



Prosiding

Seminar Nasional Inovasi pendidikan dan Pembelajaran
Fakultas Pendidikan Bahasa dan Seni
IKIP PGRI Bojonegoro

Tema "Inovasi pendidikan dan Pembelajaran di era digital untuk Pengalaman Belajar
Imersif"



Manfaat Pemberian Aromaterapi terhadap *Morning Sickness* Ibu Hamil Trimester I

Sapna Febrianti^{1(□)}, Cahyo Hasanudin², Maria Ulfah³, Ari Tri Rahayu⁴
^{1,3,4}Program Studi D-III Kebidanan Bojonegoro, Poltekkes Kemenkes Surabaya,
Indonesia

²Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, IKIP PGRI Bojonegoro,
Indonesia

Sapnafebrianti20@gmail.com¹, cahyo.hasanudin@ikipgribojonegoro.ac.id²,
ulfah053@gmail.com³, arirahayu25b@gmail.com⁴

abstrak—Aromaterapi memiliki peran untuk meminimalisir mual muntah pada trimester awal. Tujuan dari adanya penelitian ini yaitu ingin mengetahui manfaat seberapa pengaruh dari aromaterapi terhadap morning sickness ibu hamil. Metode penelitian ini adalah SLR. Data penelitian dalam bentuk data sekunder. Teknik yang digunakan dalam pengambilan data mengaplikasikan teknik penyimakan dan penulisan. Metode verifikasi data menerapkan verifikasi data. Temuan dari riset menunjukkan bahwa penelitian ini terdapat tiga manfaat pemberian aromaterapi terhadap *morning sickness* ibu hamil Trimester I yaitu berupa 1) mengurangi gejala mual dan mutah 2) memberi efek relaksasi dan 3) meningkatkan kualitas tidur. Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat tiga manfaat aromaterapi terhadap morning sickness ibu hamil Trimester I.

Kata kunci—Ibu hamil trimester I, aromaterapi, morning sickness

Abstract- Aromatherapy has a role to minimize nausea and vomiting in the early trimester. The purpose of this study is to determine the benefits of how the effect of aromatherapy on morning sickness of pregnant women. This research method is SLR. Research data in the form of secondary data. The techniques used in data collection apply listening and writing techniques. The data verification method applies data verification. The findings of the research show that there are three benefits of giving aromatherapy to morning sickness of pregnant women in the first trimester, namely in the form of 1) reducing symptoms of nausea and vomiting 2) providing a relaxing effect and 3) improving sleep quality. The conclusion of this study is that there are three benefits of aromatherapy on morning sickness of pregnant women in the first trimester.

Keywords— first trimester pregnant women, aromatherapy, morning sickness

PENDAHULUAN

Rahma & Maritalia (2021) menjelaskan bahwa Trimester I merupakan tahap awal kehamilan yang membutuhkan banyak penyesuaian, terutama bagi ibu dalam menerima kenyataan bahwa sedang mengandung. Pada periode ini, kesiapan dan penerimaan terhadap kehamilan menjadi faktor utama yang mendukung proses adaptasi (Atiqah., 2020). Selain itu, Trimester I juga merupakan fase yang rentan

terhadap berbagai faktor eksternal seperti infeksi, konsumsi obat-obatan, serta asupan makanan yang tidak sehat, sehingga ibu perlu lebih berhati-hati dalam menjaga kesehatannya (Siswosuharjo & Chakrawati ., 2010). Jadi, perhatian terhadap pola hidup sehat dan dukungan dari lingkungan sekitar sangat diperlukan agar ibu dapat menjalani kehamilan dengan baik.

