



AROMATERAPI SEBAGAI TERAPI NONFARMAKOLOGIS TERHADAP MUAL DAN MUNTAH PADA KEHAMILAN: LITERATUR REVIEW

Nurul Wahidah¹, Ulfa Nadia Nurul Firdaus², Aryl Alfath Muhamad Iqbal³, Siti Fatimah⁴, Dhiny Isma⁵

^{1,2,4,5}Akademi Kebidanan Bakti Indonesia Bogor

³Akademi Farmasi Persada Sukabumi

wahidahnurul246@gmail.com

Abstrak

Mual dan muntah merupakan keluhan umum pada kehamilan yang dapat mengganggu kenyamanan serta kualitas hidup ibu hamil, sehingga diperlukan terapi nonfarmakologis yang aman dan efektif seperti aromaterapi. Aromaterapi adalah terapi komplementer nonfarmakologis yang terbukti mampu memberikan efek relaksasi, mengurangi tingkat stres, serta merangsang sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi dan respons fisiologis tubuh. penelitian ini bertujuan mengidentifikasi aromaterapi dalam menurunkan mual dan muntah pada masa kehamilan. Metode yang digunakan dalam *literature review* ini menggunakan Teknik PICO meliputi: *Population*: ibu hamil; *Intervention*: aromaterapi; *Comparation*: terapi standar atau tidak diberikan aromaterapi; *Outcome*: penurunan mual mual dan muntah. Database yang digunakan adalah *Evidence Based Practice (EBP)* dari data base *Google Scholar*, *Science Direct* dan *PubMed*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 8 artikel yang dipublikasikan antara tahun 2021–2025 yang menyebutkan beberapa jenis aromaterapi yang dapat dijadikan sebagai dasar dalam menerapkan terapi komplementer terhadap mual dan muntah pada ibu hamil. Disimpulkan bahwa aromaterapi Lemon, Citrus Aurantium, Lavender, Peppermint, Jahe dan Serai telah terbukti secara signifikan mampu mengurangi mual dan muntah pada masa kehamilan, bersifat aman, mudah diaplikasikan, serta dapat digunakan sebagai alternatif terapi komplementer nonfarmakologis dalam asuhan kebidanan pada ibu hamil.

Kata Kunci: Aromaterapi, Kehamilan, Mual, Muntah

Abstract

Nausea and vomiting are common complaints during pregnancy that can disrupt the comfort and quality of life of pregnant women, so safe and effective non-pharmacological therapies such as aromatherapy are needed. Aromatherapy is a non-pharmacological complementary therapy that has been proven to provide a relaxing effect, reduce stress levels, and stimulate the limbic system that plays a role in regulating emotions and physiological responses of the body. This study aims to identify aromatherapy in reducing nausea and vomiting during pregnancy. The method used in this literature review uses the PICO Technique including: Population: pregnant women; Intervention: aromatherapy; Comparison: standard therapy or no aromatherapy given; Outcome: reduction in nausea and vomiting. The database used is Evidence Based Practice (EBP) from the Google Scholar, Science Direct and PubMed databases. The results of the study show that there are 8 articles published between 2021–2025 that mention several types of aromatherapy that can be used as a basis for applying complementary therapy for nausea and vomiting in pregnant women. It was concluded that aromatherapy with Lemon, Citrus Aurantium, Lavender, Peppermint, Ginger and Lemongrass has been proven to be significantly able to reduce nausea and vomiting during pregnancy, is safe, easy to apply, and can be used as an alternative non-pharmacological complementary therapy in midwifery care for pregnant women.

Keywords: Aromatherapy, Pregnancy, Nausea, Vomiting

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2026

* Corresponding author :

Address : Bogor, Indonesia

Email : wahidahnurul246@gmail.com

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis alami yang memerlukan perhatian dan pemantauan secara optimal melalui pemeriksaan kehamilan rutin guna mencegah terjadinya komplikasi pada ibu maupun janin[1]. Meskipun sebagian besar kehamilan berlangsung normal hingga melahirkan bayi sehat cukup bulan melalui persalinan pervaginam, pada kondisi tertentu kehamilan dapat mengalami penyimpangan dari keadaan yang diharapkan[2], salah satunya ditandai dengan munculnya keluhan mual dan muntah.

Mual dan muntah pada kehamilan, yang secara medis dikenal sebagai *emesis gravidarum*[3], merupakan kondisi fisiologis yang umum terjadi dan ditandai dengan rasa mual yang dapat disertai muntah berulang dengan tingkat keparahan yang bervariasi[4]. Keluhan ini umumnya muncul pada trimester pertama kehamilan, terutama pada usia kehamilan awal, sebagai respons tubuh terhadap peningkatan hormon kehamilan serta proses adaptasi fisiologis yang dialami ibu hamil. Meskipun sering dianggap sebagai keluhan normal, emesis gravidarum dapat memengaruhi kenyamanan, aktivitas sehari-hari, dan kualitas hidup ibu hamil apabila tidak ditangani secara tepat[5].

