



EFEKТИВАС ПЕМБЕРИАН АРОМАТЕРАПИ ЛАВАНДА ТЕРХАДАР ПЕНУРУНАН МУАЛ МУНТАХ ПАДА ИБУ ХАМИЛ ДЕНГАН ЕМЕСИС GRAVIDARUM TRIMESTER I DI PMB MUSDALIFAH

The Effectiveness Of Administration Of Lavender Aromatherapy To Reduce Nausea, Vomiting In Pregnant Women With Emesis Gravidarum I Trimester At Pmb Musdalifah

Vivi Vitriani Setianingrum^{1*}, Lailatul Mustaghfiroh¹, Hartotok¹

¹S1 Kebidanan, STIKes Bakti Utama Pati

*vvitriani325@gmail.com

ABSTRACT

The first trimester is an important period in pregnancy, because at this time the formation of organs including the fetal brain occurs. In some pregnant women have problems meeting their nutritional needs, which is caused by nausea and vomiting in early pregnancy. This study aims to determine the effectiveness of giving lavender aromatherapy to reducing nausea and vomiting in pregnant women with first trimester emesis gravidarum at PMB Musdalifah. This type of research uses a quasi-experimental method with a pretest - posttest approach with a control group design. This study consisted of 2 groups, where 1 group was the control group and 1 group was the intervention group that was given lavender aromatherapy. The population of this study were 48 pregnant women at PMB Musdalifah. As for the sampling technique using purposive sampling. The sample in this study were 32 respondents who were divided into 2 groups with a ratio of 1:1. Data processing uses editing, coding, scoring, tabulating with Mann Whitney data analysis. It can be concluded based on the results of hypothesis testing showing a p value of 0,045 (p value <0,05) so that Ha is accepted. There is the Effectiveness of Giving Lavender Aromatherapy to Reducing Nausea Vomiting in Pregnant Women with Emesis Gravidarum Trimester I at PMB Musdalifah. Based on the above conclusions, it is expected to increase the participation of pregnant women to use non-pharmacological treatments such as lavender aromatherapy.

Keywords: *Lavender Aromatherapy, Emesis Gravidarum, Trimester I*

ABSTRAK

Trimester pertama merupakan masa yang penting pada kehamilan, karena pada masa ini terjadi pembentukan organ tubuh termasuk otak janin. Pada sebagian ibu hamil mempunyai masalah dalam memenuhi kebutuhan nutrisinya, yang disebabkan oleh mual dan muntah pada awal kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan mual muntah pada Ibu Hamil dengan emesis gravidarum trimester I di PMB Musdalifah. Jenis Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperiment* dengan pendekatan *pretest - possttest with control group design*. Penelitian ini terdiri dari 2 kelompok, dimana 1 kelompok merupakan kelompok kontrol dan 1 kelompok merupakan kelompok intervensi yang diberikan aromaterapi lavender. Populasi dari penelitian ini adalah 48 ibu hamil di PMB Musdalifah. Adapun untuk teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok dengan perbandingan 1:1. Pengolahan data menggunakan *editing, coding, scoring, tabulating* dengan analisa data *Mann Whitney*. Dapat disimpulkan berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan nilai *p value* 0,045 (*p value* <0,05) sehingga *Ha* diterima. Terdapat Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum Trimester I di PMB Musdalifah. Berdasarkan kesimpulan diatas, diharapkan untuk meningkatkan peran serta ibu hamil untuk menggunakan pengobatan non-farmakologi seperti aromaterapi lavender.

Kata Kunci : Aromaterapi Lavender, Emesis Gravidarum, Trimester I

PENDAHULUAN

Sebesar 64,18 persen kematian maternal di Provinsi Jawa Tengah terjadi pada waktu nifas, sebesar 25,72 persen pada waktu hamil, dan sebesar 10,10 persen terjadi pada waktu persalinan. Penyebab kematian ibu di Jawa Tengah dikarenakan beberapa faktor, diantanya yaitu hipertensi dalam kehamilan sebanyak 123 kasus (29,6%), perdarahan sebanyak 102 kasus (24,5%), infeksi sebanyak 25 kasus (6,0%), gangguan dalam sistem peredaran darah sebanyak 49 kasus (11,8%), gangguan sistem metabolismik sebanyak 2 kasus (0,5%), dan penyebab lain-lain sebanyak 115 kasus (27,6%) salah satunya adalah hiperemesis gravidarum. Di kabupaten Demak sendiri terdapat 13 kasus kematian ibu dimana angka ini cukup tinggi dibandingkan dengan kasus kematian ibu di kabupaten lain disekitarnya seperti kabupaten Rembang, Pati dan Kudus ³.