Situmorang (2021) menjelaskan bahwa perubahan fisiologis selama kehamilan menuntut ibu untuk beradaptasi, karena fase ini membawa berbagai perubahan serta peran baru bagi wanita. Kehamilan menyebabkan perubahan fisiologis dan anatomis sebagai bentuk respons tubuh, mencakup sistem kardiovaskular, pernapasan, endokrin, imunologi, hematologi, pencernaan, dan kulit (Pratiwi & Wardani., 2021). Pada awal kehamilan, adaptasi fisiologis yang terjadi meliputi pembesaran payudara, sianosis, pertumbuhan uterus yang semakin membesar, emesis, serta hiperpigmentasi (Arfiyanti dkk., 2022). Oleh karena itu, pemantauan kesehatan ibu secara rutin sangat penting untuk memastikan kehamilan berjalan dengan baik dan mendukung kesejahteraan ibu serta janin.

Pratiwi dan Wardani (2021) mengatakan *morning sickness* atau emesis gravidarum dialami oleh sekitar dua pertiga ibu hamil, biasanya dimulai pada usia kehamilan 4 minggu, memuncak di minggu ke-9, dan reda di akhir trimester pertama. Kondisi ini adalah kesukaran yang terjadi oleh ibu hamil Trimester I yang sering dipicu oleh lambung kosong, sehingga lebih sering terjadi di pagi hari (Fitriani dkk., 2022). Gejalanya meliputi mual, muntah, perut kembung, pusing, lemas, serta penurunan nafsu makan (Sari dkk., 2023). Meskipun umumnya tidak berbahaya, *morning sickness* yang parah dapat memengaruhi keseimbangan nutrisi dan kesehatan ibu, sehingga perlu penanganan yang tepat.

Menurut Fahmi & Julianti (2021), *morning sickness* terjadi akibat peningkatan hormon estrogen dan progesteron yang mempengaruhi sistem saraf pusat serta meningkatkan sensitivitas penciuman. Selain itu, *morning sickness* juga dipicu oleh peningkatan hormon HCG dan estrogen yang merangsang mual serta muntah, dan dapat diperburuk oleh faktor psikologis, dukungan suami, serta lingkungan (Ekawati dkk., 2022). Pergantian di sistem hormonal ketika mengandung turut berkontribusi terhadap nafsu makan berkurang, kesetaraan ion dalam tubuh, serta metabolisme tubuh (Lestari dkk., 2022). Jadi, penanganan yang tepat, seperti menjaga pola makan dan manajemen stres, sangat penting untuk mengurangi gejala *morning sickness*.

Anggarwati & Suprihatin (2023) mengatakan bahwa dianjurkan bagi ibu mual muntah bisa mengaplikasikan aromaterapi untuk merendahkan terjadinya *morning sickness*. Riset menunjukkan bahwa aromaterapi dapat mengurangi emesis gravidarum dengan mencegah penurunan serotonin dalam darah, sehingga mual dan muntah berkurang (Sari dkk., 2024). Aromaterapi adalah pengobatan alternatif berbahan ekstrak tanaman yang bermanfaat untuk ketenangan, kenyamanan, dan meredakan mual pada ibu hamil (Ulya dkk., 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *Systematic Literature Review* atau sering dikenal dengan singkatan SLR. Penelitian SLR adalah metode pendekatan yang digunakan untuk menilai, menyelidiki, dan menganalisis secara sistematis berbagai penelitian

yang berkaitan dengan topik tertentu serta pertanyaan penelitian dijawab. (Triandini, dkk, 2019).

Riset ini berupa data informasi yang sudah ada. Data sekunder menurut Umaroh dan Hasanudin (2024) dapat berupa data sekunder dalam riset ini didapat dari jurnal nasional, buku, skripsi, serta dokumen relevan lainnya. Data sekunder yang diterapkan dalam riset ini berbentuk kata, frasa, klausa, atau bisa dalam kalimat yang terinspirasi dari buku dan artikel jurnal yang terbit secara nasional.