Keluhan mual dan muntah selama kehamilan dipengaruhi oleh fluktuasi hormon terutama peningkatan human chorionic gonadotropin (hCG)[6], estrogen, dan progesteron yang memengaruhi sistem pencernaan serta refleks mual, selain faktor psikologis dan sensitivitas terhadap bau tertentu yang semakin memperburuk gejala[7].

Menurut *World Health Organization* (WHO), kejadian hiperemesis gravidarum mencapai sekitar 12,5% dari seluruh kehamilan[8]. Menurut Kementerian Kesehatan RI, kejadian mual muntah pada ibu hamil di Indonesia berkisar antara 50% sampai 75% selama trimester pertama atau awal kehamilan[9].

Mual dan muntah pada kehamilan yang tidak ditangani secara adekuat dapat menimbulkan dampak serius terhadap kesehatan ibu dan janin. Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan asupan makanan dan cairan yang berujung pada defisiensi nutrisi, ketidakseimbangan elektrolit, serta penurunan berat badan ibu hamil[10]. Selain itu, mual dan muntah yang berkepanjangan dapat menimbulkan kelelahan fisik dan psikologis, menurunkan kualitas hidup, serta mengganggu aktivitas sehari-hari ibu[11]. Pada kasus yang lebih berat, kondisi ini berisiko menyebabkan dehidrasi, gangguan fungsi metabolismik, serta berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan janin akibat tidak terpenuhinya kebutuhan nutrisi selama kehamilan[12].

Dalam asuhan kesehatan ibu hamil di Indonesia, pemerintah melalui fasilitas pelayanan kesehatan primer seperti Puskesmas dan pedoman pelayanan antenatal berupaya mendorong penatalaksanaan mual dan muntah baik melalui pendekatan edukasi diet, perawatan kehamilan rutin, penyuluhan mengenai tanda bahaya, serta edukasi nonfarmakologis seperti aromaterapi yang aman [13], yang dapat diimplementasikan pula dalam

kegiatan seperti kelas ibu hamil yang merupakan sarana bagi ibu hamil untuk belajar bersama tentang kesehatan ibu[14].

Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak esensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik. Efek dari minyak esensial aromaterapi adalah sebagai antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, obat penenang, dan stimulasi adrenalin sebagai terapi farmakologis. Ketika menghirup molekul minyak esensial ini melalui saluran hidung telah terbukti memicu sistem limbik otak, detak jantung, tekanan darah, stres, keseimbangan, dan pernapasan semuanya dikendalikan oleh sistem endokrin dan limbik[15].

Berbagai penelitian nonfarmakologis aromaterapi telah menunjukkan efektivitas terhadap mual dan muntah pada ibu hamil, antara lain aromaterapi jahe yang menurunkan frekuensi mual muntah pada trimester II[16], aromaterapi lemon yang terbukti efektif mengurangi mual muntah pada ibu hamil[17], serta aromaterapi peppermint yang signifikan menurunkan intensitas mual muntah[18], sehingga aromaterapi dapat menjadi alternatif terapi komplementer nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan berpotensi meningkatkan kenyamanan serta kualitas hidup ibu hamil selama masa kehamilan.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas aromaterapi dalam menurunkan mual dan muntah pada masa kehamilan.

METODE

Studi ini merupakan rangkuman menyeluruh dalam bentuk *literature review* mengenai pemberian intervensi aromaterapi pada ibu hamil. Metode yang digunakan dari studi ini adalah *literature/systematic review*, *experiment*, *Quasi Experimental* dan kualitatif desain fenomenologi pemberian intervensi aromaterapi pada ibu hamil. Tujuan studi ini adalah mengumpulkan dan menganalisis artikel yang berkaitan dengan pemberian intervensi aromaterapi pada ibu hamil. Data dalam *literature review* ini menggunakan data sekunder yang diperoleh dari hasil penelitian peneliti terdahulu pada 5 Tahun terakhir mulai dari tahun 2021 sampai dengan tahun 2025, dengan database data *Google Scholar*, *ScinceDirect* dan *PubMed*. Data yang memenuhi syarat dan ulasan yang relevan yaitu 8.

Kata kunci yang digunakan adalah pemberian intervensi aromaterapi pada ibu hamil. Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan PICOS, yang terdiri dari *Population/problem* adalah bagian masalah yang dianalisis yaitu ibu hamil, *Intervention* adalah tindakan tertentu atau penatalaksanaan terhadap sebuah permasalahan yaitu pemberian intervensi aromaterapi pada ibu hamil, *Comparators* adalah intervensi atau penatalaksanaan pembanding lain yaitu pemberian intervensi komplementer lain yang tidak ada hubungannya dengan ibu hamil, *Outcomes* adalah hasil yang didapatkan dari studi penelitian sebelumnya yaitu penurunan frekuensi mual dan muntah, dan *Study design* adalah desain penelitian

yang digunakan dalam penelitian yaitu *literature/systematic review, experiment, Quasi Experimental, kualitatif desain fenomenologi,*

pengabdian masyarakat, dan studi kasus atau laporan kasus

HASIL DAN PEMBAHASAN

Didapatkan 8 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan topik pembahasan studi

