

EFEKTIVITAS AROMATERAPI LAVENDER DAN REBUSAN DAUN MINT PADA IBU HAMIL DENGAN EMESIS GRAVIDARUM DI RUANG RAWAT JALAN POLI KEBIDANAN RSUD BANGKINANG

Febri Yanti^{1*}, Ary Oktora Sri Rahayu², Wira Ekdene Aifa³, Komaria Susanti⁴

Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Pekanbaru^{1,2,3,4}

*Corresponding Author : febriyantimdf@gmail.com

ABSTRAK

Emesis gravidarum merupakan salah satu keluhan kehamilan trimester pertama yang umum terjadi dan dapat mengganggu aktivitas serta asupan nutrisi ibu. Prevalensi emesis gravidarum di Indonesia mencapai lebih dari 50% pada ibu hamil trimester pertama. Upaya penanganan nonfarmakologis yang mulai banyak digunakan adalah aromaterapi lavender dan rebusan daun mint. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas aromaterapi lavender dan rebusan daun mint pada ibu hamil dengan emesis gravidarum di ruang rawat jalan poli kebidanan RSUD Bangkinang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experiment two group pretest-posttest design* pada Februari hingga Mei 2025. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester pertama yang mengalami emesis gravidarum pada periode Oktober 2024 hingga Januari 2025, dengan jumlah sebanyak 32 orang. Sampel diambil secara purposive sampling dan dibagi menjadi 16 orang kelompok aromaterapi lavender serta 16 orang yang diberikan rebusan daun mint. Instrumen penelitian berupa kuesioner Rhodes INVR dan lembar observasi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi seluruh responden mengalami mual muntah. Rata-rata skor emesis gravidarum pada kelompok aromaterapi lavender menurun dari 14,69 menjadi 7,87 ($p=0,000$), sedangkan pada kelompok rebusan daun mint menurun dari 14,75 menjadi 12,31 ($p=0,001$). Perbandingan antar kelompok menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti terdapat perbedaan signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender lebih efektif dibandingkan rebusan daun mint dalam mengurangi gejala emesis gravidarum pada ibu hamil di RSUD Bangkinang.

Kata kunci : aromaterapi lavender, daun mint, emesis gravidarum

ABSTRACT

Emesis gravidarum is one of the most common complaints during the first trimester of pregnancy and may interfere with maternal activities as well as nutritional intake. The prevalence of emesis gravidarum in Indonesia reaches more than 50% among first-trimester pregnant women. Non-pharmacological management efforts that are increasingly being used include lavender aromatherapy and mint leaf decoction. This study aimed to determine the effectiveness of lavender aromatherapy and mint leaf decoction in pregnant women with emesis gravidarum at the outpatient obstetrics clinic of Bangkinang Regional General Hospital. The study population consisted of all first-trimester pregnant women experiencing emesis gravidarum between October 2024 and January 2025, with a total of 32 participants. Samples were selected using purposive sampling and divided into two groups: 16 participants received lavender aromatherapy, while 16 others were given mint leaf decoction. Research instruments included the Rhodes INVR questionnaire and observation sheets. Data analysis was carried out univariately and bivariately using the Wilcoxon test. The results showed that prior to intervention, all respondents experienced nausea and vomiting. The mean emesis gravidarum score in the lavender aromatherapy group decreased from 14.69 to 7.87 ($p=0.000$), while in the mint leaf decoction group it decreased from 14.75 to 12.31 ($p=0.001$). The intergroup comparison showed a p -value of 0.000 ($p<0.05$), indicating a significant difference. Thus, it can be concluded that lavender aromatherapy is more effective than mint leaf decoction in reducing emesis gravidarum symptoms among pregnant women at Bangkinang Regional General Hospital.

Keywords : emesis gravidarum, lavender aromatherapy, mint leaf

PENDAHULUAN

Mual dan muntah selama kehamilan atau *emesis gravidarum* adalah kondisi yang umum dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester pertama kehamilan. Mual dan muntah ini terjadi akibat perubahan hormonal yang signifikan selama kehamilan, terutama peningkatan kadar hormon *human chorionic gonadotropin* (hCG) dan estrogen. *Emesis gravidarum* umumnya terjadi pada 70-80% kehamilan, seperti yang disebutkan oleh Wulandari et al., (2021) dan pada sebagian besar kasus, gejalanya ringan hingga sedang. Namun, pada beberapa ibu hamil, kondisi ini dapat berkembang menjadi *Hyperemesis Gravidarum* (HEG), yaitu bentuk yang lebih berat dan serius dari mual dan muntah kehamilan. HEG ditandai dengan muntah berlebihan yang menyebabkan dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, dan penurunan berat badan. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik ibu hamil tetapi juga kesehatan psikologis dan kualitas hidupnya. Jika tidak ditangani dengan baik, HEG dapat menyebabkan komplikasi yang serius, baik bagi ibu maupun janin, seperti gangguan nutrisi dan risiko pertumbuhan janin terhambat.

Mual dan muntah merupakan gejala paling awal, paling umum dan dapat menyebabkan beban psikologis bagi ibu hamil yang terkait dengan kehamilannya. Tingginya angka kekurangan gizi pada ibu hamil cukup memberikan kontribusi terhadap tingginya angka Berat Badan lahir Rendah (BBLR) di Indonesia. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi pada ibu hamil adalah keluhan mual dan muntah terutama pada awal kehamilan (Fatimah & Nuryaningsih, 2017). Kurang lebih 80% perempuan hamil mengalami mual dan muntah selama kehamilannya, yang dikenal sebagai *Emesis Gravidarum*. Kondisi ini merupakan keluhan yang umum terjadi pada kehamilan dan dapat berdampak pada kesejahteraan fisik serta psikologis ibu hamil. *Emesis Gravidarum* sering kali menjadi alasan utama kunjungan ke fasilitas kesehatan pada trimester pertama kehamilan (Purnamayanti et al., 2022).

Berdasarkan data penelitian di Indonesia, angka kejadian *Emesis Gravidarum* cukup tinggi. Di Provinsi Riau, pada tahun 2022, terdapat 34.073 dari 170.336 ibu hamil yang mengalami komplikasi kebidanan (Riau, 2022). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Riau, cakupan ibu hamil yang mengalami *Emesis Gravidarum* pada trimester pertama menunjukkan tren peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2020, angka kejadian mencapai 49,7% dari total 139.230 ibu hamil, meningkat menjadi 52,4% dari 141.395 ibu hamil pada tahun 2021, dan kembali naik menjadi 53,24% dari 142.240 ibu hamil pada tahun 2022 (Riau, 2022). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Riau, cakupan ibu hamil yang mengalami mual muntah pada trimester I naik dari tahun ke tahun, pada tahun 2020 sebesar 49,7 % dari jumlah ibu hamil yang berjumlah 139.230 ibu hamil, 2021 naik menjadi 52,4% dari jumlah 141.395 ibu hamil dan tahun 2022 naik menjadi 53,24% dari 142.240 ibu hamil (BPS Riau, 2022).

Penelitian Lidya et al., (2021), insidensi *Emesis Gravidarum* terjadi pada sekitar 70-85% dari semua kehamilan, dengan rata-rata kasus berkisar antara 8 hingga 32 kasus per 1.000 kehamilan. Mual dan muntah yang umum terjadi pada kehamilan sebagian besar bersifat ringan hingga sedang dan dapat diatasi dengan penyesuaian pola makan serta terapi non-farmakologis. *Emesis Gravidarum* umumnya disebabkan oleh peningkatan kadar hormon estrogen dan *Human Chorionic Gonadotropin* (hCG). Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat mengganggu keseimbangan cairan dan elektrolit dalam tubuh ibu, sehingga berpotensi menyebabkan dehidrasi ringan hingga sedang. Mual dan muntah yang berlangsung terus-menerus dapat menyebabkan penurunan asupan makanan dan cairan, sehingga meningkatkan risiko kekurangan nutrisi yang dapat berdampak pada kesehatan ibu dan pertumbuhan janin (Syaiful & Fatmawati, 2019).

Sebagian besar ibu hamil dapat menyesuaikan diri dengan kondisi ini, dan gejala *Emesis Gravidarum* biasanya membaik setelah trimester pertama. Namun, pada beberapa kasus, mual

dan muntah yang tidak tertangani dapat menyebabkan tubuh ibu menjadi lemah, frekuensi buang air kecil berkurang, serta terjadi ketidakseimbangan elektrolit ringan. Pengobatan Emesis Gravidarum bergantung pada tingkat keparahan gejala yang dirasakan, dan dapat menggunakan terapi farmakologis maupun non-farmakologis, seperti pemberian asupan makanan yang lebih sering dalam porsi kecil, konsumsi jahe, serta teknik relaksasi (Yuliani et al., 2021). Penyebab *Emesis Gravidarum* karena peningkatan hormon estrogen, progesterone, dan dikeluarkannya *human chorionic gonadotropine* plasenta. Mual muntah juga disebabkan karena makanan berprotein tinggi, dengan rendah berkarbohidrat dan bervitamin lebih berpeluang menderita mual hebat seperti kurang makan, kurang tidur atau istirahat dan stres dapat memperburuk rasa mual. Mual muntah umumnya terjadi bulan-bulan pertama kehamilan, pada pagi hari dan bila muntah terlambat sering bisa terjadi *Hiperemesis Gravidarum*. Mual muntah terjadi enam minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung kurang lebih 10 minggu. Faktor lain pendorong terjadinya Emesis yaitu pengetahuan, pengalaman, psikologis, pendidikan dan sikap yang kurang baik dalam mengkonsumsi makanan-makanan yang harus dihindari agar tidak terjadi Emesis (Dartiwen & Nurhayati, 2019).

Masyarakat pada umumnya menganggap bahwa *emesis* adalah mual muntah yang biasa dialami oleh setiap wanita hamil, hal tersebut disebabkan pengetahuan yang dimiliki tentang akibat *emesis* dan cara pencegahan agar tidak terjadi *hiperemesis* masih rendah. Faktor-faktor yang mempengaruhi kurangnya pengetahuan ibu hamil adalah sumber informasi yang masih terbatas dan pengalaman yang sedikit, selain itu pendidikan juga berpengaruh terhadap penerimaan dan pengembangan pengetahuan yang didapatkannya. Beberapa faktor tersebut juga mempengaruhi dalam upaya pencegahan sehingga tidak jarang kejadian *emesis* tidak tertangani dengan benar. Beberapa cara yang dapat digunakan untuk mengurangi keluhan *emesis* antara lain melalui diet kaya protein dan karbohidrat kompleks, banyak minum cairan, menghindari pandangan aroma dan rasa dari makanan yang merangsang mual muntah, makan lebih sering tetapi dalam porsi kecil dan sebelum merasa lapar, makan sebelum rasa mual menyerang, memenuhi kebutuhan tidur dan istirahat untuk mengurangi stres (Hatini, 2019).

Emesis gravidarum adalah mual dan muntah selama hamil. Terapi farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian antiemetik, antihistamin, antikolinergik dan kortikosteroid. Sedangkan terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan pengaturan diet, dukungan emosional, akupunktur, perubahan pola hidup, istirahat, tidur dan dengan pemberian pengobatan herbal/alamiah seperti jahe maupun *peppermint* (Sari et al., 2022). Salah satu alternatif untuk mengatasi mual muntah dalam kehamilan secara non farmakologis adalah dengan menggunakan aromaterapi seperti aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang semakin populer untuk membantu mengatasi mual dan muntah selama kehamilan. Aromaterapi ini menggunakan minyak esensial dari bunga lavender yang dikenal memiliki sifat menenangkan, antispasmodik, dan membantu relaksasi. Lavender juga dipercaya dapat merangsang sistem limbik di otak, yang berperan dalam mengatur emosi, stres, dan respons tubuh terhadap rasa mual. Minyak esensial lavender mengandung senyawa aktif seperti linalool dan linalyl acetate, yang diketahui memiliki efek menenangkan pada sistem saraf pusat.

Ketika dihirup, partikel aromatik dari minyak lavender masuk melalui saluran pernapasan dan merangsang reseptor penciuman di hidung. Impuls ini kemudian dikirimkan ke sistem limbik di otak, yang berfungsi mengatur emosi, rasa mual, dan respons tubuh terhadap stres. Dengan demikian, penggunaan aromaterapi lavender dapat membantu mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil dengan cara menurunkan sensitivitas terhadap rangsangan mual serta memberikan efek relaksasi. Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengkaji pengaruh aromaterapi lavender dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama, terutama yang mengalami emesis gravidarum. Penelitian (Harismayanti et al., 2023)

menemukan bahwa penggunaan aromaterapi lavender secara signifikan dapat menurunkan frekuensi mual dan muntah pada sebagian besar subjek penelitian. Penurunan gejala ini lebih terlihat pada subjek yang konsisten menggunakan terapi selama tiga hari berturut-turut.

(Rahmatika et al., 2023) dalam studi mereka yang berjudul " Pemberian Aromaterapi Lavender Mengurangi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I ", juga menunjukkan hasil serupa. Penelitian dengan desain *pre-test* dan *post-test* tanpa kontrol ini melibatkan 24 ibu hamil dan menggunakan metode Wilcoxon untuk analisis. Hasilnya menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan ($p\text{-value} = 0,000$) dalam penurunan frekuensi mual dan muntah setelah pemberian aromaterapi lavender. Penelitian lain oleh (Suryaman et al., 2022), dilakukan pada 30 ibu hamil dengan menggunakan metode *Total Sampling*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikan ($p\text{-value} = 0,000$), yang mendukung efektivitas aromaterapi lavender dalam mengurangi gejala hiperemesis gravidarum. Selanjutnya, (Setianingrum et al., 2023) dalam studi mereka berjudul "Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum Trimester I di PMB Musdalifah" menggunakan pendekatan eksperimental dengan kontrol. Studi ini melibatkan 32 responden yang dibagi ke dalam dua kelompok (intervensi dan kontrol). Analisis dengan *Mann-Whitney* menunjukkan hasil signifikan ($p\text{-value} = 0,045$), mengindikasikan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi mual dan muntah.

Di Lampung Selatan, (Wahyudi et al., 2022) dalam penelitian mereka yang berjudul "Pemberian Aromaterapi Lavender pada Ibu Hamil Trimester I dengan Emesis Gravidarum di Desa Margorejo", menggunakan desain studi kasus dengan tiga subjek. Hasilnya menunjukkan penurunan signifikan dalam frekuensi mual dan muntah setelah tujuh hari pemberian aromaterapi lavender. Akhirnya, (Kurnia & Widayati, 2022) melalui penelitian berjudul "Efektifitas Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil" menggunakan pendekatan *pre-test* dan *post-test* pada 15 responden. Studi ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender secara signifikan mengurangi frekuensi mual dan muntah ($p\text{-value} = 0,000$). Keseluruhan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender merupakan metode nonfarmakologis yang efektif dan aman dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil, terutama pada trimester pertama.

Selain aromaterapi lavender, terapi non-farmakologis lainnya untuk mengatasi hipermesis adalah pemberian air rebusan daun mint. Daun mint mengandung minyak atsiri, terutama mentol, yang memiliki efek menenangkan dan dapat membantu meredakan mual serta muntah pada ibu hamil. Selain itu, kandungan flavonoid dalam daun mint memiliki sifat antioksidan dan anti-inflamasi yang dapat mendukung kesehatan sistem pencernaan. Senyawa tanin dalam daun mint juga dapat membantu mengurangi iritasi pada lambung dan mencegah peradangan yang dapat memperburuk mual muntah (Yusmahirani et al., 2021). Penelitian telah membahas pengaruh pemberian air rebusan daun mint terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. Penelitian (Rahayu & Contesa, 2024) melakukan penelitian di PMB Sri Gundarti Palembang dengan desain pra-eksperimen *one group pretest-posttest* terhadap 38 ibu hamil. Hasilnya menunjukkan bahwa sebelum intervensi, frekuensi emesis gravidarum rata-rata 7 kali sehari, dan setelah diberikan air rebusan daun mint, frekuensinya menurun menjadi 3,8 kali sehari dengan $p\text{-value} 0,000$. Penelitian lain oleh (Yusmahirani et al., 2021) di Klinik Jambu Mawar Pekanbaru juga menggunakan desain serupa dengan sampel 32 orang. Hasilnya menunjukkan penurunan rata-rata frekuensi emesis dari 7 kali menjadi 3,8 kali sehari setelah intervensi dengan $p\text{-value} 0,000$. Sementara itu, (S. Wulandari, 2020) meneliti ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Sukorame, Kediri, dengan metode pre-eksperimental *one group pretest-posttest*. Dengan teknik *total sampling*, hasil uji Wilcoxon menunjukkan $p\text{-value} 0,001$, yang menegaskan efektivitas air rebusan daun mint dalam mengurangi frekuensi emesis. Selain itu, penelitian oleh (Widyastuti et al., 2020)

menggunakan pendekatan studi kasus dan menemukan bahwa sebelum intervensi, 100% ibu mengalami mual dan 50% mengalami muntah. Setelah pemberian rebusan daun mint, hanya 50% yang masih mengalami mual, dan muntah berkurang menjadi 0%. Secara keseluruhan, semua penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian air rebusan daun mint efektif dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama.

Meskipun air rebusan daun mint juga terbukti efektif dalam mengurangi emesis gravidarum, aromaterapi lavender lebih dipilih karena memiliki mekanisme kerja yang lebih cepat, efek relaksasi yang lebih kuat, kemudahan penggunaan, serta dukungan bukti ilmiah yang lebih luas. Selain itu, pendekatan inhalasi lebih mudah diterima oleh ibu hamil yang mengalami mual berat, dibandingkan dengan minuman herbal yang harus dikonsumsi secara oral. Survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 5 Desember 2024 di RSUD Bangkinang, diketahui bahwa tahun 2021 terdapat 37 ibu hamil dengan HEG, tahun 2022 41 kasus, tahun 2023 meningkat menjadi 57 kasus. Tahun 2024, terdapat 64 orang ibu hamil HEG. Hasil wawancara awal terhadap 10 ibu hamil trimester pertama menunjukkan bahwa 80% di antaranya mengalami emesis gravidarum. Para ibu mengaku belum pernah menggunakan aromaterapi lavender untuk mengurangi mual dan muntah yang mereka alami. Sebagian besar ibu hamil ini tercatat melakukan dua kali kunjungan ke rumah sakit dalam kurun waktu sebulan. Setelah pulang dari kunjungan pertama karena emesis gravidarum, mereka kembali mengalami keluhan serupa dan harus kembali ke rumah sakit seminggu atau dua minggu kemudian.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas aromaterapi lavender dan rebusan daun mint pada ibu hamil dengan emesis gravidarum di Ruang Rawat Jalan Poli Kebidanan RSUD Bangkinang.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian *quasi experiment*, yang mana merupakan bentuk desain dengan menggunakan rancangan eksperimen semu dan menggunakan *two group pretest-posttest design* (Hastjarjo, 2019). Pada penelitian ini, kelompok pertama diberikan aromaterapi lavender, sedangkan kelompok kedua diberikan rebusan daun mint. Penelitian ini merupakan studi intervensi dengan fokus pada pengaruh aromaterapi lavender dalam menurunkan emesis gravidarum di RSUD Bangkinang. Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas aromaterapi Lavender dan Rebusan daun mint pada ibu hamil dengan emesis gravidarum di Ruang Rawat Jalan Poli Kebidanan RSUD Bangkinang. Penelitian ini dilaksanakan di Ruang Rawat Jalan Poli Kebidanan RSUD Bangkinang, yang merupakan rumah sakit rujukan utama di Kabupaten Kampar. Pengumpulan data dilakukan selama bulan Februari-Mei 2025. Populasi penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil trimester 1 dengan emesis gravidarum di ruang rawat jalan poli kebidanan RSUD Bangkinang pada bulan Oktober 2024 hingga Januari 2025 sebanyak 32 ibu hamil.

Sampel merupakan sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Penentuan jumlah sampel dapat menggunakan rumus korelasi Pearson yaitu (Hidayat, 2018):

$$n = \left(\frac{Z\alpha+Z\beta}{0,5 \ln \left[\frac{1+r}{1-r} \right]} \right)^2 + 3$$

Keterangan :

n : Besar sampel

Z α : Kesalahan tipe 1 sebesar 5% = 1,96

Z β : Kesalahan tipe 2 sebesar 20% = 0,842

r : Perkiraan koefisien korelasi 0,66 (Imroh et al., 2022)

$$\begin{aligned}
 n &= \left(\frac{1,96+0,842}{0,5 \ln [\frac{1+0,66}{1-0,66}]} \right)^2 + 3 \\
 n &= \left(\frac{1,96+0,842}{0,5 \ln [\frac{1,66}{0,34}]} \right)^2 + 3 \\
 n &= \left(\frac{1,96+0,842}{0,5 \ln [4,88]} \right)^2 + 3 \\
 n &= \left(\frac{1,96+0,842}{0,5 \times 1,58} \right)^2 + 3 \\
 n &= \left(\frac{2,802}{0,79} \right)^2 + 3 \\
 n &= (3,54)^2 + 3 \\
 n &= 12,53 + 3 \\
 n &= 15,53 \\
 n &= 16
 \end{aligned}$$

Berdasarkan rumus tersebut maka jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 16 responden. Jumlah ini kemudian dibuat menjadi dua kelompok sehingga didapatkan 16 orang kelompok aromaterapi lavender dan 16 orang kelompok rebusan daun mint sehingga totalnya 32 ibu hamil. Sampel penelitian ini dipilih secara *purposive sampling*, yaitu memilih ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia menjadi partisipan penelitian. Sampel yang diambil berjumlah 32 ibu hamil. Analisis univariat menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel. Analisis ini dilakukan untuk mendeskripsikan variabel penelitian dengan membuat tabel distribusi frekuensi dan sebaran data dalam bentuk tabel. Tujuan dari analisis univariat adalah untuk menjelaskan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Data yang ditampilkan dalam analisa univariat adalah distribusi frekuensi dari karakteristik sampel, standar deviasi, nilai rata-rata, nilai maksimum dan minimum.

