



## PEMBERIAN EDUKASI KEPADA IBU HAMIL TRIMESTER I UNTUK MENGURANGI MUAL MUNTAH DENGAN AROMATERAPI LAVENDER

Hanik Khairun Nisa

Program Studi Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada



**\*Corresponding author**

Email :

[Khairunnisa19021997@gmail.com](mailto:Khairunnisa19021997@gmail.com)

HP: 081327578714

**Kata Kunci:**

Aromaterapi Lavender;

Ibu Hamil;

Mual Muntah;

Trimester I;

**Keywords:**

*Lavender Aromatherapy;*

*Pregnant mother;*

*Nauseous vomit;*

*Trimester I;*

**ABSTRAK**

Mual muntah merupakan ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu hamil di trimester 1. Salah satu upaya non-farmakologis untuk mengurangi rasa mual muntah tersebut dapat diberikan aromaterapi lavender. Tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk memberikan informasi kepada ibu hamil dalam penatalaksanaan mual muntah. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Choirul Mala Kota Palembang, dengan metode ceramah serta tanya jawab dan membagikan leaflet kepada responden pengabdian masyarakat yang berjumlah 15 responden. Adapun hasil dari kegiatan ini yaitu peserta sangat antusias dengan materi yang disampaikan, evaluasi yang diperoleh dari post-test terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil dalam mengatasi rasa mual muntah dengan begitu dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan ini dapat memberikan dampak yang positif untuk ibu hamil.

**ABSTRACT**

*Nausea and vomiting is a discomfort that is often experienced by pregnant women in the first trimester. One non-pharmacological effort to reduce nausea and vomiting can be given lavender aromatherapy. The aim of this community service is to provide information to pregnant women in the management of nausea and vomiting. This community service was carried out at the Independent Midwife Practice (PMB) Choirul Mala, Palembang City, using lecture and question and answer methods and distributing leaflets to 15 community service respondents. The results of this activity were that the participants were very enthusiastic about the material presented, the evaluation obtained from the post-test was an increase in pregnant women's knowledge in dealing with nausea and vomiting, so it can be concluded that this counseling activity can have a positive impact on pregnant women.*



## PENDAHULUAN

Emesis gravidarum merupakan keluhan umum yang lazim dialami oleh ibu hamil. Adanya kehamilan mengakibatkan peningkatan hormon pada wanita seperti peningkatan hormon estrogen, progesteron dan dikeluarkannya human chorionic gonadotropine plasenta (Bustos et al., 2017). Menurut *World Health Organization* (WHO, 2019) jumlah kejadian emesis gravidarum mencapai 12,5%, dari seluruh jumlah kehamilan di dunia. Menurut Depkes 2019, angka ibu hamil dengan kasus emesis gravidarum di wilayah Indonesia yakni selama tahun 2019, dari 2.203 angka kehamilan ibu, didapati sebanyak 543 ibu hamil yang menderita emesis gravidarum, di periode awal masa kehamilan. Sehingga, dapat dirata-ratakan angka kejadian kasus emesis gravidarum pada tahun 2019 yakni sebanyak 67,9%. Dimana, 60 hingga 80% angka kejadian ini terjadi pada ibu dengan primigravida, serta 40 hingga 60% angka kejadiannya pada ibu hamil dengan multigravida (Farrington et al., 2019). Kehamilan merupakan proses berkesinambungan yang dimulai dari ovulasi, konsepsi, nidasi, implantasi dan perkembangan embrio di dalam uterus hingga aterm. Setiap proses dalam kehamilan merupakan kondisi krisis yang memerlukan adaptasi psikologis dan fisiologis terhadap pengaruh hormon kehamilan dan tekanan mekanis akibat pembesaran uterus dan jaringan lain (Amirhosseini et al., 2020).

Menurut (Lacy et al., 2018), mual muntah merupakan salah satu gejala paling awal, paling umum dan paling menyebabkan stres. Mual dan muntah merupakan ketidaknyamanan yang umum dialami oleh 50% wanita hamil. Umumnya paling parah pada trimester pertama kehamilan. dampak emesis gravidarum apabila tidak ditangani dengan baik, maka akan menimbulkan gejala mual muntah yang berat (*intractable*), serta persisten yang terjadi pada awal kehamilan, sehingga mengakibatkan dehidrasi, gangguan elektrolit, atau defisiensi nutrisi. Penderita yang mengalami emesis gravidarum, dengan skala muntah mencapai hingga 10 kali selama 24 jam, maka akan berakibat buruk bagi kesehatan ibu hamil. Hal ini, dapat berpengaruh pada aktivitas sehari-hari ibu. Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Mual muntah dapat di atasi dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi, terapi nonfarmakologi yang dapat di gunakan yaitu dengan menggunakan herbal seperti daun papermint, lemon, lavender, dan jahe (Mohr et al., 2021). Aromaterapi merupakan terapi yang menggunakan minyak esensial dari herbal yang mampu memberikan efek relaksasi saat di hirup. Aromaterapi lavender mampu mengatasi mual muntah ibu hamil karena memiliki komponen utama seperti linalool dan linalyl asetat yang dapat memberikan efek nyaman, tenang dan meningkatkan relaksasi (Farrington et al., 2019).

Kegiatan edukasi dan pemberian aromaterapi lavender sebagai upaya mengatasi mual muntah dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan Choirul Mala. Kegiatan diawali dengan edukasi tentang aromaterapi lavender dan manfaatnya bagi ibu hamil. Selanjutnya membagikan kuesioner pretest yang berisi pertanyaan tentang keluhan dan kecemasan yang ibu alami selama hamil.

## METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode ceramah dan tanya jawab. Adapun sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu hamil trimester I sebanyak 15 responden di PMB Choirul Mala. Adapun Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai berikut :

- 1) Pengurusan izin untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat
- 2) Kegiatan Pre-test, dilakukan ujian untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil dalam mengurangi mual muntah di trimester I.
- 3) Penyampaian materi tentang aromaterapi lavender untuk mengurangi mual muntah yang dilakukan oleh Ketua Pengabdian sebagai pemateri utama dengan membagikan alat promosi kesehatan berupa leaflet. Selanjutnya responden diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan (tanya jawab).
- 4) Kegiatan Post-test, diuji seberapa besar peningkatan pengetahuan dan sikap responden terhadap materi yang telah disampaikan. Kegiatan ini dilakukan dengan membagikan post-test yang telah dibuat menggunakan kuesioner.

## HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh 15 orang ibu hamil di trimester 1 yang bertempat di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Choirul Mala Kota Palembang. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 16 September 2023, Kegiatan diawali dengan perkenalan secara singkat serta menyampaikan maksud dan tujuan dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Sebelum diberikan Penyuluhan Tentang Aromaterapi Lavender Sebagai Upaya Penanganan Mual Muntah

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	2	13,3
2	Cukup	8	53,3
3	Kurang	5	34,4
Jumlah		15	100

Pada tabel 1 dapat diketahui bahwa pengetahuan ibu hamil tentang pemanfaatan aromaterapi lavender untuk mengurangi mual muntah kategori cukup yakni sebanyak 8 orang responden (53,3%) namun masih terdapat 5 orang responden (34,4%) dengan kategori kurang.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Sesudah diberikan Penyuluhan Tentang Aromaterapi Lavender Sebagai Upaya Penanganan Mual Muntah

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	11	73,3
2	Cukup	4	26,7

---

3	Kurang	0	0
Jumlah		15	100

---

Pada tabel 2 dapat diketahui bahwa setelah diberikan penyuluhan pengetahuan ibu hamil tentang pemanfaatan aromaterapi lavender untuk mengurangi mual muntah kategori baik yakni sebanyak 11 orang responden (73,3%).

Berdasarkan dari hasil penyuluhan ibu hamil belum mengetahui manfaat dari aromaterapi lavender yang memiliki manfaat untuk mengurangi mual muntah di trimester I. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Bustos et al., 2017) yang menyebutkan bahwa ibu hamil dalam menanggani mual muntah menggunakan obat-obatan atau terapi farmakologi. Hasil penelitian (Maghami et al., 2020) menyebutkan bahwa terapi dalam penggunaan aromaterapi lavender dapat meringankan rasa ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil di trimester I hal ini karena aromaterapi lavender mempunyai aroma segar dan manfaat untuk mengurangi stress, rasa sakit kepala, mual, serta dapat menurunkan tingkat rasa cemas. Aromaterapi dengan menggunakan minyak lavender dapat memberi dampak merelaksasi otot syaraf yang mengalami ketegangan terutama setelah melakukan aktifitas seharian.

## KESIMPULAN

Kegiatan ini dilaksanakan diPraktik Mandiri Bidan (PMB) Choirul Mala. Pada kegiatan ini memiliki bertujuan dalam meningkatnya pengetahuan ibu hamil mengenai aromaterapilavender untuk mengurangi mual muntah pada trimester I. Kegiatan ini telah dilaksanakan serangkaian kegiatan yaitu dimulai dari survei lokasi, dilanjutkan dengan acara inti yaitu pre-test, penyuluhan, post-test dan diakhiri dengan analisis hasil pre dan post-test. Kemudian dievaluasi dan disimpulkan terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah test. Materi yang diberikan tentang pengertian, aromaterapi, teknik relaksasi dengan metode pemberian aromaterapi lavender. Diharapkan hasil pengabdian masyarakat ini dapat dijadikan salah satu alternatif dalam menanggani mual muntah secara non farmakologi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kesempatan ini saya ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amirhosseini, M., Dehghan, M., Mangolian Shahrabaki, P., & Pakmanesh, H. (2020). Effectiveness of Aromatherapy for Relief of Pain, Nausea, and Vomiting after Percutaneous Nephrolithotomy: A Randomized Controlled Trial. *Complementary Medicine Research*, 27(6), 440–448. <https://doi.org/10.1159/000508333>
- Bustos, M., Venkataramanan, R., & Caritis, S. (2017). Nausea and vomiting of pregnancy - What's new? *Autonomic Neuroscience: Basic and Clinical*, 202, 62–72. <https://doi.org/10.1016/j.autneu.2016.05.002>
- Fearrington, M. A., Qualls, B. W., & Carey, M. G. (2019). Essential Oils to Reduce



- Postoperative Nausea and Vomiting. *Journal of Perianesthesia Nursing*, 34(5), 1047–1053. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2019.01.010>
- Lacy, B. E., Parkman, H. P., & Camilleri, M. (2018). Chronic nausea and vomiting: Evaluation and treatment. *American Journal of Gastroenterology*, 113(5), 647–659. <https://doi.org/10.1038/s41395-018-0039-2>
- Maghami, M., Afazel, M. R., Azizi-Fini, I., & Maghami, M. (2020). The effect of aromatherapy with peppermint essential oil on nausea and vomiting after cardiac surgery: A randomized clinical trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 40, 101199. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101199>
- Mohr, C., Jensen, C., Padden, N., Besel, J. M., & Brant, J. M. (2021). Peppermint Essential Oil for Nausea and Vomiting in Hospitalized Patients: Incorporating Holistic Patient Decision Making Into the Research Design. *Journal of Holistic Nursing*, 39(2), 126–134. <https://doi.org/10.1177/0898010120961579>