dari database *Google Scholar*, 19 dari *PubMed* dan 7 dari database *Portal Garuda*. dari 194 artikel didapatkan artikel yang duplikasi yaitu 20 artikel sehingga didapatkan 174 artikel. Dari 174 artikel tersebut sebanyak 171 dikeluarkan karena tidak sesuai dengan kriteria inklusi yaitu dengan subyek ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum, naskah fulltext, berbahasa Inggris dan tidak memenuhi syarat data dilakukan analisis menggunakan *JBI Critical Appraisal*, sehingga di dapatkan 3 artikel yang direview. hasil penelitian 3 penelitian yaitu semua jurnal diterima karena nilai dari masing-masing jurnal yang sudah dianalisa menggunakan *JBI Critical Appraisal* yaitu >50% sehingga ketiga jurnal tersebut diterima dengan 2 penilai kritis yaitu peneliti dan pembimbing dalam penelitian ini. Proses penelusuran artikel dan review literature dapat dilihat pada tabel berikut.

Diagram PRISMA Seleksi *Literature Review*



Gambar 1.
Kerangka Konsep

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Hasil Penelusuran Literature

Komponen Jurnal	Judul/Penulis/Tahun	Negara	Bahasa	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Metode Pengumpulan Data	Populasi Dan Jumlah Sampel	Hasil Penelitian	Kesimpulan
<i>Journal of Global Research In Public Health.</i> Vol 3, No 2, Desember 2018, pp.124-130	<i>Aromatherapy Influence to the Morning Sickness on the First Trimester Pregnant Women in BPM Waru and Menanggal/Yasi</i> Anggasari/2018	Indonesia	Inggris	Untuk mengetahui pengaruh aromaterapi terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 di BPM Waru dan Menanggal.	Pre-Experimental	Metode pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dengan lembar observasi berisi skala alat ukur mual dan muntah yang sesuai standar PUQE (skala pengukuran mual dan muntah). Penelitian ini menggunakan design one group pre-post design, pada desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum pemberian intervensi kemudian diamati Kembali setelah pemberian intervensi.	Populasi yaitu seluruh ibu hamil trimester 1 yang mengalami emesis gravidarum di BPM Waru dan Menanggal sebanyak 30 pasien, besar sampel yaitu 28 responden diambil dengan Teknik sampel random sampling.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan pemberian aromaterapi dari 28 responden Sebagian besar (75%) responden menyatakan nyaman, artinya Teknik aromaterapi berpengaruh terhadap emesis gravidarum. Berdasarkan hasil uji statistic menggunakan uji Wicolxon Signed Rank diperoleh hasil nilai $\leq 0,05$ yaitu 0,000. Hasilnya yaitu H_0 ditolak artinya ada pengaruh terapi aromaterapi terhadap emesis gravidarum pada	Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebelum pemberian aromaterapi hampir seluruhnya mengalami morning sickness derajat berat, ibu hamil setelah pemberian aromaterapi Sebagian besar mengalami morning sickness derajat ringan.

Komponen Jurnal	Judul/Penulis/Tahun	Negara	Bahasa	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Metode Pengumpulan Data	Populasi Dan Jumlah Sampel	kehamilan trimester 1. Hasil Penelitian	Kesimpulan
STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan. Vol.9 No.2 November 2020 : 599-604.	<i>The Effect Of Citrus Lemon Aromatherapy On Emesis Gravidarum Patient</i> /Bunga Tiara Carolin, Rian Yuniati/2020	Indonesia	Inggris	Untuk mengetahui pengaruh aromaterapi jeruk lemon pada pasien emesis gravidarum.	Quasi-Eksperimental	Metode pengumpulan data dilakukan dengan rancangan one group pretest-posttest design. Alat ukur untuk mengetahui tingkat nyeri menggunakan <i>PUQE</i> . Bahan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu aromaterapi jeruk lemon dengan cara menggunakan tisu yang telah diberikan 3 tetes jeruk lemon dan dihirup selama 5 menit dan diulang selama dua kali sehari selama 7 hari.	Sampel yang diambil dalam penelitian ini dengan menggunakan total sampling yaitu 30 ibu hamil trimester 1 yang mengalami mual.	Hasil penelitian didapatkan rata-rata tingkat <i>morning sickness</i> saat pretest adalah 9,57 sedangkan setelah diberikan intervensi menurun menjadi 6,40 dan hasil uji statistic yang diperoleh adalah $p=0,000$.	Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di BPM Titik Apriliana Lampung Selatan tahun 2019 pada 30 responden dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan atau menurunnya tingkat <i>morning sickness</i> ibu trimester 1 sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi jeruk lemon yaitu dengan selisih 3,17 dari hasil yang diperoleh.
Komponen Jurnal	Judul/Penulis/Tahun	Negara	Bahasa	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Metode Pengumpulan Data	Populasi Dan Jumlah Sampel	Hasil Penelitian	Kesimpulan
<i>Health Nations</i> , V.3. No. 1 (January 2019)	<i>Aromatherapy Cajuput Oil for Emesis Gravidarum</i> /Eny Pemilu Kusparlina/2019	Indonesia	Inggris	Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh aromaterapi minyak kayu	Pre-eksperimental	Metode pengumpulan data dengan cara wawancara terlebih dahulu kemudian	Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester 1	Berdasarkan data analisis didapatkan hasil dengan analisis univariat dengan distribusi	Kesimpulan pada penelitian ini adalah ada pengaruh aromaterapi minyak kayu putih

