



Literature Review : Pengaruh Aroma Terapi *Essential Oil*
Terhadap Mual Muntah Pada Masa Kehamilan

*Literature Review: The Effect Of Aroma Therapy Essential Oils On Nausea
Vomiting During Pregnancy*

Feby Purnamasari¹

¹Program Studi DIII Kebidanan STIKes Salewangang Maros

Corresponding author: Feby Purnamasari

Email: febypurnamasari934@gmail.com

ABSTRAK

Beberapa ibu akan mengalami komplikasi selama kunjungan antenatal mengeluh tentang rasa sakit yang timbul selama kehamilan. Salah satu ketidaknyamanan yang paling sering dilaporkan oleh ibu hamil adalah mual dan muntah pada trimester pertama kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah Pengaruh Aroma Terapi *Essential Oil* Terhadap Mual Muntah Pada Masa Kehamilan. Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah kajian (review) hasil-hasil penelitian yang terkait dengan terapi komplementer dalam mengurangi atau menurunkan mual muntah pada masa kehamilan. Dari hasil literature review diperoleh bahwa pengguna aromaterapi atau essential oil sangat mempengaruhi intensitas berkurangnya mual muntah pada ibu hamil, diantaranya aromaterapi tersebut aromaterapi lemon (*Citrus Lemon*), aromaterapi *Peppermint*, aromaterapi *Lavender*, aromaterapi Jeruk, aromaterapi Jahe (*Zingiber officinale*), aromaterapi Grapefruit (*Lemon Paradisi*), dan aromaterapi sereh. Diharapkan penggunaan aromaterapi sebagai penanganan komplementer mual muntah pada ibu hamil di fasilitas Kesehatan.

Kata Kunci: *Essential Oil*; Mual muntah; Ibu Hamil

ABSTRACT

*Some mothers will experience complications during antenatal visits complaining about the pain that occurs during pregnancy. One of the discomforts most frequently reported by pregnant women is nausea and vomiting in the first trimester of pregnancy. This study aims to determine whether there is an effect of essential oil aroma therapy on nausea and vomiting during pregnancy. The method used in writing this article is a review of research results related to complementary therapy in reducing or reducing nausea and vomiting during pregnancy. From the results of the literature review, it was found that the use of aromatherapy or essential oils greatly influences the intensity of reducing nausea and vomiting in pregnant women, including aromatherapy, lemon aromatherapy (*Citrus Lemon*), *Peppermint* aromatherapy, *Lavender* aromatherapy, *Orange* aromatherapy, *Ginger* aromatherapy (*Zingiber officinale*), *Grapefruit* aromatherapy (*Lemon Paradisi*), and *lemongrass* aromatherapy. It is hoped that the use of aromatherapy as a complementary treatment for nausea and vomiting in pregnant women in health facilities.*

Keyword : *Essential Oils*; Nauseous vomit; Pregnant mother

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses alamiah yang dialami seorang ibu dimulai dari ovulasi, konsepsi, nidasi, perkembangan embrio dalam uterus sampai aterm dan proses ini memiliki perubahan fisik dan psikologi yang dialami ibu dikarenakan perubahan hormon dan akibat pembesaran perut sesuai usia kehamilan. (Purnamasari, 2020)

Beberapa ibu akan mengalami komplikasi selama kunjungan antenatal mengeluh tentang rasa sakit yang timbul selama kehamilan. Salah satu ketidaknyamanan yang paling sering dilaporkan oleh ibu hamil adalah mual dan muntah pada trimester pertama kehamilan. Mual Muntah ini kurang lebih terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir (HPHT) dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu (Yantina, 2016)

Hampir 50-90% ibu hamil mengalami mual dan muntah di awal kehamilan. Mual dan muntah terjadi pada 60% sampai 80% primipara dan 40% sampai 60% multipara. (DA, 2021). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hiperemesis gravidarum terjadi di seluruh dunia: AS 0,5-2%, Swedia 0,3%, California 0,5%, Kanada 0,8%, Tiongkok 10%, Norwegia 8%, Norwegia 0,9%, Pakistan 2,2%, dan Turki 1,9% (Nurmi dkk, 2018).