Tabel 1. Sintesis Artikel

No	Judul, Peneliti, Tahun	Metode penelitian, Sampel	Hasil penelitian
1	<i>The Effect of Combined Inhalation Aromatherapy With Lemon and Peppermint On Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blind, Randomized Clinical Trial</i> Safajou, Farzaneh, Narges Soltani, Mohsen Taghizadeh, Zahra Amouzeshi, and Maryam Sandrous. 2020	True experimental: Randomized Clinical Trial sampel : 90	Penelitian ini menunjukkan bahwa Kombinasi aromaterapi lemon dan peppermint dapat mengurangi mual dan muntah ringan hingga sedang selama kehamilan[19].
2	<i>The Effects of Citrus aurantium and Lavender Aromas on Nausea and Vomiting of Pregnancy in Nulliparous Pregnant Women: A Randomized Clinical Trial</i> Alikamali, Maryam, Faezah Tadayonfar, Mahla Salarfard, and Seyedeh-Fateme Emadi. 2022	True experimental: Randomized Clinical Trial Sampel : 165	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Minyak esensial lavender dan Citrus aurantium (bunga jeruk) efektif dalam mengurangi mual dan muntah selama kehamilan. [20].
3	<i>Effect Of Lavender Oil on Nausea, Vomiting, and Anxiety In Pregnant Women: A Randomized Clinical Trial</i> Azam Amzajerdi, Maryam Keshavarz, Ali Montazeri, Reza Bekhradi. 2021	Quasi eksperimental: Randomized Clinical Trial Sampel : 66	Hasil penelitian menunjukkan adanya bahwa aromaterapi lavender dapat mengurangi mual, muntah dan kecemasan pada wanita hamil[21].
4	<i>The Effect of Ginger Aromatherapy on Reducing The Frequency of Nausea and Vomiting in First Trimester Pregnant Women in The Kepenuhan Health Center Work Area Elvira Junita, Lise Seswita. 2025</i>	Pre eksperimental dengan pretest dan posttest one group design Sampel : 32	Hasil penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi jahe efektif dalam mengurangi frekuensi mual dan muntah secara signifikan pada wanita hamil trimester pertama[22].
5	<i>Efektivitas Aromaterapi Serai terhadap Penurunan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Rangkasbitung</i> Daini Zulmi, Renita Rizki, Imas Quroh, Hildah. 2025	Pre eksperiment dengan menggunakan pendekatan one group pretest posttest design Sampel : 12	Hasil penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi serai efektif mengatasi emesis gravidarum pada ibu hamil[23]
6	<i>Pengaruh Aromaterapi Kulit Jeruk Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil.</i> Marlina L. Simbolon, Dormouli. 2022	Quasi experiment dengan pretest-posttest with control group design Sampel: 32	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi kulit jeruk berpengaruh terhadap intensitas mual dan muntah[24].
7	<i>Pemberian Aromaterapi Lavender Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I</i> Rahmatika, Arini, Wenny Indah Purnama Eka Sari, And Indah Fitri Andini. 2023	Pre Experimental Design dengan one group pre-test post-test without control Sampel : 24	Hasil penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat diterapkan sebagai pengobatan alternatif terapi non-farmakologis untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I[25]
8	<i>Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Peppermint (Daun Mint) Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya</i> Usila, Desi, Syarifah Masthura, and Nanda Desreza. 2022	Pre Experiment dengan One Grup Pretest-posttest Design sampel : 15	Hasil penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi minyak peppermint (daun mint) berpengaruh terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil[26].

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa terdapat 8 artikel yang membuktikan efektivitas aromaterapi terhadap mual dan muntah pada kehamilan.

Pada penelitian (Safajou et al, 2020) bertujuan untuk menilai efektivitas aromaterapi inhalasi kombinasi lemon dan peppermint dalam mengurangi mual dan muntah pada kehamilan.

Penelitian ini menggunakan desain *double-blind randomized clinical trial* dengan melibatkan 90 ibu hamil yang mengalami mual dan muntah.

Responden dibagi secara acak ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan aromaterapi inhalasi berupa kombinasi minyak esensial lemon dan peppermint, sedangkan kelompok kontrol diberikan placebo dengan bentuk dan cara penggunaan yang sama. Intervensi dilakukan selama empat hari berturut-turut, di mana responden menghirup tiga tetes larutan aromaterapi pada kapas setiap kali merasakan mual. Pengukuran intensitas

mual dan muntah dilakukan menggunakan instrumen PUQE-24 (*Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok pada hari pertama, namun pada hari kedua hingga keempat terjadi penurunan intensitas mual dan muntah yang bermakna pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Kombinasi aromaterapi lemon (*Citrus limon*) dan peppermint (*Mentha piperita*) mengandung senyawa aktif utama berupa limonene, citral, dan terpinene pada lemon serta menthol, menthone, dan 1,8-cineole pada peppermint, yang bekerja secara sinergis dalam menurunkan mual dan muntah pada kehamilan. Limonene memberikan efek segar, menenangkan, dan antiemetik melalui stimulasi sistem limbik sehingga membantu menekan refleks mual, sementara citral dan terpinene berperan dalam meredakan ketidaknyamanan saluran cerna. Di sisi lain, menthol pada peppermint memiliki efek antispasmodik dan karminatif yang merelaksasi otot polos gastrointestinal serta menurunkan kontraksi lambung, sekaligus memberikan sensasi dingin yang membantu mengalihkan persepsi mual[19].