putih terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1.

membandingkan frekuensi mual dan muntah sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi minyak kayu putih lalu dilakukan observasi. Pemberian aromaterapi pada responden dengan diajarkan cara penggunaan minyak kayu putih aromaterapi dengan mengambil 3 tetes minyak kayu putih tetes pada tisu dan bernafas 5-10 menit. Aromaterapi ini dipakai tiga kali sehari selama 1 minggu dan diajarkan cara mengisi lembar observasi sesuai yang dialami responden.

yang berjumlah 17 ibu hamil yang diambil secara total sampling. frekuensi variabel independent dan dependen dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon sign rank. Nilai $p=0,000$ dan $\alpha 0,005$. terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1, sehingga diharapkan minyak kayu putih dapat menjadi salah satu alternatif metode non farmakologi yang dapat membantu menurunkan intensitas emesis gravidarum.



unika
Universitas 'Aisyiah Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelusuran bahan dalam studi pustaka didapatkan 3 artikel jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Pencarian artikel dilakukan dengan menggunakan kata kunci (*keyword*) berupa (*aromatherapy dan morning sickness*). Analisa artikel didapatkan dengan menggunakan desain eksperimental. Ketiga artikel tersebut dengan masing-masing artikel sebagai bahan analisa tingkat emesis gravidarum, pemberian aromaterapi serta mengetahui efektivitas.

Prinsip utama aromaterapi yaitu penggunaan aroma atau bau dari tumbuhan maupun bunga yang bertujuan untuk merubah kondisi perasaan, psikologi, status spiritual dan mempengaruhi kondisi fisik seseorang melalui hubungan antara pikiran dan tubuh pasien (Susiloningtyas & Suhartinah, 2021). Aromaterapi memiliki manfaat untuk ibu hamil yaitu untuk mencegah dan mengurangi mual muntah, depresi dan menghasilkan perasaan yang menenangkan (Husna *et al.*, 2021). Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak esensial yang memiliki manfaat yaitu untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi, karena minyak esensial memiliki efek farmakologis seperti antibakteri, antivirus, diuretic, vasodilator, penenang, dan merangsang adrenal (Rofi'ah *et al.*, 2019). Minyak esensial pada aromaterapi memiliki peran bagi perkembangan kesehatan, yaitu sebagai sumber obat-obatan yang alami yang aman serta murah dengan metode aromaterapi, sehingga ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum dapat mencoba aromaterapi untuk mengurangi mual dan muntah. Minyak tersebut terdapat kandungan kimia bahan aktif dengan efek yang cepat untuk membantu penyembuhan penyakit (Hafid, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Carolin *et al.*, (2019) menunjukkan bahwa emesis gravidarum merupakan gejala yang sering dijumpai pada ibu hamil trimester 1. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusparlina, (2019) bahwa gejala mual muntah ini terjadi pada pagi hari dan juga dapat terjadi di malam hari. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggasari, (2018) yaitu mual dan muntah yang terjadi pada ibu hamil disebabkan oleh perubahan sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan dan disebabkan oleh fluktuasi kadar HCG (*human chronic gonadotropin*). Pada kondisi ini sebabkan karena meningkatnya kadar hormone estrogen. Tingkat emesis gravidarum pada ibu hamil di kategorikan dalam 3 tingkat, yaitu tingkat stadium pertama, kedua dan stadium ketiga.

Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Carolin *et al.*, (2019) yaitu aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak atsiri yang dapat merubah mood seseorang sehingga dapat menurunkan *morning sickness*. Sesuai dengan penelitian Kusparlina, (2019) aromaterapi adalah pemanfaatan aroma atau wewangian dari tanaman untuk mengubah perasaan, psikologis, status spiritual dan kondisi fisik. Terapi komplementer pada aromaterapi ini dapat mengurangi stress, kecemasan dan bermanfaat bagi kekebalan tubuh. Sesuai dengan penelitian Anggasari, (2018) yaitu pemberian aromaterapi pada ibu hamil sangat efektif karena memiliki aroma yang dapat mengendurkan saraf dan mengurangi emesis gravidarum.

Menurut penelitian Kusparlina, (2019) yaitu penurunan tingkat mual dipengaruhi oleh tingkat usia seseorang. Usia bayi mempengaruhi kemampuan diri untuk mengekspresikan respon mual sedangkan usia bayi muda lebih sensitif untuk merespon mual. Usia ibu juga mempengaruhi dalam perawatan kesehatan. Usia yang aman untuk hamil yaitu pada kisaran 20-30 tahun. Usia 20 tahun dan 30 merupakan usia yang ideal untuk hamil dan melahirkan. Sesuai dengan penelitian Mangkuji *et al.*, (2018) bahwa semakin tua usia seseorang maka semakin jarang dia akan mengalami mual muntah. Hal

ini disebabkan usia tua telah mempunyai pengalaman mual muntah, usia muda belum mampu mengatasi karena Sebagian besar merupakan usia kehamilan pertama.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Carolin et al., (2019) penurunan *morning sickness* disebabkan oleh aroma segar buah yang dapat membantu meningkatkan ketenangan dan kesegaran, sehingga aman untuk digunakan pada ibu hamil. Sesuai dengan penelitian Kusparlina, (2019) pemberian aromaterapi minyak kayu putih memiliki manfaat untuk meningkatkan respon relaksasi dan memberikan rasa nyaman yang menghambat sensasi cemas, takut, tegang dan mengalihkan pikiran yang tidak nyaman. Hal tersebut dikarenakan aromaterapi minyak kayu putih memiliki kandungan anetol yang dapat mengobati sakit perut atau mulas, perut kembung, mual munta, dan diare. Menurut penelitian Anggasari, (2018) yaitu teknik aromaterapi dapat dilakukan jika pasien merasa nyaman setelah diberikan aromaterapi. Aromaterapi sangat membantu meningkatkan kesehatan dengan cara yang mudah dan nyaman, sehingga dapat mengurangi keluhan mual muntah.

Penelitian Carolin et al., (2019) terdapat perbedaan tingkat emesis gravidarum sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi jeruk lemon. Pengaruh aromaterapi jeruk lemon terhadap emesis gravidarum merupakan salah satu alternatif yang paling aman dan paling banyak digunakan. Penurunan *morning sickness* disebabkan oleh aroma segar buah yang dapat membantu meningkatkan kekebalan tubuh. Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak atsiri yang dapat mempengaruhi mood seseorang sehingga menurunkan *morning sickness*, memberikan ketengan dan kesegaran pada ibu hamil.

Sama dengan penelitian Kusparlina, (2019) bahwa terdapat pengaruh frekuensi mual sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi minyak kayu putih pada ibu hamil trimester 1. Minyak kayu putih dapat memberikan kenyamanan, relakasasi untuk mengurangi mual, memberikan kesegaran, memperbaiki kondisi fisik menjadi lebih baik dan meredakan mual muntah.

Menurut Anggasari, (2018) sebelum pemberian aromaterapi hampir seluruhnya mengalami *morning sickness* derajat berat, ibu hamil setelah pemberian aromaterapi Sebagian besar mengalami *morning sickness* ringan. Pemberian aromaterapi terhadap penurunan derajat *morning sickness* pada ibu hamil. Pasien pada penelitian ini mengatakan nyaman dan derajat mual muntah berkurang.