Kebanyakan perempuan yang merasakan mual maupun muntah akan hilang dan berkurang pada trimester dua kehamilan, pada minggu ke 16 dan 22 usia kehamilan. Minoritas wanita 0,3-2% ada mengalami kondisi yang semakin serius dan disebut dengan hiperemesis gravidarum, sehingga perlu penanganan rujukan medis. (Sebayang, 2021)

Berdasarkan latar belakang diatas maka perlu dilakukannya tinjauan Literature review yang mengidentifikasi berbagai metode untuk mengurangi rasa mual muntah pada ibu hamil Trimester I. Literature review ini juga untuk melihat metode yang efektif untuk mengurangi rasa mual dan muntah pada masa kehamilan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah kajian (review) hasil-hasil

penelitian yang terkait dengan terapi komplementer dalam mengurangi atau menurunkan mual muntah pada masa kehamilan. Literature review atau kajian literatur merupakan penelitian yang mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat di dalam tubuh literatur berorientasi akademik (*academic-oriented literature*), serta merumuskan kontribusi teoritis dan metodologisnya untuk topik tertentu. Literature review merupakan serangkaian penelitian yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, atau penelitian yang obyek penelitiannya digali melalui beragam informasi kepustakaan. (Somoyani, 2018)

Artikel yang digunakan difokuskan pada artikel original empirical research atau artikel penelitian yang berisi hasil dari pengamatan aktual atau eksperimen dimana terdapat abstrak, pendahuluan, metode, hasil, dan diskusi dari penelitian. Strategi pencarian artikel menggunakan database yang tersedia pada google scholar dan Mendeley. Kata kunci dalam menemukan artikel yaitu essential oil, mual muntah (*hyperemesis*), dan kehamilan. Pada pencarian data menggunakan kriteria bahan literature review yaitu: 1) Artikel desain penelitian *Randomised Controlled Trials* (RCT), 2) Penelitian eksperimen, 3) Artikel asli dari sumber utama (*primary source*), 4) Artikel penelitian yang terbit tahun 2014 sampai tahun 2024, 5) Artikel full text berbahasa Inggris dan bahasa Indonesia, 6) Responden dalam artikel adalah ibu hamil trimester I. Pencarian artikel menggunakan beberapa sumber dari database yang tersedia pada google scholar dan *research get*. Tahapan yang ditempuh pada analisa *Simplified approach* meliputi meringkas setiap literatur *critical appraisal*/telaah kritis dilakukan secara bersamaan untuk menentukan kekuatan dan kelemahan literatur serta untuk melihat hubungan antara satu literatur dengan literatur lainnya, mengidentifikasi tema-tema dari hasil setiap penelitian dalam literatur dimana tema yang dihasilkan harus mencerminkan pertanyaan penelitian dari literature review.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari literature review pada dua puluh artikel, penulis menemukan adanya pengaruh pemberian *essential oil* terhadap mual muntah pada kehamilan.

Tabel 1. Matrik analisis data pada artikel yang

digunakan dalam literatur review

Author, Title, Journal	Method Design	Result
Anggraini F.D., dkk., 2021, <i>Cegah dan Atasi Morning Sickness Dengan Essential Oil Diffuser Blend Aromatherapy pada Ibu Hamil Trimester I</i> Wilayah Kerja PMB Nanik Sidoarjo, <i>Prosiding Seminar Nasional Pengmas 2021 UNUSA</i>	Menggunakan eksperimen design yakni blend aromaterapi dengan menggunakan aroma lemon, jahe, sereh dengan menilai derajat mual menggunakan intrument PUQE	Pemberian <i>Essential Oil Diffuser Blend aromatherapy</i> efektif dalam mengurangi morning sickness pada ibu hamil trimester I
Rosalinna, 2019, <i>Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil</i> , <i>Jambura Health and Sport Journal</i> , Vol. 1 (2) e-ISSN: 2656-2863	Quasy eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest control group desain	Pemberian aromaterapi <i>lavender</i> ini baik digunakan untuk menurunkan mual dan muntah untuk ibu hamil karena akan mempengaruhi saraf-saraf pada hipotalamus untuk meredam mual dan muntah
Anggrawati D.F., dkk., 2023, <i>Efektivitas dan Efektivitas Essential Oil Peppermint Terhadap Morning Sickness Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Padurenan Kota Bekasi</i>	Quasi eksperimen, pre test with Control Group Design	Ada pengaruh pemberian <i>aromatherapy peppermint</i> terhadap morning sickness pada kelompok eksperimen dan kontrol sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Pada kelompok eksperimen didapatkan nilai p 0,00 dan untuk
<i>An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)</i> , Vol. 10 (2), ISSN : 2442-4986 DOI : http://dx.doi.org/10.31602/ann.v10i2.13354		kelompok kontrol didapatkan nilai p 0.60
Yantina dkk., 2016, <i>Pengaruh Pemberian Essential Oil Peppermint Terhadap Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Desa Way Harong Timur Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran Tahun 2016</i> , <i>Jurnal Kebidanan</i> , Vol 2, (4), p : 194-199	Kuantitatif yaitu eksperimen	Adanya pengaruh yang signifikan antara pemberian <i>Essensial Oil Peppermint</i> dengan kejadian mual dan dengan p-value 0,000 ($p \leq 0,05$). Sehingga menjadi pengobatan nonfarmakologis yang tepat.
Kurnia Y.F., dkk., 2022, <i>Efektifitas Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil</i> , <i>Indonesian Journal of Midwifery (IJM)</i> , Volume 5 (2), ISSN 2615-5095	Pra-eksperimen	Pemberian aromaterapi <i>lavender</i> dapat menurunkan mual pada ibu hamil dimasa kehamilan
Zuraida, Sari E.D., 2018, <i>Perbedaan</i>	Pre-experimen	Terdapat perbedaan efektivitas pemberian <i>essensial oil</i>