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatzoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi ². Kehamilan merupakan suatu proses reproduksi yang perlu perawatan khusus agar dapat berlangsung dengan baik demi tercapainya persalinan yang aman dan melahirkan bayi yang sehat.

Trimester pertama merupakan masa yang penting pada kehamilan, karena pada masa ini terjadi pembentukan organ tubuh termasuk otak janin. Oleh karena itu di trimester pertama ibu hamil harus mendapatkan asupan gizi yang cukup dan baik supaya janin dapat tumbuh dengan sehat di dalam uterus ibu. Pada sebagian ibu hamil mempunyai masalah dalam memenuhi kebutuhan nutrisinya, hal ini disebabkan oleh mual dan muntah yang terjadi pada awal kehamilan. Mual biasanya terjadi pada pagi hari atau yang lebih dikenal dengan *“morning sickness”*, tetapi bagi beberapa wanita dapat timbul sepanjang hari, atau mungkin tidak terjadi sama sekali pada saat bangun tidur di pagi hari. Gejala-gejala ini kurang lebih terjadi setelah 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu, meskipun demikian gejala mual dan muntah yang berat dapat berlangsung sampai 4 bulan. Pekerjaan sehari-hari menjadi terganggu dan keadaan umum menjadi buruk. Keadaan inilah yang disebut hiperemesis gravidarum ¹⁰.

Menurut Rinata menjelaskan bahwa *Emesis gravidarum* merupakan keluhan umum yang menyertai kehamilan namun menimbulkan ketidaknyamanan, jika berlebihan dapat menjadi hiperemesis yang akan berdampak buruk pada ibu maupun janin ⁸. *Emesis gravidarum* biasanya terjadi pada trimester pertama kehamilan atau muncul sebagai tanda awal bahwa seseorang sedang hamil. Bagi sebagian wanita bisa merasakan mual dan muntah sampai trimester kedua, namun ada sebagian wanita yang mengalami masalah ini selama kehamilannya ⁵.

Mual muntah terjadi pada 60- 80% pada primigravida dan 40-60% terjadi pada multigravida ⁴.

Sebanyak 50-90% wanita hamil mengalami mual pada trimester pertama dan sekitar 25% wanita hamil mengalami masalah mual muntah memerlukan waktu untuk beristirahat dari pekerjaannya ¹¹.

Emesis gravidarum tidak hanya mengancam kehidupan klien, namun dapat menyebabkan efek samping pada janin seperti abortus, berat badan lahir rendah, kelahiran prematur dan malformasi pada bayi lahir. Didapatkan bahwa *emesis gravidarum* merupakan faktor yang signifikan terhadap memanjangnya hari rawat bagi bayi yang dilahirkan ¹².

Upaya penurunan mual muntah pada ibu hamil dengan *emesis gravidarum* trimester I dilakukan dapat dilakukan dengan cara farmakologis maupun non-farmakologis. Namun, dalam penelitian ini peneliti memilih untuk menggunakan metode non-farmakologi karena dianggap lebih aman untuk ibu hamil karena tanpa menggunakan bahan kimiawi.

Menurut Rosalina bahwa mual dan muntah adalah ketidaknyamanan umum yang dialami oleh 50% wanita hamil umumnya terjadi pada trimester pertama. Salah satu penatalaksanaan untuk mengurangi *emesis gravidarum* secara non-farmakologis adalah pemberian aromaterapi lavender ⁹. Aroma terapi

lavender menurut Rahayu mempunyai kandungan minyak atsiri untuk meningkatkan kesehatan fisik dan emosi. Lavender memiliki zat aktif berupa linalool dan linalyl acetate yang dapat berefek sebagai analgesik dan relaksan⁷.