Dari ketiga jurnal tersebut yang paling optimal untuk menurunkan frekuensi *morning sickness* pada ibu hamil yaitu jurnal kedua penelitian Carolin et al., (2019) karena didapatkan selisih hasil sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi dengan nilai 3,17 yaitu menggunakan aromaterapi jeruk lemon. Teknik intervensi pada pemberian aromaterapi tersebut yaitu dengan cara menggunakan design one group pre-post design. Pada jurnal ini yaitu membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi dan untuk pengukuran mual dan muntah pada penelitian ini menggunakan standar pengukuran mual muntah (*PQUE*). Metode pada jurnal yang terakhir yaitu dengan cara wawancara. Wawancara dilakukan selama 2 kali. wawancara yang pertama yaitu untuk mengetahui frekuensi mual dan yang kedua yaitu untuk membandingkan frekuensi mual sebelum dan setelah diberikan aromaterapi (Carolin et al., 2019).

DAFTAR PUSTAKA

- Anggasari, Y. (2018). Aroma Therapy Influence to the Morning Sickness on the First Trimester Pregnant Women in BPM Waru and Menanggal. *Repository.Unusa.Ac.Id*, 3. <http://repository.unusa.ac.id/6602/>
- B, F., Ponda, A., & Pertiwi, H. T. (2019). Pengaruh Minuman Jahe Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Puskesmas Lubuk Buaya Padang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 4, 23–32. <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jbk>
- Carolin, B., Syamsiah, S., Kesehatan, R. Y.-S. J. I., & 2020, undefined. (2019). The Effect of Citrus lemon Aromatherapy on Emesis Gravidarum Patient. *Sjik.Org*, 3(1). <https://www.sjik.org/index.php/sjik/article/view/340>
- Hafid, M. F. (Universitas H. M. (2018). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Hasil Tes Potensi Akademik Siswa Kelas XII Sma Negeri 21 Makassar Tahun Pelajaran 2017/2018*.
- Hastuty, Y. D. (2021). Aromaterapi Lemon Dan Wedang Jahe Dapat Menurunkan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Kota Medan. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(2), 388–396. <https://doi.org/10.36911/panmed.v16i2.1112>
- Husna, Y. F., Aini, A., Yunisa, N., & Br.Sianturi, A. (2021). Aromaterapi Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Midwifery Study Program, Faculty of Medicine*, 11, 59–69.
- Kusparlina, E. P. (2019a). *Aromatherapy Cajuput Oil for Emesis Gravidarum*. 3(1), 52–56. <https://doi.org/10.33846/HN.V3I1.309>
- Mangkuji, B., Lubis, R., Nurdiana, A., Jamin, J., Km, G. 13, Cih, K. L., Tuntungan, M., & Utara, S. (2018). Efektifitas Pemberian Permen Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Klinik Khairunida Sunggal Tahun 2018. *Scholar.Archive.Org*, 18–2010. <https://scholar.archive.org/work/fyubgj7oujhlxeupac2jzfdxu/access/wayback/http://ojs.poltekkes-medan.ac.id/colostrum/article/download/605/438>
- Retni, A., Handayani, F., & Mohamad, I. S. W. (2020). Literature Review: Pemberian Aromaterapi Essential Oil Lavender Terhadap Emesis Gravidarum Pada Kehamilan Trimester Pertama. *Journal of Borneo Holistic Health*, 3(2). <https://doi.org/10.35334/borticalth.v3i2.1687>
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Sukini, T. (2019). Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 9–16. <https://doi.org/10.31983/jkb.v9i1.3814>

- Susanti, E. T., & Taqiyah, B. (2021). Literature Review : Pemberian Minuman Jahe Hangat Terhadap Frekuensi Mual Dan Muntah Pada. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 24–36.
- Susiloningtyas, I., & Suhartinah, S. (2021). Mengkaji Pengaruh Pemberian Lemon Terhadap Emesis Gravidarum. *Jurnal Health Sains*, 2(4), 486–493. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i4.141>
- Vitrianingsih, V., & Khadijah, S. (2019). Efektivitas Aroma Terapi Lemon untuk Menangani Emesis Gravidarum. *Jurnal Keperawatan*, 11(4), 277–284. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v11i4.598>
- Widyastuti, D. E., Rumiati, E., & Widyastutik, D. (2019). Terapi Komplementer Akupresur Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 96. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v10i1.248>
- Wulandari, R. C. W., & Sulistyowati, R. (2018). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum. *JURNAL Midwifery Update (MU)*, 8511, 87–95. <http://jurnalmu.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/jurnalmu>



UNISA
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta