

## PENGARUH AROMATHERAPY TERHADAP MUAL MUNTAH DALAM KEHAMILAN (*SYSTEMATIC RIVIEW*)

Wellina Sebayang<sup>1</sup>, Cut Tari Ramadhani<sup>2</sup>, Rahmi Atika Siregar<sup>3</sup>  
Universitas Imelda Medan, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received Aug 24, 2021

Revised Sep 24, 2021

Accepted Sep 28, 2021

#### Keywords:

Nausea And Vomiting

Pregnancy

Aromatherapy

### ABSTRACT

Pregnancy is natural process from conceation to the onset of labor. In pregnancy physiological changes occur in the entire organ system, due to hormonal changes that occur during pregnancy. 50-90% of pregnant women experience nausea in the first trimester. This study uses a systematic review method with the aim to see the effect of aromatherapy on nausea and vomiting in pregnant women. This systematic review reviews 10 journals published through google scolar's website. The results of this journal review found 7 aromatherapy that can reduce nausea and vomiting in pregnant women, namely: aromatherapy ginger, lemon, orange, lavender, steeping peppermint leaves, essential oils of peppermint and ginger oil.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



### Corresponding Author:

Wellina Sebayang,

Program Studi Kebidanan,

Universitas Imelda Medan,

Jl. Bilal No. 52 Kelurahan Pulo Brayan Darat I Kecamatan Medan Timur, Medan - Sumatera Utara.

Email: wellinasebayang@gmail.com

## 1. INTRODUCTION

Muntah dan Mual ialah gangguan yang sering dialami wanita hamil sebanyak 50%, dan biasanya menjadi lebih parah terjadi pada usia kehamilan trimester I. Etiologi penyebab terjadinya muntah pada kehamilan belum terbukti, namun menurut perkiraan, kondisi ini dapat disebabkan oleh peningkatan kadar HCG. Gejala mual muntah akan semakin meningkat parah pada primigravida dan kehamilan kembar (*gemelli*). Sebagian wanita hamil mengalami gejala mual muntah saat bangun tidur di pagi hari, sehingga sering disebut *morning sickness*. Namun pada beberapa kasus ditemukan gejala mual muntah dapat terus berlanjut sepanjang hari (Holmes, 2011).

Beberapa dari ibu hamil sering mengalami muntah dan mual tidak hanya di trimester pertama namun berlangsung selama kehamilan mereka. *Morning sickness* umumnya muncul pada trimester satu, bulan pertama awal kehamilan dan dapat berlanjut hingga minggu ke 14-16 (Matthews A, 2010). Mual dan muntah pada kehamilan biasanya disebabkan karena perubahan yang terjadi dalam sistem endokrin, penyebab utama karena meningkatnya fluktuasi kadar HCG (*Hormon Chorionic Gonadotropin*), mual dan muntah gestasional ini paling umum terjadi pada usia 12-16 minggu pertama, dimana saat itu HCG mencapai kadar tertingginya (Tiran, 2008).

Gejala mual muntah pada pagi hari atau *morning sickness* biasa dialami oleh wanita hamil dengan usia kehamilan kurang dari enam bulan (Bararah, 2011). Kebanyakan perempuan yang merasakan mual maupun muntah akan hilang dan berkurang pada trimester dua kehamilan, pada minggu ke 16 dan 22 usia

kehamilan. Minoritas wanita 0,3-2% ada mengalami kondisi yang semakin serius dan disebut dengan hiperemesis gravidarum, sehingga perlu penanganan rujukan medis.

Berdasarkan latar belakang diatas maka perlu dilakukannya tinjauan *systematic review* yang mengidentifikasi berbagai metode untuk mengurangi rasa mual muntah pada ibu hamil trimester 1. *Systematic review* ini juga untuk melihat metode yang efektif untuk mengurangi rasa mual dan muntah pada masa kehamilan.