Efektivitas Pemberian <i>Essensial Oil Peppermint</i> dan Aroma Terapi <i>Lavender</i> terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam, <i>Menara Ilmu</i> , Vol. XII (4), P 142-151	rancangan pretest-posttest with control group design	<i>peppermint</i> dan terapi terhadap penurunan intensitas mual dan muntah, dimana pemberian <i>essensial oil peppermint</i> lebih efektif terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I	<i>Caring</i> , V. 6 (1)
Hernandini. R.R., Machmudah, 2023, Aplikasi Aromaterapi <i>Peppermint</i> Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I, <i>Ners Muda Jurnal</i> , Vol 4 (3), e-ISSN: 2723-8067 DOI:https://doi.org/10.26714/nm.v4i3.10884	Desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan	Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh dengan rata-rata skor PUQE-12 setelah 12 jam pemberian intervensi aromaterapi <i>peppermint</i> pada Ny. N yaitu 4.75, sedangkan pada Ny. R dengan hasil 4, mual muntah dalam kategori ringan.	Hanifa Z.S, Pre 2023., Pengaruh Pemberian <i>Aromaterapi Peppermint</i> terhadap Keluhan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Pondok Tinggi, <i>Journal on Education</i> , V. 06 (01). pp. 3730-3745 E-ISSN: 2654-5497, P-ISSN: 2655-1365
Pamungkas C.E., 2022, Efektivitas <i>Essensial Oil Lemon</i> Terhadap Penurunan Mual Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Wilayah Kerja Puskesmas Kayangan,	Quasi eksperimen dengan rancangan penelitian pretest posttest control group design	<i>Essential Oil Lemon</i> berpengaruh terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil sedangkan <i>esensial oil grapefruit</i> tidak berpengaruh terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil	Ilham R, dkk., 2021, Pemberian <i>Essensial Oil Lemon</i> Untuk Mengurangi Hiperemesis Di Kelas Ibu Hamil Di Lingkungan Menara Kelurahan Bintarore Kabupaten Bulukumba, <i>Journal of Community Services</i> , Vol. 7 (1)
			Patoni A.P, Pencarian Efektivitas Pemberian Aromaterapi Dalam Mengurangi Mual Muntah Pada Anak: Telaah
			didapatkan delapan artikel dengan berbagai jenis desain penelitian yang diterbitkan antara tahun 1999 sampai 2022. Enam dari delapan penelitian
			Pre eksperimen dengan menggunakan rancangan one group pretest-posttest design.
			Ada pengaruh pemberian pendekatan aromaterapi lemon terhadap morning sickness pada ibu hamil dengan P-value = 0.000
			didapatkan delapan artikel dengan berbagai jenis desain penelitian yang diterbitkan antara tahun 1999 sampai 2022. Enam dari delapan penelitian

Sistematis, Taylor & Francis, Google Scholar, Sage dan PubMed	menunjukkan ada pengaruh signifikan pemberian aromaterapi terhadap penurunan muntah pada pasien anak	
Ayu I.G Putri S.A., dkk, 2022, Pemberian Aromaterapi Peppermint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Hamil Trimester I, <i>Jurnal Riset Kesehatan Nasional</i> , P-ISSN : 2580-6173 E-ISSN : 2548-6144 VOL. 6 (2) DOI : https://doi.org/10.37294	Ada perbedaan dan pengaruh pemberian aromaterapi <i>peppermint</i> terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tampaksiring I	
Zuraida, Sari E.D., 2018, Perbedaan Efektivitas Pemberian <i>Essensial Oil Peppermint</i> dan Aroma <i>Lavender Terapi</i> terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017, <i>Menara Ilmu</i> , Vol. XII, No. 4, ISSN 1693-2617	Terdapat perbedaan efektifitas pemberian <i>essensial oil peppermint</i> dan <i>aroma terapi lavender</i> terhadap penurunan intensitas mual dan muntah, dimana pemberian <i>essensial oil peppermint</i> lebih efektif terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I	
Hernawati E., 2022, <i>Aromaterapi Lavender</i> Sebagai Penatalaksanaan Muntah Pada Ibu Hamil, <i>Jurnal Asuhan Ibu & Anak JAJA</i> , V. 7 (2) :p.99-104	Quasi eksperimen dengan pendekatan pretest posttest dengan Muall control group desain.	Pemberian aromaterapi <i>lavender</i> dapat digunakan untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil sebagai salah satu terapi nonfarmakologi yang efektif. T nilai p-value = 0,000
Maesaroh S, Putri M., 2019, Inhalasi Aromaterapi <i>Lemon</i> Menurunkan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil, <i>Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai</i> , Vol. 12 (1), E-ISSN 2657-1390	kuantitatif dengan rancangan pra eksperimen	pemberian inhalasi <i>aroma terapi lemon</i> efektif menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil dengan penurunan 4,86 kali frekuensi mual muntah. Inhalasi aroma terapi lemon
Sari S.P., dkk, 2019, Perbandingan Pengaruh Inhalasi Aromaterapi <i>Lemon</i> Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum pada Ibu Primigravida Trimester I, <i>JSK</i> , Vol. 5 (1)	Quasi eksperimen dengan metode pretest-posttest dan control group desain	Inhalasi aromaterapi lemon dapat menurunkan frekuensi emesis gravidarum lebih baik dibanding vitamin B6
Cholifah S., Eka T.N., 2021, <i>Aromaterapi Lemon</i> Menurunkan Mual Muntah	Pre eksperimental dengan desain One Group Pre-Posttest	<i>Aromaterapi lemon</i> secara bermakna mempunyai pengaruh dalam menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I

pada Ibu Post Test Hamil Design Trimester I, Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo			Pada Ibu Post Test Hamil Design Trimester I. <i>Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung</i> , 11(1), 44. https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v11i1.617	bervariasi tergantung dari geografi tanaman berasal. Kandungan utamanya yaitu <i>zingiberence, arcucumene, sesquiphellandrene dan bisabolene</i> . Jahe merupakan salah satu cara untuk meredakan mual dan muntah selama kehamilan, setidaknya meminimalisir gangguan ini.
Sebayang W, Metode dkk., 2021, <i>systematic review Pengaruh Aromatherapy Terhadap Mual Muntah Dalam Kehamilan (Systematic Riview).</i> , <i>Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda</i> , Vol.7, No.2, September 2021, pp.65-68, ISSN: 2597-7180	Metode	Banyak metode yang digunakan untuk pengurangan rasa mual muntah yaitu: aromaterapi jahe, lemon, jeruk, <i>lavender; seduhan daun peppermint, esensial oil peppermint dan lavender; blended peppermint dan ginger oil.</i>	Vitrianingsih, Pre S. K. (2019). <i>Aroma Terapi Lemon Untuk Menangani Emesis</i> Artikel Riwayat Artikel. <i>Jurnal Keperawatan</i> , 11(4).	Pengobatan dengan metode ini memiliki kelebihan dari hal biaya serta tidak memiliki efek farmakologi, salah satu terapi yang aman dan dapat diberikan kepada ibu yang mual muntah dengan memberikan aromaterapi lemon
Sudirman N.Y., Agustin A., 2022, <i>Aromaterapi Lemon</i> Menurunkan Mual Muntah Pada Hamil Trimester I. <i>Posiding Kebidanan Seminar Nasional "Bidan Tangguh Bidan Maju"</i> , E-ISSN: 2622-6871	tinjauan literatur ini meliputi studi pencarian sistematis database erisasi (Pubmed dan Google cendekia)	Ada pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap morning sickness pada ibu hamil	Dhilon, D. A. (2018). <i>Pengaruh Pemberian Terapi Aroma Jeruk Terhadap Intensitas Rasa Mual dan Muntah pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya</i> . Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, 2(1), 58–65.	Menggunakan minyak jeruk yang kulitnya memiliki kandungan <i>senyawa oktanal, decanal, sitronelal, valences, sinensial, neral, geranial, limonene, linalool, myrcene</i> yang mengatasi terjadinya muntah karena kandungannya tersebut mampu memberikan efek tenang bagi yang menghirupnya
Kurnia, H. (2019). <i>Pengaruh Pemberian Aromatherapy Jahe Terhadap Mual Muntah</i>	Pre eksperimental dengan desain One Group Pre-Test	Jahe (<i>Zingiber officinale</i>) mengandung 1-4% minyak atsiri dan oleoserin. Komposisi minyak yang terkandung	Aromatherapy, Pre L., eksperimental	<i>Linalool</i> adalah komponen <i>lavender</i>