Analisa bivariat dilakukan dengan menggunakan dua tahap. Tahap pertama dilakukan terlebih dahulu uji normalitas data dengan cara melihat *Asymp sig*. Uji *Shapiro-Wilk* digunakan pada sampel < 50 . Data dikatakan normal jika nilai *Asymp sig* $> 0,05$, jika data tidak normal maka nilai *Asymp sig* $< 0,05$. Pada tahap kedua dilakukan untuk melihat efektivitas pada responden dan dilakukan uji kelompok berpasangan (*pre-post*). Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan distribusi data pada kelompok aromaterapi lavender saat *pretest* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti data tidak terdistribusi normal. Namun, pada *posttest* kelompok aromaterapi lavender, nilai signifikansi sebesar 0,255 menunjukkan bahwa data terdistribusi normal. Sementara itu, pada kelompok rebusan daun mint, nilai signifikansi *pretest* juga sebesar 0,000, menandakan distribusi data tidak normal, sedangkan nilai signifikansi *posttest* sebesar 0,114 menunjukkan distribusi data yang normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian data berdistribusi tidak normal, sehingga dalam analisis bivariat selanjutnya menggunakan uji non-parametrik yaitu uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*.

HASIL

Analisa Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menggambarkan atau menjelaskan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Teknik analisis ini digunakan untuk memperoleh pemahaman mengenai distribusi karakteristik responden serta memberikan gambaran umum mengenai variabel yang diteliti, yakni emesis gravidarum pada kelompok aromaterapi lavender dan kelompok rebusan daun mint. Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa seluruh responden pada kelompok aromaterapi lavender maupun kelompok yang diberikan rebusan

daun mint mengalami mual muntah dengan tingkat sedang sebelum intervensi (*pretest*), yaitu masing-masing sebanyak 16 orang (100%). Setelah intervensi (*posttest*), terdapat perbedaan hasil yang mencolok antara kedua kelompok. Pada kelompok aromaterapi lavender, sebanyak 11 orang (68,7%) menunjukkan penurunan gejala menjadi mual muntah ringan, sedangkan 5 orang (31,3%) masih mengalami gejala sedang. Sementara itu, pada kelompok rebusan daun mint, hanya 1 orang (6,3%) yang mengalami perbaikan menjadi gejala ringan, sedangkan 15 orang (93,7%) tetap berada pada kondisi mual muntah sedang.

Tabel 1. Analisis Univariat Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Rebusan Daun Mint pada Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum di Ruang Rawat Jalan Poli Kebidanan RSUD Bangkinang

No	Emesis Gravidarum	Aromaterapi Lavender		Rebusan Daun Mint	
		Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
A Pretest					
1	Mual Muntah Sedang	16	100	16	100
B Posttest					
1	Mual Muntah Ringan	11	68,7	1	6,3
2	Mual Muntah Sedang	5	31,3	15	93,7
Jumlah		16	100	16	100

Analisa Bivariat

Sebelum dilakukan analisa bivariat terlebih dahulu dilakukan uji normalitas. Uji normalitas adalah pengujian mengenai sama atau tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih, artinya uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam variabel independen dan variabel dependen bersifat homogen atau tidak.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Emesis Gravidarum	Emesis Gravidarum		
	n	Sig	Keterangan
Aromaterapi Lavender			
Pretest	16	0,000	Tidak normal
Posttest		0,255	Normal
Daun Mint			
Pretest	16	0,000	Tidak normal
Posttest		0,114	Normal

Berdasarkan tabel diketahui bahwa hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan distribusi data pada kelompok aromaterapi lavender saat *pretest* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti data tidak terdistribusi normal. Namun, pada *posttest* kelompok aromaterapi lavender, nilai signifikansi sebesar 0,255 menunjukkan bahwa data terdistribusi normal. Sementara itu, pada kelompok rebusan daun mint, nilai signifikansi *pretest* juga sebesar 0,000, menandakan distribusi data tidak normal, sedangkan nilai signifikansi *posttest* sebesar 0,114 menunjukkan distribusi data yang normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian data berdistribusi tidak normal, sehingga dalam analisis bivariat selanjutnya menggunakan uji non-parametrik yaitu uji Wilcoxon dan *Mann-Whitney*.

Efektivitas Aromaterapi Lavender pada Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum di Ruang Rawat Jalan Poli Kebidanan RSUD Bangkinang

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa rata-rata skor emesis gravidarum sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender (*pretest*) adalah 14,69 (sedang) dengan standar deviasi 1,887,

nilai minimum 11 dan maksimum 16. Setelah diberikan intervensi (*posttest*), rata-rata skor menurun menjadi 7,87 (ringan) dengan standar deviasi 1,455, nilai minimum 5 dan maksimum 10. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi (*p*) sebesar 0,000 (*p* < 0,05), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi gejala emesis gravidarum pada ibu hamil.

Tabel 3. Efektivitas Aromaterapi Lavender pada Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum di Ruang Rawat Jalan Poli Kebidanan RSUD Bangkinang

Kelompok Aromaterapi	Emesis Gravidarum					
	n	Mean	SD	Min	Max	P
Pretest	1	14,69 (Sedang)	1,887	11	16	0,000
Posttest	6	7,87 (Ringan)	1,455	5	10	

Efektivitas Rebusan Daun Mint pada Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum di Ruang Rawat Jalan Poli Kebidanan RSUD Bangkinang

Berdasarkan hasil uji wilcoxon, efektivitas rebusan daun mint pada ibu hamil dengan emesis gravidarum di ruang rawat jalan poli kebidanan RSUD Bangkinang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Efektivitas Rebusan Daun Mint pada Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum di Ruang Rawat Jalan Poli Kebidanan RSUD Bangkinang

Kelompok Rebusan Daun Mint	Emesis Gravidarum					
	n	Mean	SD	Min	Max	P
Pretest	16	14,75 (sedang)	1,770	11	16	0,001
Posttest		12,31 (sedang)	1,991	7	15	

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa rata-rata skor emesis gravidarum sebelum diberikan intervensi berupa rebusan daun mint (*pretest*) adalah 14,75 (sedang) dengan standar deviasi 1,770, nilai minimum 11 dan maksimum 16. Setelah intervensi diberikan (*posttest*), rata-rata skor menurun menjadi 12,31 (sedang) dengan standar deviasi 1,991, nilai minimum 7 dan maksimum 15. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi (*p*) sebesar 0,001 (*p* < 0,05), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, rebusan daun mint juga terbukti efektif dalam mengurangi gejala emesis gravidarum pada ibu hamil, meskipun penurunan gejalanya tidak sebesar kelompok yang diberikan aromaterapi lavender.

Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Rebusan Daun Mint pada Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum di Ruang Rawat Jalan Poli Kebidanan RSUD Bangkinang

Untuk melihat perbandingan efektivitas aromaterapi Lavender dan Rebusan daun mint pada ibu hamil dengan emesis gravidarum di Ruang Rawat Jalan Poli Kebidanan RSUD Bangkinang dilakukan uji *Mann-Whitney*.