## 2. RESEARCH METHOD

Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah metode *systematic review* dari 10 jurnal. Sumber data penelitian ini berasal dari literature yang diperoleh dari hasil penelitian mengenai tentang mual muntah yang dipublikasikan di internet pencarian literature di lakukan secara komputerisasi dengan data base elektronik *google scholar*. Kata kunci pencarian antara lain: pengaruh aromaterapi, mengatasi mual muntah dalam kehamilan (Journal et al., 2019).

## 3. RESULTS AND ANALYSIS

### 3.1 Hasil

Setelah dilakukan sistematik riview terhadap 10 jurnal, ditemukan 7 jenis aromaterapi yang dapat mengurangi mual muntah pada kehamilan, yaitu:

Tabel 1. Jenis- Jenis Aromatherpy yang dapat Mengatasi Mual Muntah dalam Kehamilan

No	Jenis Aromatherapy	Jurnal
1	Aromaterapi jahe	Kurnia, H. (2019). Pengaruh Pemberian Aromatherapi Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. <i>Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung</i> , 11(1), 44. <a href="https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v11i1.617">https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v11i1.617</a>
2	Aromaterapi lemon	Vitrianingsih, S. K. (2019). Efektivitas Aroma Terapi Lemon Untuk Menangani Emesis Artikel Riwayat Artikel. <i>Jurnal Keperawatan</i> , 11(4).
3	Aromaterapi jeruk	Dhilon, D. A. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Aroma Jeruk Terhadap Intensitas Rasa Mual dan Muntah pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya. <i>Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai</i> , 2(1), 58–65.
4	Aromaterapi Lavender	Aromatherapy, L., Reducing, T., In, V., & Women, P. (2019). <i>Aromaterapi lavender terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil</i> . 1(2), 48–55
5	Seduhan daun peppermint	Banun, S., Istiqomah, T., & Yani, D. P. (2017). Pengaruh efektifitas pemberian seduhan daun <i>peppermint</i> pada ibu hamil terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum. <i>Jurnal Maternity and Neonatal</i> , 1(2), 103–107.
6	Essensial oil peppermint dan aromaterapi lavender	Zuraida, & Desia, S. E. (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. <i>Jur</i> , 12(4), 142–151.
7	Aromaterapi <i>blended peppermint</i> dan <i>ginger oil</i>	Santi, D. R. (2013). Pengaruh <i>aromaterapi blended peppermint</i> dan <i>ginger oil</i> terhadap Rasa Mual pada Ibu Hamil Trimester Satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban ( <i>The Effect of Peppermint and Ginger Blended Aromatherapy Oils on Nausea at the First Trimester Gravida in Puskesmas</i> ). <i>Jurnal Said Med</i> , 5 No. 2, 2011–2014.

### 3.2 Pembahasan

#### 1. Aromaterapi jahe

Menurut (Kurnia, 2019) Jahe (*Zingiber officinale*) mengandung 1-4% minyak atsiri dan oleoserin. Komposisi minyak yang terkandung bervariasi tergantung dari geografi tanaman berasal. Kandungan utamanya yaitu *zingiberence*, *arcumene*, *sesquiphellandrene* dan *bisabolene*. Jahe merupakan salah satu cara untuk meredakan mual dan muntah selama kehamilan, setidaknya meminimalisir gangguan ini.

Pengertian (Herni, 2019) dipuskesmas Purbaru Tasikmalaya terhadap 36 responden. Seluruh

responden mengalami mual muntah yaitu sebanyak 100% sebelum diberikan aromaterapi jahe, setelah mendapatkan aromaterapi jahe kebanyakan orang tidak mual dan muntah sebanyak 12 (66,7%) responden. Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi jahe pada Trimester I terhadap ibu yang hamil.

## 2. Aromaterapi lemon

Mual muntah dapat diatasi secara farmakologi dengan pemberian obat-obatan untuk mengurangi mual muntah seperti obat anti emetic/vitamin B6, akan tetapi obat-obatan tersebut mempunyai efek samping antara lain seperti: diare, kepala sakit dan mengantuk. Jenis terapi lain yang bisa diberikan adalah secara non farmakologi atau yang disebut dengan terapi komplementer. Pengobatan dengan metode ini memiliki kelebihan dari hal biaya serta tidak memiliki efek farmakologi, salah satu terapi yang aman dan dapat diberikan kepada ibu yang mual muntah dengan memberikan aromaterapi lemon (Vitrianingsih, 2019).

Dari hasil penelitian literature review ditemukan bahwa sebelum diberikan aromaterapi lemon responden mengalami mual muntah yaitu sebanyak 23,33% setelah diberikan aromaterapi lemon menjadi 13,67%. Mual muntah sedang menjadi ringan sehingga terdapat penurunan yang signifikan terhadap aromaterapi lemon trimester I terhadap ibu hamil.

## 3. Aromaterapi jeruk

Pemilihan aromaterapi yang mengatasi masalah mual dan muntah ibu hamil dengan menggunakan minyak jeruk essensial yang dimana kulitnya memiliki kandungan senyawa *oktanal*, *decanal*, *sitronelal*, *valences*, *sinensial*, *neral*, *geranial*, *limonene*, *linalool*, *myrcene* yang bermanfaat dalam menekan mual sehingga mengatasi terjadinya muntah karena kandungannya tersebut mampu memberikan efek tenang bagi yang menghirupnya (Dhilon, 2018).

Rata-rata responden yang mual dan muntah diberikan terapi aroma jeruk diperoleh nilai 5,25 (sedang). Setelah diberikan aromaterapi jeruk diperoleh nilai 2,60 (ringan). Ada pengaruh signifikan pemberian aromaterapi jeruk pada ibu hamil yang sedang mual dan muntah.

## 4. Aromaterapi lavender

Komponen utama lavender yaitu linalool, linalylacetat, 1,8-cineole B-ocimene, terpinen-4-ol, dan kamper (Cavanagh & wilkinson, 2002). Linalool adalah komponen lavender yang mempunyai efek sebagai penenang (zat sedatif) dan digunakan sebagai aromaterapi yang dapatengaruhi *system neuroendokrin* yang berpengaruh dalam pelepasan *hormone* dan *neurotransmitter*. Kondisi keadaan ini akan meningkatkan rasa nyaman ibu hamil yang sedang mengalami mual muntah (Aromatherapy et al., 2019). Aromaterapi lavender digunakan dalam mengurangi rasa mual dan muntah dalam kehamilan sebab mampu mempengaruhi saraf pada hipotalamus yang meminimalisakan rasa tersebut.

## 5. Seduhan Daun Peppermint

Daun peppermint banyak mengandung minyak atsiri yaitu mentol yang dapat meringankan kembung, mual, muntah, kram dan mengandung efek *karminative* yang bekerja diusus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi/menghilangkan mual dan muntah (Banun et al., 2017). Ada perbedaan signifikan frekuensi mual muntah baik sebelum dan setelah memberikan seduhan pada daun peppermint terhadap ibu hamil dapat berpengaruh pada penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil.

## 6. Essensial Oil Peppermint Dan Aromaterapi Lavender

Pemberian aromaterapi essensial oil peppermint dan aromaterapi lavender sama-sama memberikan efek kenyamanan dan peningkatan relaksasi tubuh sehingga memperbaiki kondisi psikologis yang menjadi pemicu mual muntah pada ibu hamil. Namun pada essensial oil peppermint mengandung 50% menthol yang memberikan efek melegakan tenggorokan serta memperlancar pernafasan, sehingga asupan oksigen ke paru-paru dapat ditingkatkan dan kondisi ini akan lebih meningkatkan relaksasi dan kenyamanan tubuh, maka pemberian aromaterapi essensial oil peppermint lebih efektif terhadap penurunan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I jika dibandingkan dengan pemberian aromaterapi lavender (Zuraida & Desia, 2018).