Teknik pengumpulan data menggunakan metode simak dan catat. Metode simak dan catat adalah teknik pengumpulan data dengan mengamati penerapan bahasa, baik ucapan maupun catatan, melainkan teknik catat dilakukan dengan mencatat hasil pengamatan dalam penerapan metode tersebut (Azwardi., 2018). Metode simak penelitian ini menggunakan metode dengan mencermati penggunaan bahasa, baik lisan maupun tulisan, kemudian mencatat data yang relevan untuk dianalisis. Cara catat di riset ini menggunakan metode observasi langsung terhadap objek penelitian, diikuti dengan pencatatan sistematis pada setiap temuan yang relevan.

Metode validasi data menerapkan teknik triangulasi. Teknik triangulasi menurut Puspita dan Hasanudin (2024) yaitu metode yang diterapkan sebagai mengembangkan kualitas, integritas, serta memastikan akurasi dengan menggabungkan data dari berbagai sumber. Triangulasi riset ini menerapkan teknik triangulasi teori. Pada riset ini teori dari pembahasan riset menjadikan validasi atas pernyataan atau konsep yang dikemukakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Manfaat pengaplikasian aromaterapi pada *morning sickness* ibu hamil Trimester I dapat berbentuk.

1. Mengurangi gejala mual dan muntah

Beberapa aroma terapi, seperti minyak jahe atau peppermint, membantu meredakan rasa mual pada Trimester I, mekanisme psikologis juga memiliki peran penting untuk terapi yang dapat merangsang indera penciuman dan memberikan efek menenangkan pada sistem saraf, sehingga mengurangi kecemasan yang sering mempengaruhi rasa mual. Hal ini diperkuat oleh pendapat Widayati (2022) bahwa penanganan morning sickness saat hamil disesuaikan dengan keseriusan indikasinya, salah satunya dengan menggunakan aromaterapi.

2. Memberi efek relaksasi

Menghirup aroma menenangkan membantu menstabilkan ritme jantung, tensi, serta menstabilkan pernapasan. Hal ini diperkuat oleh pendapat Bangun dan Nur'aeni (2013) aromaterapi di indikasikan memiliki efek menenangkan dan menurunkan aktivitas motorik sehingga memberikan efek relaksasi.

3. Meningkatkan kualitas tidur

Aromaterapi yang menjadikan tubuh dan pikiran menenangkan, menciptakan kondisi ideal untuk tidur berkualitas sehingga tubuh beristirahat dengan optimal. Hal ini diperkuat oleh pendapat Rohmah (2023) bahwa minyak esensial yang dihirup melalui hidung dapat merangsang sistem di otak yang berperan dalam mengatur emosi dengan kelenjar hipofisis dan hipotalamus, bagian ini

mengendalikan denyut jantung, tekanan darah, keseimbangan tubuh, dan pernapasan, sehingga membantu memiliki kualitas tidur yang lebih teratur.

KESIMPULAN

Simpulan di dalam riset yang dilakukan adalah terdapat tiga manfaat pemberian aromaterapi terhadap *morning sickness* ibu hamil Trimester I yaitu berupa 1) mengurangi gejala mual dan muntah 2) memberi efek relaksasi dan 3) meningkatkan kualitas tidur.