Pada penelitian (Alikamali et al, 2022) bertujuan untuk membandingkan efek inhalasi aromaterapi *Citrus aurantium* (*orange blossom/OB*) dan lavender terhadap tingkat keparahan mual dan muntah kehamilan (*nausea and vomiting of pregnancy/NVP*) pada ibu hamil *nulliparous*. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya prevalensi NVP pada wanita hamil dan kebutuhan akan intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk meringankan gejala tersebut.

Metode yang digunakan adalah uji klinis acak tunggal-butakan (single-blinded randomized clinical trial) yang melibatkan 165 wanita hamil nulliparous dengan NVP yang dirujuk ke beberapa pusat kesehatan di Birjand, Iran. Para peserta secara acak dibagi menjadi tiga kelompok, masing-masing berjumlah 55 orang, yaitu kelompok aromaterapi *Citrus aurantium*, kelompok aromaterapi lavender, dan kelompok placebo. Peserta diminta untuk menghirup minyak aromaterapi yang telah ditentukan selama masa empat hari setiap kali merasakan mual, sementara kelompok placebo menerima larutan tanpa aroma esensial. Pengukuran intensitas mual dan muntah dilakukan menggunakan *Rhodes Index of Nausea, Vomiting, and Retching* (RINVR) pada awal dan akhir periode intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi skor RINVR pada ketiga kelompok tidak berbeda secara signifikan, namun setelah empat hari intervensi terdapat penurunan skor RINVR yang signifikan pada kelompok *Citrus aurantium* dan kelompok lavender, sedangkan skor pada kelompok placebo tidak berubah secara signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa baik aromaterapi OB maupun lavender mampu mengurangi intensitas mual dan muntah dibandingkan placebo.

Citrus aurantium mengandung berbagai senyawa aktif volatil, terutama linalool, limonene, neroli, geraniol, dan flavonoid. Senyawa-senyawa ini diketahui memiliki efek sedatif ringan, ansiolitik, dan antispasmodik yang bekerja melalui stimulasi sistem limbik ketika dihirup. Limonene dan linalool berperan dalam memberikan efek menenangkan

pada sistem saraf pusat serta membantu mengurangi rangsangan pusat muntah di otak. Selain itu, aroma *Citrus aurantium* juga diketahui dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi ketegangan emosional, yang sering kali menjadi faktor pemicu atau memperberat mual dan muntah pada kehamilan. Sementara aromaterapi Lavender mengandung komponen aktif utama berupa linalool dan linalyl acetate, yang dikenal memiliki efek relaksasi, sedatif, anxiolytic, dan antidepresan ringan. Senyawa ini bekerja dengan memengaruhi neurotransmitter seperti gamma-aminobutyric acid (GABA) di sistem saraf pusat, sehingga dapat menurunkan kecemasan, ketegangan, dan stres. Kondisi psikologis seperti kecemasan diketahui dapat memperburuk gejala mual dan muntah pada kehamilan, sehingga efek menenangkan lavender berperan penting dalam mengurangi intensitas keluhan tersebut[20].

Pada penelitian yang dilakukan (Amzajerdi et al, 2021)[21] yang bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh aromaterapi minyak lavender terhadap intensitas mual, muntah, dan tingkat kecemasan pada wanita hamil. Mual dan muntah pada kehamilan seringkali disertai dengan kecemasan, sehingga pendekatan terapi nonfarmakologis seperti aromaterapi menjadi pilihan yang menarik untuk diteliti dalam konteks perawatan antenatal. Penelitian ini berupaya memberikan bukti ilmiah terhadap penggunaan lavender oil sebagai intervensi untuk membantu meredakan gejala-gejala tersebut pada ibu hamil.

Metode yang digunakan adalah randomized clinical trial (RCT) dengan desain quasi-eksperimental, di mana 66 ibu hamil dengan usia kehamilan antara 6–16 minggu dan mengalami mual serta muntah ringan sampai sedang diacak menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan aromaterapi inhalasi minyak lavender dua kali sehari (sebelum istirahat siang dan malam) selama satu minggu, sedangkan kelompok kontrol menghirup minyak wijen (sesame oil) sebagai placebo pada frekuensi dan durasi yang sama sebagai pembanding. Setiap malam sebelum tidur, peserta diminta mengisi kuesioner *Rhodes Index of Nausea, Vomiting, and Retching* (RINVR) untuk mengukur tingkat mual dan muntah, serta skala kecemasan (*Maternal State Anxiety/ MSA*) diukur sebelum dan setelah masa intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah satu minggu intervensi, terjadi penurunan signifikan pada skor *Rhodes* (untuk mual dan muntah) dan skor kecemasan pada kelompok lavender dibandingkan kelompok kontrol. Rata-rata skor mual dan muntah pada kelompok lavender lebih rendah dan perbedaannya signifikan secara statistic. Analisis menunjukkan bahwa penurunan skor dari awal hingga akhir minggu lebih besar pada kelompok intervensi dibanding kontrol.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi gejala mual, muntah, dan kecemasan pada ibu hamil. Temuan ini mendukung penggunaan lavender aromatherapy sebagai pilihan terapi komplementer nonfarmakologis yang aman dan bermanfaat dalam perawatan antenatal, terutama bagi ibu hamil yang