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan mual muntah pada Ibu Hamil dengan emesis gravidarum trimester I di PMB Musdalifah. Hipotesis dari penelitian ini Ha diterima apabila Terdapat Perbedaan Tingkat Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I dengan Emesis Gravidarum di PMB Musdalifah.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group design*. Berdasarkan fokus Penelitian tersebut, maka metode Penelitian yang digunakan adalah survey dengan *cross-sectional*.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober-November 2022 dengan jumlah populasi sebanyak 48 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang dihitung dengan rumus slovin sehingga didapatkan 32 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuesioner PUQE Score untuk mengukur tingkat mual muntah sebelum dan sesudah intervensi, serta SOP untuk penggunaan Aromaterapi Lavender. Analisa data yang digunakan yaitu univariat dan bivariate (*Wilcoxon* dan *Mann Whitney*).

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Diketahui bahwa masing-masing responden baik kelompok kontrol maupun kelompok intervensi seluruhnya berada pada usia 20-35 tahun disajikan dalam table berikut ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur Ibu Hamil Trimester I Kelompok Kontrol dan Intervensi di PMB Musdalifah Desa Grogol Kecamatan Karangtengah Kabupaten Demak

No.	Umur	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
		F	%	F	%
1.	<20 tahun	0	0	0	0
2.	20-35 tahun	16	100	16	100
3.	>35 tahun	0	0	0	0
	Jumlah	16	100	16	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa masing-masing responden baik kelompok kontrol maupun kelompok intervensi seluruhnya berada pada usia 20-35 tahun sejumlah 16 orang (100%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gravida Ibu Hamil Trimester I Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi di PMB Musdalifah Desa Grogol Kecamatan Karangtengah Kabupaten Demak

No.	Gravida	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
		F	%	F	%
1.	Primigravida	9	56.25	10	62.5
2.	Multigravida	7	43.75	6	37.5
3.	Grande multigravida	0	0	0	0
	Jumlah	16	100	16	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa baik pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi mayoritas primigravida sebanyak 9 orang (56,25%) pada kelompok kontrol dan 10 orang (62,5%) pada kelompok intervensi, dan tidak ditemukan responden grande multigravida baik pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Umur Kehamilan Ibu Hamil Trimester I Kelompok Kontrol dan kelompok intervensi di PMB Musdalfah Desa Grogol Kecamatan Karangtengah Kabupaten Demak

No.	Umur Kehamilan	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
		F	%	F	%
1.	0-4 Minggu	0	0	0	0
2.	5-8 Minggu	8	50	8	50
3.	9-12 Minggu	8	50	8	50
	Jumlah	16	100	16	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa pada masing-masing kelompok kontrol maupun kelompok intervensi, tidak ditemukan ibu hamil rentang usia kehamilan 0-4 minggu, rentang usia kehamilan 5-8 minggu sebanyak 8 orang (50%) dan rentang usia kehamilan 9-12 minggu sebanyak 8 orang (50%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pendidikan Ibu Hamil Trimester I Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi di PMB Musdalifah Desa Grogol Kecamatan Karangtengah Kabupaten Demak

No.	Pendidikan	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
		F	%	F	%
1.	Perguruan Tinggi	0	0	0	0
2.	SMA/Sederajat	6	37.5	7	43.75
3.	SMP/Sederajat	6	37.5	7	43.75
4.	SD/Sederajat	4	25	2	12.5
	Jumlah	16	100	16	100

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi mayoritas memiliki tingkat pendidikan SMA dan SMP yaitu sebanyak 6 orang ibu hamil (37,5%) dengan tingkat pendidikan SMA, 6 orang ibu hamil (37,5%) dengan tingkat pendidikan SMP pada kelompok kontrol, dan 7 orang ibu hamil (43,7%) tingkat pendidikan SMA, 7 orang (43,7%) tingkat pendidikan SMP pada kelompok intervensi.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pendidikan Ibu Hamil Trimester I Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi di PMB Musdalifah Desa Grogol Kecamatan Karangtengah Kabupaten Demak