REFERENSI

- Aisya, N. S., Hudaya, I., & Arisanti, A. Z. (2024). Efektifitas aromaterapi lemon terhadap mual & muntah pada kehamilan Trimester I: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(1), 1-7. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i1.4195>.
- Anggrawati, D. F., Siauta, J. A., & Suprihatin, S. (2023). Efektivitas essential oil peppermint terhadap *morning sickness* pada ibu hamil Trimester I Di Puskesmas Padurenan Kota Bekasi. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 10(2), 205-208. <https://doi.org/10.54440/jmk.v1i1.4>.
- Arfiyanti, A.N., Widyawati, M.N., & Kurnianingsih., (2022). Deteksi dini kecemasan ibu hamil. Magelang: Pustaka Rumah Cinta
- Atiqah, R. N., (2020). *Kupas tuntas hiperemesis gravidarum mual muntah berlebihan dalam kehamilan*. Jakarta Barat: One Peach Media
- Azwardi., (2018). *Metode penelitian: Pendidikan bahasa dan sastra Indonesia*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press
- Bangun, A. V., & Nur'aeni, S. (2013). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri pada pasien pasca operasi di Rumah Sakit Dustira Cimahi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 8(2), 120-126. <http://dx.doi.org/10.20884/1.jks.2013.8.2.478>.
- Ekawati, H., Martini, D. E., & Rohmawati, A. R. (2022). *The relationship of stress with the degree of morning sickness in 1st and 2nd trimester pregnant women*. *Surya: Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 14(3), 99-107. <https://doi.org/10.38040/js.v14i3.543>.
- Fahmi, Y. B., Yesti, H., & Julianti, R. (2021). Asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan *morning sickness* di Klinik Rohul Sehat Desa Rambah. *Maternity And Neonatal: Jurnal Kebidanan*, 9(02), 148-154. <https://doi.org/10.30606/jmn.v10i01>.
- Fitriani dkk., (2023) *Buku ajar asuhan kehamilan DIII kebidanan jilid II*. Jakarta Selatan: Mahakarya Citra Utama.
- Lestari, A. D., Sadila, A. S., Nara, A. D., Putri, A. A. F., Febriani, A. N., & Barokah, A. F. (2022). Akupresur mengurangi mual muntah dalam kehamilan: literature review: Acupressure reduces nausea vomiting during pregnancy: Literature

- review. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 3(1), 8-15. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v3i1.566>.
- Oktavia, M., Haryono, I. A., & Suhartati, S. (2023). Literatur Review: Efektivitas pemberian aromaterapi peppermint terhadap pengurangan mual dan muntah pada ibu hamil Trimester I: Literature review: The effectiveness of administering peppermint aromatherapy on reducing nausea and vomiting in first trimester pregnant women. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 9(2), 91-96. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i2.5670>.
- Pratiwi, A. R., & Wardani, S. C., (2021). *Manajemen klinis perawatan gigi pada ibu hamil dan menyusui*. Malang: Universitas Brawijaya Press.
- Rahma, S., Malia A., & Maritalia, D., (2021). *Asuhan kebidanan kehamilan*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Rohmah, H. N. F. (2023). Pelatihan Teknik peningkatan kualitas tidur pada kader kesehatan di Desa Bantarjaya. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), 414-421. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i1.13630>.
- Sari, D. M., Sari, W. I. P. E., & Bakara, D. M. (2024). Pengaruh aromaterapi lemon terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I: The effect of lemon aromatherapy on emesis gravidarum in first trimester pregnant women. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 4(2), 79-86. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v4i2.1385>.
- Sari, W. I. P. E., Kurniyati., & Esmianti, F., (2023). *Penerapan asuhan kebidanan tradisional komplementer untuk mengurangi keluhan mual muntah pada ibu hamil*. Jakarta Selatan: NEM.
- Siswosuharjo, S., & Chakrawati, F., (2010). *Panduan super lengkap hamil sehat*. Jakarta: Penebar Plus.
- Situmorang dkk., (2021). *Asuhan kebidanan pada kehamilan*. Jawa Timur: CV. Pustaka El Queena.
- Ulya, F. H., Sari, N., Agustina, V., & Rochmana, M. J. (2024). Efektifitas kombinasi akupresur p6 dan aromaterapi peppermint terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 15(2), 253-260. <https://doi.org/10.26751/jikk.v15i2.2442>.
- Utami, H. R., Marsinova, D., & Sari, W. I. P. E. (2023). Pengaruh pemberian aromaterapi jahe terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil Trimester I. *Journal Of Midwifery*, 11(2), 251-258. <https://doi.org/10.37676/jm.v11i2.5109>.
- Widayati, W. (2022). Efektifitas aromaterapi lavender untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 5(2), 102-109. <https://doi.org/10.35473/ijm.v5i2.1888>.