mengalami *nausea and vomiting of pregnancy* (*NVP*) serta kecemasan yang menyertainya

Pada Penelitian oleh (Junita dan Seswita, 2025)[22] yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi jahe terhadap frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di wilayah kerja Puskesmas Kepenuhan. Aromaterapi jahe dipilih karena sifat antiemetiknya yang telah dilaporkan efektif dalam beberapa studi sebelumnya.

Metode penelitian ini menggunakan desain quasi-experiment dengan pretest-posttest one group design, di mana semua responden menerima intervensi aromaterapi jahe tanpa kelompok kontrol. Sampel penelitian terdiri dari ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual dan muntah dan dipilih menggunakan teknik sampling purposive. Intervensi diberikan dalam bentuk aromaterapi jahe yang diberikan dengan meneteskan tiga tetes minyak jahe pada tisu dan meminta peserta menghirup aromanya selama 5 menit, dengan menjaga jarak sekitar 3 cm dari hidung. Teknik inhalasi melibatkan pengambilan napas dalam-dalam dua kali, sekali di pagi hari dan sekali di sore hari, selama 8 hari berturut-turut. Pengukuran frekuensi mual dan muntah dilakukan sebelum dan setelah intervensi menggunakan instrumen yang baku seperti PUQE (*Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea*) atau lembar observasi mual muntah respons.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan frekuensi mual dan muntah secara signifikan setelah pemberian aromaterapi jahe pada ibu hamil trimester pertama. Hasil ini konsisten dengan temuan lain yang menunjukkan bahwa aroma jahe dapat merangsang motilitas saluran cerna dan menekan aktivitas refleks mual, sehingga frekuensi kejadian mual dan muntah berkurang setelah masa intervensi. Penurunan yang signifikan ini menunjukkan bahwa aromaterapi jahe efektif sebagai pendekatan nonfarmakologis untuk mengatasi emesis gravidarum.

Jahe mengandung minyak atsiri yang mempunyai efek menyegarkan dan memblokir reflek muntah, sedangkan gingerol dapat melancarkan darah dan saraf-saraf bekerja dengan baik. Hasilnya ketegangan bisa dicairkan, kepala jadi segar, mual muntah pun ditekan. Minyak atsiri jahe mempunyai banyak manfaat menghilangkan nyeri saat menstruasi, sakit kepala, merangsang nafsu makan dan mengurangi mual[27].

Pada penelitian (Zulmi et al, 2025)[23] yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas aromaterapi serai (*Cymbopogon citratus*) dalam menurunkan gejala mual dan muntah (emesis gravidarum) pada ibu hamil trimester pertama di wilayah kerja Puskesmas Rangkasbitung.

Metode penelitian menggunakan desain *quasi-experimental* dengan pendekatan two group pretest-posttest, melibatkan 12 responden ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual dan muntah. Responden dibagi menjadi kelompok intervensi 6 orang yang menerima aromaterapi serai dan kelompok kontrol 6 orang tanpa aromaterapi. Intervensi dilakukan dengan pemberian aromaterapi serai. Pengukuran intensitas emesis gravidarum dilakukan sebelum dan setelah intervensi menggunakan instrumen observasi.

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor intensitas emesis sebelum intervensi lebih tinggi dibanding setelah intervensi, yang berarti menunjukkan bahwa aromaterapi serai berpengaruh terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Secara umum, sebagian besar ibu hamil dalam kelompok intervensi mengalami berkurangnya gejala setelah pemberian aromaterapi dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima aromaterapi.

Aromaterapi serai (*Cymbopogon citratus*) mengandung minyak atsiri dengan komponen aktif seperti *sitronelal*, *geraniol*, *sitrinal*, dan *limonene* yang memiliki efek sedatif, antiinflamasi, dan antiemetik. Senyawa-senyawa tersebut bekerja dengan merangsang sistem limbik melalui indera penciuman sehingga memberikan efek relaksasi, menurunkan stres, dan mengurangi respons mual[28].