Reducing, T., In, V., & Women, P. (2019). <i>Aromaterapi lavender</i> terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil. 1(2), 48–55	ntal yang mempunyai efek sebagai penenang (zat sedatif) dan digunakan yang mempengaruhi system neuroendokrin dalam pelepasan hormone dan <i>neurotransmitter</i> . Kondisi keadaan ini akan meningkatkan rasa nyaman ibu hamil yang sedang mengalami mual muntah	Baso Kabupaten Agam Tahun 2017. Jur, 12(4), 142–151
Banun, S., Istiqomah, T., & Yani, D. P. (2017). Pengaruh efektifitas pemberian seduhan daun <i>peppermint</i> pada ibu hamil terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum. <i>Jurnal Maternity and Neonatal</i> , 1(2), 103–107.	Daun <i>peppermint</i> banyak mengandung minyak atsiri yaitu mentol yang dapat meringankan kembung, mual, muntah, kram dan mengandung efek karminative yang bekerja diusus halus pada saluran gastrointestinal sehingga mampu mengatasi/menghilangkan mual dan muntah	Somoyani N.K., 2018, <i>Literature Review: Terapi Komplemente r Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Masa Kehamilan</i> , <i>Jurnal Ilmiah Kebidanan: The Journal Of Midwifery</i> ; Vol. 8 (1), Penerbit: Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar
Zuraida, Desia, S. (2018). Perbedaan Efektivitas Pemberian <i>Essensial Oil Peppermint</i> dan Aroma Terapi <i>Lavender</i> terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas	& pre-experimen dengan rancangan pretest–posttest with control group design Pemberian aromaterapi <i>essensial oil peppermint</i> lebih efektif terhadap penurunan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I jika dibandingkan dengan pemberian <i>aromaterapi lavender</i>	Kartikasari R.I., dkk., 2017., <i>Aromaterapi Pappermint</i> untuk menurunkan mual muntah pada ibu hamil di BPM Ririn, Pengaruh Pemberian Lemon (<i>Citrus Lemon</i>) Terhadap Mual Muntah Hamil Trimester I : Peneliti Wiulin Setiowati, Nor Aida
		Desain pre ada pengaruh aromaterapi <i>peppermint</i> untuk menurunkan mual muntah pada ibu hamil di BPM Ririn, Quasy Eksperimen (<i>Citrus lemon</i>) dengan pendekatan <i>one respon</i> den mengalami mual muntah ringan.

Berdasarkan dari hasil kajian 28 jurnal diatas, terdapat kaitan-kaitan yang saling berhubungan tentang intervensi penanganan mual muntah pada ibu hamil dengan pemberian *essential oil* dengan beragam aroma diantara aromaterapi lemon (*Citrus Lemon*), aromaterapi *Peppermint*, aromaterapi *Lavender*, aromaterapi Jeruk, aromaterapi Jahe (*Zingiber officinale*), aromaterapi *Grapefruit* (*Lemon Paradisi*), dan aromaterapi sereh.

Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak esensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik. Ketika *essential oil* dihirup, maka molekul akan masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan. Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual. Aromaterapi adalah teknik terapi yang menggunakan zat aromatik alami, minyak esensial tumbuhan, untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan emosional. Aromaterapi dapat digunakan dengan beberapa cara, seperti pijat, mandi, dan inhalasi (Mucharidi, 2015; Yantika, 2016; LLC, 2023)

Intervensi pemberian *essential oil* Lemon (*Citrus Lemon*) Lemon sering digunakan sebagai minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan karena zat yang terkandung dalam lemon salah satunya *linalool* yang berguna untuk menstabilkan sistem saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya (Maternity, 2017; Maesaroh, 2019; Sari, 2019; Vitrianingsih, 2019; Anggraini, 2021; Cholifah, 2021; Ilham, 2021; Pamungkas, 2022; Sudirman, 2022).

Lemongrass oil/sereh memiliki bau ringan dan segar seperti lemon dan diketahui memicu relaksasi serta keseimbangan. Senyawa yang menyusun minyak esensial serai dikenal memiliki sifat anti-jamur, anti serangga, antiseptik, dan anti-inflamasi. Serai/sereh (*lemongrass*) mampu mencegah pertumbuhan beberapa bakteri dan jamur serta memiliki sifat

antioksidan (Vieira, Beserra, Souza, Totti, & Rozza, 2018; Anggraini, 2021).

Jahe memiliki kandungan zat yang dapat mengatasi mual muntah diantaranya yaitu komponen *diterpentinoid* yaitu *gingerol*, *shaogaol*, *galanolactone*. Selain itu minyak atsiri dengan aroma jahe mempunyai efek menyegarkan dan menghasilkan aroma sehingga memblokir reflek muntah. (Anggraini, 2021)

Berdasarkan (Dhilon, 2018) didapatkan ibu hamil yang mengalami mual muntah dapat menerapkan pengobatan non farmakologi dengan penggunaan aromaterapi yang tepat untuk menurunkan rasa mual dan muntah salah satunya menggunakan terapi aroma jeruk agar dapat mengurangi intensitas mual dan muntah sehingga bisa di kurangi penggunaan obat farmakologi yang ada efek sampingnya.

Aromaterapi yang sering digunakan yaitu *Peppermint* (*Mentha Piperita*).

Peppermint termasuk dalam marga *labiatae*, yang memiliki tingkat keharuman sangat tinggi, serta memiliki aroma yang dingin, menyegarkan, kuat, bau mentol yang mendalam. Minyak ini mengandung khasiat anti kejang dan penyembuhan yang andal untuk kasus mual, salah cerna, susah membuang gas di perut, diare, sembelit. Ampuhnya dalam menyembuhkan sakit kepala, migrain dan juga pingsan. *Peppermint* mempunyai khasiat untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil, hal ini dikarenakan kandungan menthol (50%) dan methone (10-30%) yang tinggi. Selain itu *Peppermint* telah lama dikenal memberi efek karminatif dan antispasmodik, yang secara khusus bekerja di otot halus saluran gastrointestinal dan saluran empedu, selain itu *Peppermint* juga mengandung aromaterapi dan minyak *esensial* yang memiliki efek farmakologis. (Sunani, 2019; Ayu, 2022; Kurnia, 2022; Hernandini, 2023; Hanifa, 2023)

Minyak *Lavender* dari bunga yang berwarna ungu memberikan aroma yang harum dan menenangkan penggunaan *lavender* dikatakan dapat membantu memberikan ketenangan, mengurangi sakit kepala, anti mikroba, anti serangga, penyembuhan luka ringan, anti depresan dan anti septik. Minyak *Lavender* memiliki komponen utama berupa *Linalool* dan *Linalil Asetat* yang dapat memberikan efek nyaman, tenang dan meningkatkan relaksasi. (Zuraida, 2018; Rosalinna, 2019; Wijaya, 2022; Erni, 2022)

Aroma *grapefruit essential oil* menyebabkan aktivitas saraf simpatik yang dapat menyebabkan relaksasi sehingga mampu menenangkan ibu hamil yang mengalami mual

Grapefruit essential oil (Lemon Paradisi) dikenal untuk menurunkan keinginan makan dan rasa lapar, Aroma *grapefruit essential oil* dapat menyegarkan memberi energi dan meningkatkan indra. *Grapefruit essential oil* mempromosikan pembersihan tubuh dan pembuangan racun dan cairan berlebih, aroma *grapefruit essential oil* menyebabkan aktivitas saraf simpatik yang dapat menyebabkan relaksasi sehingga mampu menenangkan ibu hamil yang mengalami mual. (Pamungkas, 2022)