Tabel 5. Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Rebusan Daun Mint pada Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum di Ruang Rawat Jalan Poli Kebidanan RSUD Bangkinang

No	Kelompok	Emesis Gravidarum			
		n	Mean	Sum of Ranks	P
1	Aromaterapi Lavender	32	7,87 (Ringan)	149,00	0,000
2	Rebusan Daun Mint		12,31 (Sedang)	379,00	

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa pada kelompok yang menerima aromaterapi lavender, nilai *mean* adalah 7,87 (mual muntah ringan) dengan *sum of ranks* sebesar 149, sedangkan pada kelompok yang menerima rebusan daun mint, nilai *mean* adalah 12,31 (mual muntah sedang) dengan *sum of ranks* sebesar 379. Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan nilai signifikansi (*p*) sebesar 0,000 (*p* < 0,05), yang menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara kedua kelompok. Dengan demikian, aromaterapi lavender terbukti lebih efektif dibandingkan dengan rebusan daun mint dalam mengurangi gejala emesis gravidarum pada ibu hamil di Ruang Rawat Jalan Poli Kebidanan RSUD Bangkinang.

PEMBAHASAN

Efektivitas Aromaterapi Lavender pada Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum di Ruang Rawat Jalan Poli Kebidanan RSUD Bangkinang

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata skor emesis gravidarum pada kelompok aromaterapi lavender sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender (*pretest*) adalah 14,69 dengan standar deviasi 1,887, nilai minimum 11 dan maksimum 16. Setelah diberikan intervensi (*posttest*), rata-rata skor menurun menjadi 7,87 dengan standar deviasi 1,455, nilai minimum 5 dan maksimum 10. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi (*p*) sebesar 0,000 (*p* < 0,05), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi gejala emesis gravidarum pada ibu hamil di kelompok aromaterapi lavender.

Salah satu alternatif untuk mengatasi mual muntah dalam kehamilan secara non farmakologis adalah dengan menggunakan aromaterapi seperti aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang semakin populer untuk membantu mengatasi mual dan muntah selama kehamilan. Aromaterapi ini menggunakan minyak esensial dari bunga lavender yang dikenal memiliki sifat menenangkan, antispasmodik, dan membantu relaksasi. Lavender juga dipercaya dapat merangsang sistem limbik di otak, yang berperan dalam mengatur emosi, stres, dan respons tubuh terhadap rasa mual. Minyak esensial lavender mengandung senyawa aktif seperti linalool dan linalyl acetate, yang diketahui memiliki efek menenangkan pada sistem saraf pusat. Ketika dihirup, partikel aromatik dari minyak lavender masuk melalui saluran pernapasan dan merangsang reseptor penciuman di hidung. Impuls ini kemudian dikirimkan ke sistem limbik di otak, yang berfungsi mengatur emosi, rasa mual, dan respons tubuh terhadap stres. Dengan demikian, penggunaan aromaterapi lavender dapat membantu mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil dengan cara menurunkan sensitivitas terhadap rangsangan mual serta memberikan efek relaksasi (Sari et al., 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama, khususnya yang mengalami emesis gravidarum. Studi-studi seperti yang dilakukan oleh Harismayanti et al. (2023), Rahmatika et al. (2023), dan Suryaman et al. (2022) menunjukkan penurunan gejala yang signifikan, dengan *p-value* sebesar 0,000 berdasarkan uji Wilcoxon. Hasil serupa juga ditemukan oleh Setianingrum et al. (2023) melalui uji Mann-Whitney (*p* = 0,045), serta oleh Wahyudi et al. (2022) dan Kurnia & Widayati (2022) yang masing-masing menunjukkan penurunan frekuensi mual muntah setelah intervensi selama beberapa hari.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan penurunan signifikan skor emesis gravidarum dari 14,69 menjadi 7,87 setelah pemberian aromaterapi lavender (*p* = 0,000), peneliti berasumsi bahwa penggunaan aromaterapi lavender efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil dengan emesis gravidarum. Efektivitas ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh

kandungan senyawa aktif seperti linalool dan linalyl acetate yang bekerja melalui sistem penciuman dan memengaruhi sistem limbik di otak, sehingga menghasilkan efek relaksasi dan penurunan sensitivitas terhadap rasa mual. Asumsi ini juga diperkuat oleh temuan dari beberapa penelitian sebelumnya yang konsisten menunjukkan hasil serupa, menandakan bahwa efek terapeutik lavender cukup kuat dan dapat diterapkan secara praktis di layanan antenatal sebagai pendekatan alami dan aman.

Efektivitas Rebusan Daun Mint pada Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum di Ruang Rawat Jalan Poli Kebidanan RSUD Bangkinang

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata skor emesis gravidarum pada kelompok rebusan daun mint sebelum diberikan intervensi berupa rebusan daun mint (*pretest*) adalah 14,75 dengan standar deviasi 1,770, nilai minimum 11 dan maksimum 16. Setelah intervensi diberikan (*posttest*), rata-rata skor menurun menjadi 12,31 dengan standar deviasi 1,991, nilai minimum 7 dan maksimum 15. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi (*p*) sebesar 0,001 (*p* < 0,05), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, rebusan daun mint juga terbukti efektif dalam mengurangi gejala emesis gravidarum pada ibu hamil, meskipun penurunan gejalanya tidak sebesar kelompok yang diberikan aromaterapi lavender. Daun mint mengandung minyak atsiri, terutama mentol, yang memiliki efek menenangkan dan dapat membantu meredakan mual serta muntah pada ibu hamil. Selain itu, kandungan flavonoid dalam daun mint memiliki sifat antioksidan dan anti-inflamasi yang dapat mendukung kesehatan sistem pencernaan. Senyawa tanin dalam daun mint juga dapat membantu mengurangi iritasi pada lambung dan mencegah peradangan yang dapat memperburuk mual muntah (Yusmahirani et al., 2021).

Penelitian telah membahas pengaruh pemberian air rebusan daun mint terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. Penelitian (Rahayu & Contesa, 2024) melakukan penelitian di PMB Sri Gundarti Palembang dengan desain pra-eksperimen *one group pretest-posttest* terhadap 38 ibu hamil. Hasilnya menunjukkan bahwa sebelum intervensi, frekuensi emesis gravidarum rata-rata 7 kali sehari, dan setelah diberikan air rebusan daun mint, frekuensinya menurun menjadi 3,8 kali sehari dengan *p-value* 0,000. Penelitian lain oleh (Yusmahirani et al., 2021) di Klinik Jambu Mawar Pekanbaru juga menggunakan desain serupa dengan sampel 32 orang. Hasilnya menunjukkan penurunan rata-rata frekuensi emesis dari 7 kali menjadi 3,8 kali sehari setelah intervensi dengan *p-value* 0,000. Sementara itu, (S. Wulandari, 2020) meneliti ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Sukorame, Kediri, dengan metode pre-eksperimental *one group pretest-posttest*. Dengan teknik *total sampling*, hasil uji Wilcoxon menunjukkan *p-value* 0,001, yang menegaskan efektivitas air rebusan daun mint dalam mengurangi frekuensi emesis. Selain itu, penelitian oleh (Widyastuti et al., 2020) menggunakan pendekatan studi kasus dan menemukan bahwa sebelum intervensi, 100% ibu mengalami mual dan 50% mengalami muntah. Setelah pemberian rebusan daun mint, hanya 50% yang masih mengalami mual, dan muntah berkurang menjadi 0%. Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian air rebusan daun mint dapat mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama.