Pada penelitian oleh (Simbolon dan Dormauli, 2022)[24] yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi kulit jeruk terhadap intensitas mual dan muntah pada ibu hamil. Aromaterapi kulit jeruk dipilih sebagai intervensi nonfarmakologis karena kandungan minyak atsirinya yang diyakini mampu memberikan efek relaksasi dan menenangkan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi-experiment dengan desain pretest-posttest, di mana 32 ibu hamil menjadi responden yang dipilih secara random sampling. Sebelum intervensi, seluruh responden diukur intensitas mual dan muntahnnya, kemudian diberikan aromaterapi kulit jeruk melalui inhalasi sesuai protokol penelitian, dan diukur kembali setelah intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi kulit jeruk memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil

Ekstrak minyak essensial kulit jeruk mengandung *limonene*, *myrcene*, *linalool*, *oktanal*, *dekanal*, *sitronelal*, *neral*, *geranial*, *valensen*, β *sinensis*, α *sinensis* yang bermanfaat untuk menekan rasa mual dan mencegah terjadinya muntah karena kandungan senyawa tersebut mampu menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya, sebagai sedatif, antidepresi dan tonik antiseptik sehingga bermanfaat untuk menstabilkan nafsu makan, memberi rasa bahagia, dan menyembuhkan penyakit. Terapi aroma jeruk juga sangat familiar di penciuman ibu hamil karena ibu hamil yang mengalami mual muntah akan mencari aroma-aroma yang segar, harga yang terjangkau dan mudah didapat[29].

Pada penelitian (Rahmatika et al, 2023)[25] yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Aromaterapi lavender dipilih sebagai intervensi karena dikenal memiliki efek relaksasi, menenangkan sistem saraf, dan berpotensi menurunkan respons mual melalui stimulasi sistem limbik.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian Pre eksperimen dengan pendekatan *one group pre-test post-test without control* yaitu dengan cara membandingkan nilai sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Sampel penelitian ibu hamil

trimester I yang mengalami emesis gravidarum berjumlah 24 responden dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Instrumen yang digunakan untuk menilai kuantitas emesis gravidarum dengan Pregnancy-Unique Quantification of Emesis/Nausea (PUQE-24). Aromaterapi lavender digunakan dengan cara meneteskan aromaterapi lavender sebanyak 3 tetes pada sebuah kassa kemudian dihirup dengan jarak 3 cm dari hidung selama 5 menit dan dilakukan selama 7 hari berturut-turut setiap pagi. Pretest diberikan sebelum intervensi dan post-test dilakukan pada hari ke 8.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan intensitas mual dan muntah yang signifikan setelah pemberian aromaterapi lavender pada ibu hamil trimester pertama. Perbandingan skor sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan adanya perbedaan bermakna secara statistik, yang menandakan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh dalam mengurangi keluhan emesis gravidarum.

Aromaterapi lavender mempunyai kandungan sifat antibakteri, antispasmodik, depresi dan analgesik dapat dicapai dengan penggunaan konstiten. Aromaterapi lavender mengandung *linalool*, *linalyl acetate*, *cineol*, *lavender*, *geraniol*, *tannin*, dan *flavonoid*. *Linalool* sebagai penenang dan *linalyl* asetat yang dikandungnya membantu menurunkan hormon stres dan merangsang produksi beta-endorfin yang membuat terasa nyaman. Efek menenangkan dari *linalool* dan *linalyl* dapat membantu ibu hamil merasa lebih baik secara emosional dan psikologis. Sifat obat penenang memungkinkannya memicu reseptor otak untuk mual dan muntah dan mengurangi efek samping mual dan muntah[30].

Pada penelitian (Usila et al, 2022)[26] yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi minyak peppermint (daun mint) terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil. Aromaterapi peppermint dipilih karena kandungan mentol di dalamnya diketahui memiliki efek menyegarkan, menenangkan, dan berpotensi menekan refleks mual.

Metode penelitian yang digunakan adalah quasi-eksperimental dengan desain pretest-posttest, yang melibatkan ibu hamil yang mengalami mual dan muntah di wilayah kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya. Durasi waktu dan prosedur intervensi penelitian ini tidak disebutkan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan intensitas mual dan muntah yang signifikan setelah pemberian aromaterapi minyak peppermint. Perbandingan skor mual muntah sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik, yang menandakan bahwa aromaterapi peppermint efektif dalam mengurangi keluhan emesis gravidarum pada ibu hamil. Efek ini diduga berkaitan dengan kemampuan aroma peppermint dalam memberikan sensasi segar dan menenangkan sistem saraf pusat.

Aromaterapi peppermint (daun mint) adalah salah satu terapi komplementer yang menggunakan minyak esensial peppermint. Mekanisme cara kerja aromaterapi bermula dari absorpsi molekul yang menguap melalui mukosa nasal. Molekul-molekul

bau lalu ditransmisikan ke sinyal kimia yang bergerak melewati olfaktoris dan memicu reseptor di epitel hidung sehingga merangsang sistem 2ariab dan thalamus untuk melepaskan endorphin dan serotonin, berinteraksi dengan neurospikologik untuk memproduksi karakteristik psikologis dan efek psikologi yang akhirnya menimbulkan persepsi yang segar dan nyaman. Aroma dari minyak esensial peppermint dapat mempengaruhi serotonin yang menyebabkan seseorang dalam keadaan rileks dan nyaman, dimana kondisi ini akan menekan stimulus stress yang menyebabkan tubuh merasa nyaman dan menekan mual muntah. Mekanisme kerja aromaterapi dalam tubuh manusia berlangsung melalui dua sistem fisiologis yaitu melalui sistem sirkulasi dan sistem penciuman[31].