No	Pekerjaan	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
		F	%	F	%
1.	IRT	5	31.26	6	37.5
2.	Petani	0	0	0	0
3.	Wiraswasta	2	12.5	1	6,25
4.	Pegawai swasta	9	56.25	8	50
5.	Pegawai negeri	0	0	1	6,25
Jumlah		16	100	16	100

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa pada kelompok kontrol, ada 5 orang ibu hamil (31,26%) yang bekerja sebagai IRT (ibu rumah tangga), 2 orang ibu hamil (12,5%) yang bekerja sebagai wiraswasta, 9 orang ibu hamil (56,25%) bekerja sebagai pegawai swasta. Sedangkan pada kelompok intervensi 6 orang (37,5%) sebagai IRT, 1 orang (6,25%) sebagai wiraswasta, 8 orang ibu hamil (50%) sebagai pegawai swasta, dan 1 orang (6,25%) sebagai pegawai negeri.

Analisis Univariat

Emesis Gravidarum

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Emesis Gravidarum *pre test* Pada Ibu Hamil Trimester I Kelompok Intervensi di PMB Musdalifah Desa Grogol Kecamatan Karangtengah Kabupaten Demak

No.	Tingkat Emesis Gravidarum	F	%
1.	Tingkat 1	5	31.25
2.	Tingkat 2	11	68.75
3.	Tingkat 3	0	0
Jumlah		16	100

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa mayoritas responden pada kelompok intervensi mengalami emesis gravidarum tingkat 2 sebanyak 11 orang (68,75%) dan tidak ditemukan responden yang mengalami emesis gravidarum tingkat 3.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Emesis Gravidarum Hari ke 1 Pada Ibu Hamil Trimester I Kelompok Kontrol di PMB Musdalifah Desa Grogol Kecamatan Karangtengah Kabupaten Demak

No.	Tingkat Emesis Gravidarum	F	%
1.	Tingkat 1	7	43.75
2.	Tingkat 2	9	56.25
3.	Tingkat 3	0	0
Jumlah		16	100

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa mayoritas responden pada kelompok kontrol mengalami emesis gravidarum tingkat 2 sebanyak 9 orang (56,25%) dan tidak ditemukan responden yang mengalami emesis gravidarum tingkat 3.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Emesis Gravidarum *Post Test* Pada Ibu Hamil Trimester I Kelompok Intervensi di PMB Musdalifah Desa Grogol Kecamatan Karangtengah Kabupaten Demak

No.	Tingkat Emesis Gravidarum	F	%
1.	Tingkat 1	12	75
2.	Tingkat 2	4	25
3.	Tingkat 3	0	0
	Jumlah	16	100

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa mayoritas responden pada kelompok intervensi mengalami emesis gravidarum tingkat 1 sebanyak 10 orang (62,5%) dan tidak ditemukan responden yang mengalami emesis gravidarum tingkat 3.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Emesis Gravidarum Hari Ke 8 Pada Ibu Hamil Trimester I Kelompok Kontrol di PMB Musdalifah Desa Grogol Kecamatan Karangtengah Kabupaten Demak

No.	Tingkat Emesis Gravidarum	F	%
1.	Tingkat 1	10	62.5
2.	Tingkat 2	6	37.5
3.	Tingkat 3	0	0
	Jumlah	16	100

Berdasarkan tabel 9 diketahui bahwa mayoritas responden pada kelompok kontrol mengalami emesis gravidarum tingkat 1 sebanyak 10 orang (62,5%) dan tidak ditemukan responden yang mengalami emesis gravidarum tingkat 3.

Analisis Bivariat

Analisa *Pre Test* dan *Post Test* Pemberian aromaterapi Lavender terhadap mual muntah pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi di PMB Musdalifah

Tabel 10. Tabulasi Silang Hari Ke 1 dan Hari Ke 8 Pemberian Aromaterapi lavender dengan tingkat mual muntah pada ibu hamil dengan emesis gravidarum Trimester pada Kelompok Kontrol di PMB Musdalifah

Tingkat Mual Muntah	Hari Ke 1		Hari Ke 8		P Value
	F	%	F	%	
Ringan	7	43,75	10	62,5	0,004
Sedang	9	56,25	6	37,5	
Berat	-	-	-	-	
Total	16	100	16	100	

Berdasarkan Tabel 10 diproleh hasil bahwa 10 orang ibu hamil mengalami penurunan mual muntah, 6 orang ibu hamil tidak mengalami perubahan, dan tidak ditemukan ibu hamil yang mengalami peningkatan mual muntah.