Pada kelompok intervensi rebusan daun mint ditemukan beberapa permasalahan yang menyebabkan nilai pretest dan posttest tetap sama, sehingga penurunan tingkat emesis gravidarum tidak terlalu signifikan. Misalnya pada responden Ny. L dan Ny. C, skor sebelum dan sesudah intervensi tetap berada pada kategori sedang tanpa ada perubahan. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor psikologis ibu, seperti tingkat kecemasan yang tinggi, stres, dan beban pikiran karena jumlah anak yang sudah dimiliki cukup banyak sehingga fokus ibu terbagi antara mengurus keluarga dan kondisi kehamilan. Selain itu, sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga (IRT) yang tetap harus menjalankan aktivitas domestik

sehari-hari, sehingga tingkat kelelahan fisik dapat memperburuk mual muntah. Faktor usia kehamilan juga berperan, karena pada trimester pertama gejala mual muntah biasanya masih cukup kuat sehingga sulit dikendalikan hanya dengan rebusan daun mint. Perbedaan tingkat metabolisme dan sensitivitas individu terhadap efek herbal juga menjadi kendala, sehingga ada ibu yang merasakan sedikit perbaikan, sementara yang lain tidak merasakan perubahan sama sekali. Dengan demikian, masalah utama yang ditemukan adalah adanya pengaruh faktor psikis, beban pekerjaan rumah, serta respon tubuh yang berbeda-beda, sehingga efektivitas rebusan daun mint tidak seragam di semua responden.

Pada responden Ny. C (responden nomor 11), tingkat emesis gravidarum sebelum dan sesudah intervensi tetap berada pada kategori sedang dengan skor yang sama yaitu 15. Hal ini menunjukkan bahwa rebusan daun mint tidak memberikan perubahan yang berarti terhadap keluhan mual muntah pada ibu tersebut. Ada beberapa kemungkinan penyebab mengapa grade mual muntah tidak turun. Pertama, usia kehamilan ibu yang masih 7 minggu merupakan periode puncak terjadinya emesis gravidarum sehingga gejala cenderung lebih berat dan menetap. Kedua, faktor psikologis seperti kecemasan dan kelelahan dapat memperburuk kondisi, apalagi ibu merupakan seorang IRT dengan anak yang sudah lebih dari satu, sehingga beban aktivitas domestik yang tinggi dapat memperberat rasa mual muntah. Ketiga, respon tubuh terhadap herbal berbeda pada setiap individu, sehingga meskipun diberikan intervensi rebusan daun mint, sensitivitas tubuh ibu terhadap aroma dan rasa mint mungkin kurang optimal. Keadaan ini menunjukkan bahwa intervensi tunggal dengan rebusan daun mint tidak cukup kuat untuk menurunkan derajat emesis gravidarum pada sebagian responden, khususnya yang memiliki faktor risiko fisik maupun psikologis yang dominan.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan penurunan skor emesis gravidarum dari 14,75 menjadi 12,31 setelah pemberian rebusan daun mint ($p = 0,001$), peneliti berasumsi bahwa air rebusan daun mint memiliki efektivitas yang signifikan dalam mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil dengan emesis gravidarum. Penurunan ini meskipun tidak sebesar pada kelompok aromaterapi lavender, tetap menunjukkan bahwa kandungan aktif dalam daun mint, seperti mentol, flavonoid, dan tanin, memberikan efek menenangkan, antiinflamasi, dan mendukung fungsi pencernaan. Efek ini diduga bekerja dengan meredakan ketegangan pada saluran pencernaan serta menurunkan iritasi lambung yang berkontribusi pada mual muntah. Asumsi ini diperkuat oleh hasil-hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan tren penurunan frekuensi emesis gravidarum setelah intervensi dengan daun mint. Dengan demikian, rebusan daun mint dapat dianggap sebagai salah satu alternatif pengobatan nonfarmakologis yang relatif aman, terjangkau, dan mudah diterapkan dalam pelayanan antenatal untuk ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum.

Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Rebusan Daun Mint pada Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum di Ruang Rawat Jalan Poli Kebidanan RSUD Bangkinang

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pada kelompok yang menerima aromaterapi lavender (kelompok aromaterapi lavender), nilai *mean* adalah 7,87 dengan *sum of ranks* sebesar 149, sedangkan pada kelompok yang menerima rebusan daun mint (kelompok rebusan daun mint), nilai *mean* adalah 12,31 dengan *sum of ranks* sebesar 379. Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan nilai signifikansi (*p*) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara kedua kelompok. Dengan demikian, aromaterapi lavender terbukti lebih efektif dibandingkan dengan rebusan daun mint dalam mengurangi gejala emesis gravidarum pada ibu hamil di Ruang Rawat Jalan Poli Kebidanan RSUD Bangkinang. Aromaterapi lavender mengandung senyawa aktif utama seperti linalool dan linalyl acetate yang diketahui memiliki efek sedatif (menenangkan), antikecemasan, dan relaksasi otot (Sari et al., 2022). Ketika dihirup, senyawa-senyawa ini bekerja melalui jalur

penciuman dan langsung memengaruhi sistem limbik di otak, terutama bagian amigdala dan hipotalamus yang berperan dalam mengatur emosi, stres, dan sensasi mual. Efek menenangkan ini secara langsung menurunkan respons simpatik dan memperbaiki keseimbangan sistem saraf otonom, sehingga membantu meredakan gejala mual dan muntah yang sering dipicu oleh stres emosional maupun ketidakseimbangan hormon selama kehamilan.

Sementara itu, rebusan daun mint mengandung senyawa aktif seperti mentol, flavonoid, dan tanin yang bekerja lebih dominan pada sistem pencernaan. Mentol memberikan efek antispasmodik dan menyegarkan, serta membantu meredakan kontraksi otot polos di saluran pencernaan. Flavonoid dan tanin dalam daun mint memiliki sifat antiinflamasi dan antioksidan, yang membantu meredakan iritasi lambung serta menenangkan saluran cerna yang terganggu. Namun, dibandingkan dengan aromaterapi lavender yang bekerja langsung ke sistem saraf pusat, daun mint lebih bekerja secara lokal pada saluran cerna, sehingga dampaknya terhadap pengendalian mual yang dipengaruhi oleh faktor psikologis cenderung lebih terbatas (Harismayanti et al., 2023). Oleh karena itu, perbedaan mendasar ini dapat menjelaskan mengapa aromaterapi lavender menghasilkan penurunan gejala emesis gravidarum yang lebih signifikan dibandingkan rebusan daun mint, seperti tercermin dari hasil uji Mann-Whitney yang menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Kandungan dalam lavender memberikan efek terapeutik yang lebih menyeluruh, baik secara fisiologis maupun psikologis, sementara daun mint lebih bersifat suportif terhadap sistem pencernaan. Dengan demikian, secara teori, efektivitas yang lebih tinggi dari aromaterapi lavender dibandingkan rebusan daun mint dapat dijustifikasi melalui mekanisme kerja farmakologis yang lebih langsung terhadap pusat pengatur mual di otak, serta kandungan senyawa aktif yang memberikan efek relaksasi sistemik.