SIMPULAN

Pemberian aromaterapi Lemon, Citrus Aurantium, Lavender, Peppermint, Jahe dan Serai secara signifikan mampu mengurangi mual dan muntah pada masa kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- N. Maryana, P. S. Pribadi, and V. Anggraini, *Konsep Kehamilan dan Adaptasi Fisiologis pada Ibu Hamil*. Purbalingga: Nasya Exapanding Management, 2024.
- A. Bayuana et al., "Komplikasi pada Kehamilan, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir: Literature Review," *J. Wacana Kesehat.*, vol. 8, no. 1, pp. 26–36, 2023, doi: 10.52822/jwk.v8i1.517.
- N. W. Sriadnyani, N. M. D. Mahayati, and N. N. Suindri, "Karakteristik Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan 'PS,'" *J. Ilm. Kebidanan (The J. Midwifery)*, vol. 10, no. 2, pp. 171–175, 2022, doi: 10.33992/jik.v10i2.1843.
- L. Fajria, N. Amelia, and S. N. A. Oktafah, *Terapi Komplementer Mual Muntah Dalam Kehamilan*. Indramayu: Adab, 2020.
- E. Febrianti, N. W. S. Adnyani, N. M. R. Widiastuti, N. K. A. S. Ni Nyoman Ayuk Widiani, and N. M. A. Febriyanti, "Edukasi dan Implementasi Pijat Akupresur Sebagai Intervensi Mandiri dalam Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I," *Genitri J. Pengabdi. Masy. Bid. Kesehat.*, vol. 4, no. 2, pp. 1–10, 2025, doi: 10.36049/genitri.v4i2.410.
- W. Efrizal, "Asuhan Gizi pada Ibu Hamil dengan Hiperemesis Gravidarum," *J. Gizi Prima (Prime Nutr. Journal)*, vol. 6, no. 1, pp. 15–27, 2021, doi: 10.32807/jgp.v6i1.243.
- R. A. Hadya and S. Sulaiman, "Efektivitas Pemberian Kapulaga Jahe dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Desa Suka Raya," *J. Public Heal. Sci.*, vol. 1, no. 2, pp. 173–180, 2024, doi: 10.59407/jophs.v1i2.1157.
- Nurmawati, "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Di RSUD Dr. Drajat Prawiranegara Kabupaten Serang," *J. Ilm. Kesehat. Delima*, vol. 1, no. 2, 2019, doi:

- 10.60010/jikd.v1i2.8.
- M. Jannah, K. Hartati, and Y. Astuti, "Efektivitas Pemberian Akupresur terhadap Pengurangan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I: Literature Review," *Media Publ. Promosi Kesehat. Indones.*, vol. 7, no. 3, pp. 531–539, 2024, doi: 10.56338/mppki.v7i3.4590.
- S. A. Nilakesuma *et al.*, *Gizi pada Ibu Hamil*. Bandung: Media Sains Indonesia, 2020.
- Y. Yantina, "Pengaruh Pemberian Essensial Oil Peppermint terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I Di Desa Way Harong Timur Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran Tahun 2016," *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, vol. 2, no. 4, 2018, doi: 10.33024/jkm.v2i4.593.
- E. P. Maryanto, "Impact of Dehydration During Pregnancy," *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada*, vol. 9, no. 2, pp. 927–932, 2020, doi: 10.35816/jiskh.v1i2.438.
- J. Feri and W. Juartika, "Pelatihan Penanganan Nyeri Serta Mual Muntah pada Masyarakat Penderita Gastritis," *Tintamas J. Pengabdi. Indones. Emas*, vol. 2, no. 1, pp. 1–8, 2025, doi: 10.53088/tintamas.v2i1.1519.
- S. Fatimah, N. Wahidah, and U. N. N. Firdaus, "Effectiveness of Pregnant Women's Classes on Improving Pregnant Women's Knowledge About The Childbirth Planning and Prevention Programme Complications (P4k)," *Proceeding Stikes Banyuwangi Int. Heal. Conf.*, vol. 1, no. 1, 2024, [Online]. Available: <https://jurnal.stikesbanyuwangi.ac.id/index.php/SBIHC2/article/view/450>
- T. Pribadi, P. D. Furqoni, B. Nortajulu, A. G. Sandi, D. E. Liasari, and D. E. Wijaya, "Penyuluhan Kesehatan tentang Aroma Terapi Lavender untuk Stress Kerja," *J. Public Heal. Concerns*, vol. 2, no. 2, pp. 59–64, 2022, doi: 10.56922/phc.v2i2.174.
- A. Retni and H. Damansyah, "The Effect Of Giving Ginger Aromatherapy On Reducing Hyperemesis Gravidarum In First-Trimester Pregnant Women In The Work Area Limboto Health Center," *J. Heal. Sci. Gorontalo J. Heal. Sci. Community*, vol. 7, no. 1, pp. 10–18, 2023, doi: 10.35971/gojhes.v7i1.16860.
- S. Juwita and N. Yulita, "Pengaruh Aroma Terapi Lemon terhadap Pengurangan Mual Muntah pada Ibu Hamil," *J. Matern. Kebidanan*, vol. 8, no. 1, pp. 124–131, 2023, doi: 10.34012/jumkep.v8i1.3942.
- I. G. A. P. S. Aryasih, N. P. M. Y. Udayani, and N. M. R. Sumawati, "Pemberian Aromaterapi Peppermint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I," *J. Ris. Kesehat. Nas.*, vol. 6, no. 2, pp. 139–145, 2022, doi: 10.37294/jrkn.v6i2.367.
- F. Safajou, N. Soltani, M. Taghizadeh, Z. Amouzeshi, and M. Sandrous, "The Effect of Combined Inhalation Aromatherapy With Lemon and Peppermint On Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blind, Randomized Clinical Trial," *Iran. J. Nurs. Midwifery Res.*, vol. 25, no. 5, pp. 401–406, 2020, doi: 10.4103/ijnmri.IJNMR_11_19.
- M. Alikamali, F. Tadayonfar, M. Salarfard, and S.-F. Emadi, "The Effects of Citrus aurantium and Lavender Aromas on Nausea and Vomiting of Pregnancy in Nulliparous Pregnant Women: A Randomized Clinical Trial," *Nurs. Midwifery Stud.*, vol. 11, no. 4, pp. 229–233, 2022, doi: 10.4103/nms.nms_121_21.
- A. Amzajerdi, M. Keshavarz, A. Montazeri, and R. Bekhradi, "Effect Of Lavender Oil on Nausea, Vomiting, and Anxiety In Pregnant Women: A Randomized Clinical Trial," *Res. Sq.*, 2021, doi: 10.21203/rs.3.rs-681694/v1.
- E. Junita and L. Seswita, "The Effect of Ginger Aromatherapy on Reducing The Frequency of Nausea and Vomiting in First Trimester Pregnant Women in The Kepenuhan Health Center Work Area," *Int. J. Midwifery Beauty*, vol. 1, no. 1, pp. 25–34, 2025, [Online]. Available: <https://journal.upp.ac.id/index.php/mibraj/article/view/3121>
- D. Zulmi, R. Rizki, I. Quroh, and H. Hildah, "Efektivitas Aromaterapi Serai terhadap Penurunan Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Rangkasbitung," *J. Midwifery Heal. Res.*, vol. 3, no. 2, pp. 42–48, 2025, doi: 10.36743/jmhr.v3i02.876.
- M. L. Simbolon and Dormouli, "Pengaruh Aromaterapi Kulit Jeruk Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil," *Indones. Heal. Issue*, vol. 1, no. 1, pp. 113–120, 2022, doi: 10.47134/inhis.v1i1.19.
- A. Rahmatika, W. I. P. E. Sari, and I. F. Andini, "Pemberian Aromaterapi Lavender Mengurangi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I," *J. Midwifery*, vol. 11, no. 2, pp. 207–214, 2023, [Online]. Available: <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/JM/article>
- D. Usila, S. Masthura, and N. Desreza, "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Peppermint (Daun Mint) terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya," *J. Healthc. Technol. Med.*, vol. 8, pp. 887–897, 2022, doi: 10.33143/jhtm.v8i2.2335.
- H. Kurnia, "Pengaruh Pemberian Aromatherapi Jahe terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I," *J. Ris. Kesehat. Poltekkes Depkes Bandung*, vol. 11, no. 1, pp. 44–51, 2019, doi: 10.34011/juriskebdg.v11i1.617.
- D. H. Novidha and N. R. Prasticka, "The Effect Of Peppermint And Lemongrass Aromatherapy Candles To Nausea Vomiting In First Trimester Pregnant Women," *Int. J. of Nursing MidwiferyScience(IJNMS)*, 2022, [Online]. Available: <http://jknusantara.com/index.php/ijnms/article>
- P. A. Y. Ariescha, "Pengaruh Aroma Terapi Kulit Jeruk terhadap Intensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil di Puskesmas Maryke Kabupaten Langkat," *BEST J. (Biology Educ. Sains Technol.)*, vol. 4, no. 1, pp. 172–178, 2021, doi: 10.30743/best.v4i1.6878.

- R. Hartini, R. N. Mayangsari, and D. R. Ariestantia, “Pengaruh Pemberian Inhaler Aromaterapi Lavender terhadap Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Muara Bengkal,” *Bunda Edu-Midwifery J.*, vol. 8, no. 1, pp. 214–225, 2025, doi: 10.54100/bemj.v8i1.299.
- S. Ayubbana and U. Hasanah, “Efektifitas Aromaterapi Peppermint terhadap Mual Muntah pada Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi,” Universitas Airlangga, 2021. [Online]. Available: <https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/5971>