Dari hasil literature review di atas bahwa pengguna aromaterapi atau *essential oil* sangat mempengaruhi intensitas berkurangnya mual muntah pada ibu hamil, diantaranya aromaterapi tersebut aromaterapi lemon (*Citrus Lemon*), aromaterapi *Peppermint*, aromaterapi *Lavender*, aromaterapi Jeruk, aromaterapi Jahe (*Zingiber officinale*), aromaterapi *Grapefruit (Lemon Paradisi)*, dan aromaterapi sereh

SIMPULAN

Dari hasil literature review terhadap dua puluh delapan artikel dapat dijelaskan bahwa intervensi dengan pemberian aromaterapi lemon (*Citrus Lemon*), aromaterapi *Peppermint*, aromaterapi *Lavender*, aromaterapi Jeruk, aromaterapi Jahe (*Zingiber officinale*), aromaterapi *Grapefruit (Lemon Paradisi)*, dan aromaterapi sereh sebagai intervensi yang aman dan cukup efektif dalam mengurangi mual muntah pada masa kehamilan. Hasil-hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi dalam memberikan terapi nonfarmakologis pada ibu yang mengalami mual muntah pada masa kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini F.D., dkk., 2021, Cegah dan Atasi Morning Sickness Dengan *Essential Oil Diffuser Blend Aromatherapy* pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja PMB Nanik Sidoarjo, *Prosiding Seminar Nasional Pengmas 2021 UNUSA*

Anggrawati D.F, dkk., 2023, *Efektivitas Essential Oil Peppermint Terhadap Morning Sickness Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Padurenan Kota Bekasi, An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, Vol. 10 (2), ISSN : 2442-4986 DOI : <http://dx.doi.org/10.31602/ann.v10i2.13>

354

Aromatherapy, L., Reducing, T., In, V., & Women, P. (2019). Aromaterapi *Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil*. 1(2), 48–55.

Ayu I.G Putri S.A., dkk, 2022, Pemberian *Aromaterapi Peppermint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I, Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, P-ISSN : 2580-6173 | E-ISSN : 2548-6144, Vol. 6 (2)| DOI :<https://doi.org/10.37294>

Banun, S., Istiqomah, T., & Yani, D. P. (2017). Pengaruh Efektifitas Pemberian Seduhan Daun *Peppermint* Pada Ibu Hamil Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum. *Jurnal Maternity and Neonatal*, 1(2), 103–107.

Cholifah S., Eka T.N., 2021, Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I, Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Dahlan, Kasrida A, Umrah A.ST., (2017), Faktor Yang Berhubungan Dengan Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Dalam Pengenalan Tanda Bahaya Kehamilan, *Voice of Midwifery*, 7(09), 1-14.

Dhilon, D. A. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Aroma Jeruk Terhadap Intensitas Rasa Mual dan Muntah pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 2(1), 58–65

DA, Rini., (2021), Asuhan Gizi Pada *Hiperemesis Gravidarum.*, *JNH (Journal of Nutrition and Health)*, V. 9(1) P. 44–52.

Hanifa Z.S, 2023., dkk, Pengaruh Pemberian Aromaterapi *Peppermint* terhadap Keluhan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Pondok Tinggi, *Journal on Education*, V. 06 (01). pp. 3730-3745 E-ISSN: 2654-5497, P-ISSN: 2655-1365

Hernawati E., 2022, Aromaterapi *Lavender* Sebagai Penatalaksanaan Mual Muntah Pada Ibu Hamil, *Jurnal Asuhan Ibu & Anak JAIA*, V. 7 (2) :p.99-104

Hernandini. R.R., Machmudah, 2023, Aplikasi *Aromaterapi Peppermint Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I, Ners Muda Jurnal*, Vol 4 (3), e-ISSN: 2723-8067, DOI:<https://doi.org/10.26714/nm.v4i3.10884>