Tabulasi Silang *Pre Tes dan post test* Pemberian Aromaterapi lavender dengan tingkat mual muntah pada ibu hamil demgam emesis gravidarum Trimester I pada Kelompok Intervensi di PMB Musdalifah

Tingkat Mual Muntah	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi		P Value
	F	%	F	%	
Ringan	5	31,25	12	75	0,001
Sedang	11	68,75	4	25	
Berat	-	-	-	-	
Total	16	100	16	100	

Berdasarkan hasil uji statistic Wilcoxon masing-masing pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi didapatkan bahwa p value 0,004 ($p<0,05$) pada kelompok kontrol, dan p value 0,000 ($p<0,05$) pada kelompok intervensi yang artinya Terdapat Perbedaan Tingkat Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I dengan Emesis Gravidarum di PMB Musdalifah.

Analisa *Post Test* Pemberian aromaterpi Lavender terhadap mual muntah pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi di PMB Musdalifah

Analisis Perbedaan Mual Muntah Pada kelompok Kontrol dan Intervensi pada ibu hamil dengan emesis gravidarum Trimester I pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi di PMB Musdalifah

Tingkat Mual	Kelompok		Kelompok		P Value	
	Muntah		Intervensi			
	F	%	F	%		
Ringan	12	75	10	62,5	0,045	
Sedang	4	25	6	37,5		
Berat	-	-	-	-		
Total	16	100	16	100		

Berdasarkan hasil uji statistic Mann Whitney didapatkan p value 0,045 (p value <0,05) yang artinya Terdapat Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum Trimester I di PMB Musdalifah.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji statistic Wilcoxon masing-masing pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi didapatkan bahwa p value 0,004 (p<0,05) pada kelompok kontrol, dan p value 0,000 (p<0,05) pada kelompok intervensi. Sedangkan berdasarkan hasil uji statistic Mann Whitney didapatkan hasil p value 0,045 (p value <0,05) yang artinya Terdapat Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Mual Muntah pada Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum Trimester I di PMB Musdalifah.

Menurut Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi, dkk (2008), Koensoemardiyyah (2009), menyatakan bahwa salah satu manfaat minyak esensial lavender untuk ibu hamil adalah untuk mengurangi mual dan muntah dengan cara memberikan efek relaksasi atau ketenangan bagi penggunanya. Cara kerja bahan aroma terapi, termasuk lavender yaitu melalui sistem sirkulasi tubuh dan sistem penciuman. Ketika minyak esensial lavender dihirup, molekul yang mudah menguap (volatile) dari minyak tersebut dibawa oleh arus udara ke “atap” hidung dimana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektrokimia akan ditransmisikan melalui bola dan saluran olfactory ke dalam sistem limbik. Hal ini akan merangsang memori dan respon emosional. Hipotalamus berperan sebagai relay dan regulator, memunculkan pesan-pesan yang harus disampaikan ke bagian-bagian otak serta bagian badan yang lain melalui sistem sirkulasi. Pesan yang diterima itu kemudian diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa elektrokimia yang menyebabkan euphoria, relaks dan sedative. Sistem limbik ini terutama digunakan dalam ekspresi emosi⁶.