Keunggulan efektivitas aromaterapi lavender telah dibuktikan dalam sejumlah penelitian. Penelitian oleh Harismayanti et al., (2023) menemukan bahwa penggunaan aromaterapi lavender secara signifikan menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil, terutama pada penggunaan selama tiga hari berturut-turut. Hal ini diperkuat oleh Rahmatika et al., (2023) yang mencatat adanya perbedaan bermakna ($p = 0,000$) sebelum dan sesudah intervensi dengan lavender. Studi lainnya oleh Suryaman et al., (2022), juga menunjukkan hasil serupa dengan uji Wilcoxon ($p = 0,000$). Selain itu, Setianingrum et al., (2023) menggunakan desain eksperimental dengan kelompok rebusan daun mint dan menunjukkan bahwa lavender efektif secara signifikan ($p = 0,045$). Penelitian lain oleh Kurnia & Widayati (2022) juga memperlihatkan efektivitas tinggi lavender dalam menurunkan gejala mual muntah pada trimester pertama ($p = 0,000$).

Sementara itu, daun mint (*Mentha piperita*) bekerja melalui mekanisme berbeda. Kandungan mentol dalam daun mint memberikan efek antispasmodik dan menenangkan saluran pencernaan, sementara flavonoid dan tanin memiliki efek antiinflamasi dan antioksidan yang mendukung proses penyembuhan iritasi pada lambung (Yusmahirani et al., 2021). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa rebusan daun mint juga efektif menurunkan frekuensi emesis gravidarum. Rahayu & Contesa (2024) menunjukkan penurunan frekuensi mual dari 7 kali menjadi 3,8 kali/hari ($p = 0,000$). Widyastuti et al., (2020) dan Wulandari (2020) juga menunjukkan hasil serupa. Namun, meskipun signifikan, mekanisme kerja daun mint yang lebih fokus pada sistem gastrointestinal membuat efeknya kurang menyeluruh dibanding lavender, terutama terhadap komponen psikologis seperti kecemasan atau stres.

Menurut asumsi peneliti bahwa aromaterapi lavender lebih efektif dibandingkan rebusan daun mint dalam mengurangi gejala emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama, karena mekanisme kerjanya yang lebih komprehensif. Aromaterapi lavender bekerja langsung pada sistem saraf pusat, terutama sistem limbik yang mengatur emosi dan stres, sehingga tidak hanya mengatasi gejala mual secara fisik, tetapi juga menenangkan secara psikologis. Hal ini

memberikan efek terapeutik yang lebih luas dan menyeluruh, mencakup aspek fisiologis dan emosional. Sementara itu, rebusan daun mint cenderung bekerja lokal pada sistem pencernaan dan lebih efektif meredakan gangguan lambung atau iritasi gastrointestinal, namun kurang berdampak terhadap faktor psikologis yang juga turut memengaruhi terjadinya mual dan muntah. Perbedaan mekanisme kerja ini diyakini menjadi faktor utama yang menjelaskan mengapa aromaterapi lavender menunjukkan hasil yang lebih signifikan secara statistik dalam menurunkan frekuensi emesis gravidarum dibandingkan daun mint.

KESIMPULAN

Sebelum diberikan intervensi (*pretest*) aromaterapi lavender, seluruh responden mengalami mual muntah dengan tingkat sedang yaitu sebanyak 16 orang (100%). Setelah intervensi (*posttest*), pada kelompok aromaterapi lavender sebanyak 11 orang (68,7%) mengalami mual muntah ringan, sedangkan 5 orang (31,3%) masih mengalami mual muntah sedang. Sebelum diberikan intervensi (*pretest*) rebusan daun mint, seluruh responden mengalami mual muntah dengan tingkat sedang yaitu sebanyak 16 orang (100%). Setelah intervensi (*posttest*) rebusan daun mint, hanya 1 orang (6,3%) yang mengalami mual muntah ringan, sedangkan 15 orang (93,7%) tetap berada pada kondisi mual muntah sedang. Rata-rata skor emesis gravidarum pada kelompok aromaterapi lavender menurun dari 14,69 menjadi 7,87 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$, sedangkan pada kelompok rebusan daun mint menurun dari 14,75 menjadi 12,31 dengan nilai signifikansi $p = 0,001$. Hasil uji perbandingan efektivitas aromaterapi Lavender dan Rebusan daun mint pada ibu hamil dengan emesis gravidarum di ruang rawat jalan poli kebidanan RSUD Bangkinang menunjukkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara kedua kelompok. Dengan demikian, aromaterapi lavender terbukti lebih efektif dibandingkan dengan rebusan daun mint dalam mengurangi gejala emesis gravidarum pada ibu hamil di Ruang Rawat Jalan Poli Kebidanan RSUD Bangkinang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Susilawaty, A., Sianturi, E., & Suryana, S. (2021). Metode Penelitian Kesehatan. Yayasan Kita Menulis.
- Afriyanti, D., Astuti, W. W., Yunola, S., Anggraini, H., Megawati, Setyani, R. A., Wahyuningsih, Nilakesuma, N. F., Susilawati, D., Arlym, L. T., Nurkhayati, E., & Caraka, L. D. (2022). Buku Ajar Asuhan Kehamilan S1 Kebidanan Jilid I. Mahakarya Citra Utama.
- Anjani, A. D., Sunesni, & Aulia, D. L. N. (2022). Pengantar Praktik Kebidanan. CV. Pena Persada.
- Atiqoh, R. N. (2020). Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah Berlebih dalam Kehamilan. One Peach Media.
- Dartiwen, & Nurhayati, Y. (2019). Asuhan Kebidanan pada Kehamilan. Penerbit Andi.

- Fatimah, & Nuryaningsih. (2017). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Febriyeni, F., Medhyna, V., Oktavianis, O., Zuraida, Z., Delvina, I., Kasoema, R. S., Mardiah, A., Amalina, N., Meilinda, V., Sari, N. W., Noflidaputri, R., Miharti, S. I., & Fitri, N. (2021). Asuhan Kebidanan Kehamilan Komprehensif. Yayasan Kita Menulis.
- Fernandi, A. (2024). Lavender dan Kesehatan: Manfaat Aromaterapi Lavender untuk Menenangkan dan Mengatasi Masalah Kesehatan. CV Andi Offset.
- Fitriani, Darwis, N., & Musfika Novianti. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Suami Terhadap Kejadian Hyperemesis GravidarumPada Ibu Primigravida Di Puskesmas Kota WatamponeKabupaten Bone. Jurnal Ilmiah Mappadising, 1(September), 2686–3324. <http://ojs.lppmuniprima.org/index.php/mappadising>
- Harismayanti, Retni, A., & Nurjana Diliham. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hiperemesis Gravidarum Trimester 1 Wanita di Ruang RSIA Sitti Khadidjah A Isyiah Obligent Polygorontalo City. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(3), 57–65. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i3.868>
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. Buletin Psikologi, 27(2), 187. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Hastuty, Y. D., Siregar, Y., & Suswati. (2024). Pemanfaatan Terapi Komplementer dalam Mengatasi Mual Muntah pada Ibu Hamil. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Hatini, E. E. (2019). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Wineka Media.
- Hidayat. (2018). Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data. Salemba Medika.
- Imroh Atut T., Septiyorini, I., , Nur Khofifah, R. T., H., R. A. N., N., S. F., & Wulandar, S. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Sleep Hygiene Education Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Tulip Dan Flamboyan Upt. Pstw Bondowoso. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 21101088.
- Jaya, I. M. L. M. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Teori, Penerapan, dan Riset Nyata. Anak Hebat Indonesia.
- Khairoh, M., Rosyariah, A., & Ummah, K. (2019). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakad Media Publishing.
- Kurnia, Y. F., & Widayati. (2022). Efektifitas Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil. *Indonesian Journal of Midwifery*, 5(2), 102–109. <https://doi.org/10.33024/jkm.v8i2.5001>
- Kurniawan, F. (2020). Keluarga dan Budaya dalam Tinjauan Sosiologis. G4 Publishing.
- Lanur, H., & Mago, O. Y. T. (2018). Eksplorasi Tumbuhan Obat Tradisional Desa Blata Tatin Kecamatan Kangae Kabupaten Sikka. Jurnal Saintek Lahan Kering, 1(2), 24–25. <https://doi.org/10.32938/slk.v1i2.526>
- Lestari, A. D. (2022). Akupresur dan Aromaterapi Metode Tradisional Komplementer dalam Mengatasi Ketidaknyamanan pada Masa Kehamilan Berdasarkan Bukti. Penerbit NEM.
- Lidya, A., Rachmi, S. F., & Prima, F. D. (2021). Pengaruh Ekstrak Jahe dengan Kejadian Mual dan Muntah Ibu Hamil Trimester I. *MANUJU: MALAHAYATI NURSING JOURNAL*, 3(1), 39–49.
- Longgupa, L. W., Entoh, C., Noya, F., Sitorus, S. B. M., Siregar, N. Y., Nurfatimah, Ramadhan, K., & Lailatul, M. F. (2021). Asuhan Kehamilan dalam Lembar Rencana Catatan SOAP dan Implementasinya. Nas Media Pustaka.
- Munir, R., Kusmiati, M., Zakiah, L., Lestari, F., & Rahmadini, A. F. (2023). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan. Lakeisha.
- Nasution, Y. E. (2021). Hubungan Dukungan Suami, Pekerjaan Dan Sikap Pada Ibu Hamil Dengan Hiperemesis Gravidarum Di Klinik Dina Karya Medan Tahun 2020. *Jurnal Pionir LPPM Universitas Asahan*, Vol. 7, 279.