- Ilham R, dkk., 2021, Pemberian *Oil Essensial Lemon* Untuk Mengurangi Hiperemesis Di Kelas Ibu Hamil Di Lingkungan Menara Kelurahan Bintarore Kabupaten Bulukumba, *Journal of Community Services*, Vol. 7 (1)
- Ismail, SK and Kenny, L., (2007), Review On Hyperemesis Gravidarum. *Elsevier. Best Practice and Reasearch Clinical Gastroenterology*. Vol. 21. No 5. p 755 ± 769
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2023, (2023), *Profil Kesehatan Indonesia 2022*, Jakarta
- Kurnia, H. (2019). Pengaruh Pemberian Aromatherapi Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1), 44. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v11i1.617>
- Kurnia Y.F., dkk., 2022, Efektifitas Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil, *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, Volume 5 (2), ISSN 2615-5095
- LLC, T. by C. E. (2023, February 2). Aromatherapy in Palliative Care. CE Noticias Financieras. <https://www.proquest.com/wire-feeds/aromatherapy-palliativecare/docview/2772479656/se-2?accountid=17242>
- Maesaroh S, Putri M., 2019, Inhalasi Aromaterapi Lemon Menurunkan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil, *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, Vol. 12 (1), E-ISSN 2657-1390
- Maternity, D. (2017). Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(3), 10–15
- Muchtariadi. (2015). Aroma Terapi; Tinjauan Aspek Kimia Medisinal. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Nurmi, Miina, Päivi Rautava, Mika Gissler, Tero Vahlberg, dan Päivi Polo-Kantola. (2018), Recurrence Patterns of Hyperemesis Gravidarum., *American Journal of Obstetrics and Gynecology*. p.219(5):469.e1-469.e10. doi: 10.1016/j.ajog.2018.08.018.
- Nugrawati N, Amriani, (2021), *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*, Jawa Barat, CV. Adanu Abimata.
- Pamungkas C.E., 2022, Efektivitas *Essential Oil Lemon Dan Grapefruit (Lemon Paradisi)* Terhadap Penurunan Mual Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Wilayah Kerja Puskesmas Kayangan, Caring, V. 6 (1)
- Patoni A.P, dkk., Efektivitas Pemberian Aromaterapi Dalam Mengurangi Mual Muntah Pada Anak: Telaah Sistematis, *Jurnal Keperawatan*, Vol. 15 (2), e-ISSN 2549-8118; p-ISSN 2085-1049
- Purnamasari F., (2020), *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*, hlm. 160., ISBN 9786236714560, Makassar, CV. Nas Media Pustaka,
- Ratnawati, A., (2020), *Asuhan Keperawatan Maternitas.*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Rosalinna, 2019, Aromaterapi *Lavender* Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil, *Jambura Health and Sport Journal*, Vol. 1 (2), e-ISSN: 2656-2863 Yantina Y., Susilawati, Yuviska I.A., (2016), 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. *Jurnal Kebidanan*, Vol 2 (4), P. 194-199
- Sari S.P., dkk, 2019, Perbandingan Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lemon dan Vitamin B6 Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum pada Ibu Primigravida Trimester I, *JSK*, Vol, 5 (1)
- Sebayang W, Ramadhani C.T., Siregar R.A., (2021)., Pengaruh Aromatherapy Terhadap Mual Muntah Dalam Kehamilan (Systematic Riview)., *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, Vol.7, No.2, September 2021, pp.65-68, ISSN: 2597-7180
- Sudirman N.Y., Agustin A., 2022, Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I, Posiding Kebidanan Seminar Nasional "Bidan Tangguh Bidan Maju", E-ISSN: 2622-6871
- Yulaikhah, L. (2019), *Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Kehamilan*, In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53)
- Somoyani N.K., 2018, Literature Review: Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Masa Kehamilan, *Jurnal Ilmiah Kebidanan: The Journal Of*

- Midwifery*; Vol. 8 (1), Penerbit: Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar
- Vitrianingsih, S. K. (2019). Efektivitas Aroma Terapi Lemon Untuk Menangani Emesis Artikel Riwayat Artikel. *Jurnal Keperawatan*, 11(4)
- Vieira, A. J., Beserra, F. P., Souza, M. C., Totti, B. M., & Rozza, A. L. (2018). Limonene: Aroma of innovation in health and disease. *Chemico-Biological Interactions*, 283, 97–106. <https://doi.org/10.1016/j.cbi.2018.02.007>.
- Wijaya, J. I., Suryaman, R., Novianty, T., Kunci, K., & Gravidarum, H. (2022). Pengaruh pemberian *aromaterapi lavender* terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada penderita hiperemesis gravidarum. 14.
- Yantina Y, dkk., 2016, 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, *Jurnal Kebidanan*, v.2 (4), p:194-199
- Zuraida, Sari E.D., 2018, 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, *Menara Ilmu*, Vol. XII (4), P 142-151