## 7. Aromaterapi Blended Peppermint Dan *Ginger Oil*

Campuran dari peppermint dan ginger oil memberikan efek seperti ketenangan, kesegaran dan mengatasi mual muntah ibu hamil. Kebanyakan trimester pertama pada ibu hamil mengalami rasa mual muntah ringan sebelum pemberian aromaterapi *blended peppermint* dan *ginger oil*, namun setelah diberikan aromaterapi tersebut hampir setengah ibu hamil dengan usia trimester I tidak mengalami mual dan muntah lagi, tetapi setengahnya lagi masih mengalami dan frekuensi mulaknya berkurang. Ada pengaruh pemberian

aromaterapi campuran *peppermint* dan *ginger oil* terhadap mual dan muntah pada trimester I terhadap ibu hamil (Santi, 2013).

#### 4. CONCLUSION

Berdasarkan systematic review dapat disimpulkan bahwa banyak metode yang digunakan untuk pengurangan rasa mual muntah yaitu: aromaterapi jahe, lemon, jeruk, lavender, seduhan daun *peppermint*, *esensial oil peppermint* dan lavender, *blended peppermint* dan *ginger oil*.

#### SARAN

Kepada bidan pelaksanaan asuhan maupun tenaga kesehatan lainnya agar menerapkan asuhan tehnik mengatasi mual muntah pada ibu hamil sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan. Diharapkan adanya penelitian lebih lanjut tentang pengaruh aromaterapi terhadap mual dan muntah dengan desain penelitian yang berbeda.

#### REFERENCES

- Aromatherapy, L., Reducing, T., In, V., & Women, P. (2019). *Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil*. 1(2), 48–55.
- Banun, S., Istiqomah, T., & Yani, D. P. (2017). Pengaruh Efektifitas Pemberian Seduhan Daun Peppermint Pada Ibu Hamil Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum. *Jurnal Maternity and Neonatal*, 1(2), 103–107.
- Dhilon, D. A. (2018). 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*, 2(1), 58–65.
- Holmes. (2011). *Buku Ajar Ilmu Kebidanan*. Terj. Eka Anisa Mardella, Pamilih eko Karyuni. egc.
- Journal, P. H., Jahe, R. A., Aromaterapi, L. I., Mabrum, K., Jahe, R. A., Inhalasi, L., & Mabrum, K. (2019). *Tehnik Mengatasi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimesrer Satu ( Systematic Review ) Techniques To Overcome Quality and Vomiting in Pregnant Mother Trimester One ( Systematic Review )*. 6(1).
- Kurnia, H. (2019). Pengaruh Pemberian Aromatherapi Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1), 44. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v11i1.617>
- Santi, D. R. (2013). Pengaruh aromaterapi blended peppermint dan Ginger Oil terhadap Rasa Mual pada Ibu Hamil Trimester Satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban (The Effect of Peppermint and Ginger Blended Aromatherapy Oils on Nausea at the First Trimester Gravida in Puskesmas). *Jurnal Said Med*, 5 No. 2, 2011–2014.
- Vitrianiingsih, S. K. (2019). EFEKTIVITAS AROMA TERAPI LEMON UNTUK MENANGANI EMESIS ARTIKEL Riwayat Artikel. *Jurnal Keperawatan*, 11(4).
- Zuraida, & Desia, S. E. (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. *Jur*, 12(4), 142–151.

#### BIOGRAPHIES OF AUTHORS



**Wellina BR Sebayang**, Gelar D-III diperoleh dari Akademi Kebidanan Imelda Medan, Jurusan Kebidanan pada tahun 2006, Gelar Sarjana diperoleh dari Universitas Padjadjaran Bandung, Jurusan Bidan Pendidik Tahun 2009. Magister Kesehatan diperoleh dari Universitas Sumatera Utara, Jurusan Kesehatan Reproduksi pada tahun 2014. Saat ini aktif sebagai dosen tetap di Prodi Kebidanan Universitas Imelda Medan.