- Nuraisya, W. (2022). Buku Ajar Teori Dan Praktik Kebidanan Dalam Asuhan Kehamilan Disertai Daftar Tilik. Deepublish.
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Tasnim, T., M, M., Ramdany, R., Manurung, E. I., Sianturi, E., Rebecca, M., Tompunu, G., & Sitanggang, Y. F. (2021). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Yayasan Kita Menulis.
- Purnamayanti, N. M. D., Ariyani, F., Hernawati, E., Anggraini, P. D., Ekajayanti, P. P. N., Lismawati, Erniawati, & Danti, R. R. (2022). Buku Ajar Asuhan Kehamilan S1 Kebidanan Jilid II. Mahakarya Citra Utama.
- Putri, N. R., Sebtalesy, C. Y., Sari, M. H. N., Prihartini, S. D., Argaheni, N. B., Hidayati, N., Ani, M., Indryani, I., Saragih, H. S., Hanung, A., Pramestiyan, M., Astuti, E. D., Rofi'ah, S., Humaira, W., & Putri, H. A. (2022). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Yayasan Kita Menulis.
- Rahayu, S., & Contesa, L. (2024). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Mint Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Trimester I. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 6(1), 60–64. <https://doi.org/10.53599/jip.v6i1.203>
- Rahmatika, A., Sari, W. I. P. E., & Andini, I. F. (2023). Pemberian Aromaterapi Lavender Mengurangi Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Journal Of Midwifery*, 11(2), 207–214. <https://doi.org/10.37676/jm.v11i2.5104>
- Ramadhani, I. P., & Ayudia, F. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Jahe (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Trimester Pertama. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 97. <https://doi.org/10.33757/jik.v3i2.231>
- Riau, B. P. S. P. (2022). Provinsi Riau dalam Angka 2022. Badan Pusat Statistik.
- Saiyah, & Rihardhini, T. (2023). Efektifitas Ekstrak Jahe Merah Terhadap Pengurangan Emesis pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Kwanyar Bangkalan. Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian, 6(7), 2829–2835.
- Sari, P. I. A., Aji, S. P., Purnama, Y., Kurniati, N., Novianti, Kartini, Rahmadyanti, Heyrani, Hutomo, C. S., Putri, N. R., Naningsi, H., Argaheni, N. B., & Dewian, K. (2022). Asuhan Kebidanan Komplementer. Global Eksekutif Teknologi.
- Setianingrum, V. V., Mustaghfiroh, L., & Hartotok. (2023). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum Trimester I di PMB Musdalifah. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(2), 121–129. <https://doi.org/10.7868/s0207352813080064>
- Suryaman, R., Novianty, T., & Wijaya, S. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah pada Penderita Hiperemesis Gravidarum. *Jurnal Ilmiah Wijaya*, 14(2), 2723–3448.
- Syaiful, Y., & Fatmawati, L. (2019). Asuhan Keperawatan Kehamilan. CV. Jakad Media Publishing.
- Wahyudi, W. T., Wandini, R., & Novitasari, E. (2022). Pemberian Aromaterapi Lavender pada Ibu Hamil Trimester I dengan Emesis Gravidarum Didesa Margorejo Lampung Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(9), 3103–3117. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i9.7262>
- Wahyuni, N. I. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Hiperemesis Gravidarum Pada Trimester Awal. *Jurnal Antara Kebidanan*, 3(3), 180–184. <https://doi.org/10.37063/ak.v5i1.653>
- Widyastuti, E., Anisah, R. L., Temanggung, A. A., & Sickness, M. (2020). Pemberian Rebusan Daun Mint Untuk Mengatasi Nausea pada Ibu Hamil Trimester 1 dengan Morning Sickness. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)*.
- Wisudawati, D. S., & Khairiah, R. (2022). Pengaruh Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Ibu Hamil Terhadap Kejadian Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil. *Wellness and Healthy Magazine*, 4(2), 207–220. <https://doi.org/10.30604/well.241422022>

- Wulan, S. S., Haryanti, R. P., & Barokawati, W. Z. (2020). Hubungan Dukungan Suami Terhadap Kehamilan Dan Paritas (Primigravida) Dengan Kejadian Hyperemesis Di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari Kota Metro Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)*, 1, No. 1(1), 1–6. file:///C:/Users/USER/Documents/B.indo/emesis gravidarum 2.pdf
- Wulandari, C. L., Risyati, L., Maharani, Saleh, U. K. S., Kristin, D. M., Mariati, N., Lathifah, N. S., Khanifah, M., Hanifah, A. N., & Wariyaka, M. R. (2021). Asuhan Kebidanan Kehamilan. *Media Sains Indonesia*.
- Wulandari, S. (2020). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Mint Terhadap Frekuensi Emesis pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 3(1), 61–66. <https://doi.org/10.35451/jkk.v3i1.501>
- Yuliani, D. R., Saragih, E., Astuti, A., Wahyuni, W., Ani, M., Muyassaroh, Y., Nardina, E. A., Dewi, R. K., Sulianti, S., Ismawati, I., Maharani, O., Isharyanti, S., Faizah, S. N., Miranda, R. F., Aini, F. N., Astuti, E. D., Argaheni, N. B., & Azizah, N. (2021). Asuhan Kehamilan. *Yayasan Kita Menulis*.
- Yusmaharani, Nurmala, & Ratih, R. H. (2021). Pemberian Air Rebusan Daun Mint Untuk Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), 523–527. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i3.4437>