Berdasarkan kategori mual muntah yang dirasakan oleh masingmasing responden pada penelitian ini bervariatif meliputi mual muntah ringan dan sedang. Menurut Niebyl dan Briggs (2017) menyatakan bahwa mual muntah dipengaruhi oleh faktor psikologis meliputi kehamilan yang tidak diinginkan, perasaan marah, bersalah, cemas, ketakutan yang akan menambah keparahan mual muntah. Setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender responden mengatakan perasaannya tenang dan nyaman. Mereka juga mengatakan sudah bisa mencium aroma masakan yang sebelumnya menyebabkan rasa mual dan ingin muntah. Beberapa dari responden mengatakan bahwa frekuensi mual muntah yang dialami sudah banyak berkurang pada pagi, siang, maupun malam hari. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikannya aromaterapi lavender ada beberapa responden mengalami penurunan tingkat mual muntah dari sedang menjadi ringan, dari ringan menjadi tidak mengalami mual muntah. Hal tersebut mengindikasikan bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan frekuensi mual muntah yang dialami oleh responden¹⁰.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada ibu hamil trimester I di PMB Musdalifah Kecamatan Karangtengah Kabupaten Demak dapat diambil kesimpulan Ada perbedaan tingkat mual muntah pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan nilai *p Value* sebesar 0,045, (*p Value* <0,05) yang menunjukkan terdapat penurunan tingkat mual muntah pada kelompok intervensi, artinya pemberian aromaterapi lavender efektif untuk menurunkan mual muntah pada ibu hamil dengan emesis gravidarum trimester I di PMB Musdalifah.

SARAN

Kepada Masyarakat (keluarga ibu hamil) Masyarakat atau keluarga ibu hamil khususnya trimester I, diharapkan untuk selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada ibu hamil dengan selalu mengingatkan ibu senantiasa menggunakan pengobatan non farmakologi khususnya aromaterapi lavender, sehingga dapat menurunkan tingkat mual muntah pada ibu.

Kepada Bidan di PMB Musdalifah Bidan di PMB Musdalifah diharapkan untuk meningkatkan peran serta ibu hamil untuk menggunakan pengobatan secara non farmakologi yang aman bagi ibu hamil dengan cara terus menerus memberikan penyuluhan kepada ibu hamil seperti penggunaan aromaterapi lavender

Kepada Institusi Institusi lebih meningkatkan dalam memberikan penyuluhan atau melakukan upgrade ilmu tentang penurunan tingkat mual muntah dengan pemberian aromaterapi.

Kepada Peneliti Lain Peneliti lain diharapkan melakukan penelitian lain yang berhubungan penurunan tingkat mual muntah pada ibu hamil dengan emesis gravidarum trimester I dengan menggunakan metode yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

1. Notoatmodjo, S. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Media
2. Prawirohardjo, Sarwono. 2018. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Bina Pustaka
3. Dinkes Jateng. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2019*. 3511351(24).
4. Lubis, R., Evita, S., & Siregar, Y. (2019). *Pemberian Aromaterapi Minyak Peppermint Secara Inhalasi Pada Ibu Hamil Di PMB Linda Silalahi Pancur Batu Tahun 2019*.
5. Parwitasari, C. D., Utami, S., & Rahmalia, S. (2009). *Perbandingan efektivitas pemberian rebusan jahe dan daun mint terhadap mual muntah pada ibu hamil*. 1–10.
6. Pratiwi, R., Misrawati, & Zulfitri, R. (2008). Efektivitas Pemberian Aroma Terapi Lavender dalam Menurunkan Rasa Mual dan Muntah pada Pasien Hiperemesis Gravidarum. *Jurnal Ners Indonesia*, Vol 2 No 1, September 2011, 2000.
7. RD. Rahayu, S. (2018). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Jahe Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di BPM Trucuk Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3, 19–26.
8. Rinata, E., & Ardillah, F. R. (2014). *Penanganan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di BPM Nunik Kustantinna Tulangan - Sidoarjo*.
9. Rosalinna. (2019). Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah pada Ibu Hamil. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 48–55.
10. Sari, B. P. (2017). *Perbedaan Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint dan Aroma Terapi Lavender terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017*.
11. Umboh, H. S., Mamuaya, T., & S.N.Lumy, F. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hiperemesis. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2, 24–33.
12. Zainiyah, Z. (2019). Article Effect of the Aroma of Sweet Orange Peel (Citrus Aurantium) on Emesis Gravidarum in First Trimester Pregnant Women (Study at Health Centre Pasean Pamekasan) I . INTRODUCTION. *Jurnal Ilmiah Obsgin*.