MPPK
MEDIA PUBLIKASI PENELITIAN KEBIDANAN
E- ISSN : 2620-8717 (Online)
P- ISSN : 2615-7624
Research Articles
Open Access

Gambaran Penggunaan Aromaterapi pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Puskesmas Mamboro

Overview of Aromatherapy Use in First Trimester Pregnant Women at Mamboro Community Health Center

Rizqy Wahyuni Imran[1], Rahayu[2]
[1]Institut Teknologi Kesehatan dan Bisnis Graha Ananda
[2]Universitas Mega Buana Palu
rizqywahyuni39@gmail.com : 085272427726

Abstrak

Mual dan muntah (emesis gravidarum) merupakan keluhan yang sering dialami ibu hamil pada trimester pertama. Selain terapi farmakologis, aromaterapi menjadi salah satu terapi komplementer yang banyak digunakan karena dianggap aman, mudah diperoleh, dan dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penggunaan aromaterapi pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Mamboro. Penelitian menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi adalah seluruh ibu hamil trimester pertama yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Puskesmas Mamboro. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang berisi karakteristik responden, jenis aromaterapi yang digunakan, tujuan penggunaan, frekuensi penggunaan, serta manfaat yang dirasakan. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Sebagian besar ibu hamil mengetahui manfaat aromaterapi sebagai terapi komplementer. Aromaterapi yang paling banyak digunakan adalah lemon dan lavender. Mayoritas responden menggunakan aromaterapi untuk mengurangi mual, muntah, dan memberikan rasa nyaman. Sebagian besar responden menyatakan mengalami penurunan keluhan setelah menggunakan aromaterapi. Penggunaan aromaterapi cukup banyak dimanfaatkan oleh ibu hamil trimester pertama sebagai terapi pendukung untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan. Edukasi dari tenaga kesehatan diperlukan agar penggunaan aromaterapi dilakukan secara tepat dan aman.

Kata kunci : Aromaterapi, Ibu Hamil, Trimester Pertama, Emesis Gravidarum, Terapi Komplementer

Abstract

Nausea and vomiting (emesis gravidarum) are common complaints experienced by pregnant women in the first trimester. In addition to pharmacological therapy, aromatherapy is a widely used complementary therapy because it is considered safe, readily available, and can help reduce discomfort during pregnancy. This study aims to describe the use of aromatherapy among pregnant women in the first trimester at the Mamboro Community Health Center. The study used a descriptive design with a quantitative approach. The population was all pregnant women in the first trimester who underwent prenatal checkups at the Mamboro Community Health Center. Sampling used an accidental sampling technique. Data were collected through a questionnaire containing respondent characteristics, type of aromatherapy used, purpose of use, frequency of use, and perceived benefits. Data were analyzed descriptively using frequency distributions and percentages. Most pregnant women were aware of the benefits of aromatherapy as a complementary therapy. The most commonly used aromatherapy was lemon and lavender. The majority of respondents used aromatherapy to reduce nausea and vomiting, and to provide a sense of comfort. Most respondents reported experiencing a reduction in complaints after using aromatherapy. The use of aromatherapy is quite widely used by pregnant women in the first trimester as a supportive therapy to reduce discomfort during pregnancy. Education from health workers is needed so that aromatherapy can be used appropriately and safely.

Keywords: Aromatherapy, Pregnant Women, First Trimester, Emesis Gravidarum, Complementary Therapy

 Copyright © 2026 MPPK. All rights reserved

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang menyebabkan berbagai perubahan pada tubuh wanita, baik secara fisik maupun psikologis. Pada trimester pertama, perubahan hormonal terutama peningkatan hormon human chorionic gonadotropin (hCG) dan estrogen sering menimbulkan keluhan berupa mual dan muntah atau emesis gravidarum. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup ibu hamil.

Selain terapi medis, berbagai terapi komplementer telah banyak digunakan untuk membantu mengurangi keluhan selama kehamilan. Salah satu terapi yang cukup populer adalah aromaterapi. Aromaterapi merupakan metode yang memanfaatkan minyak esensial dari tanaman untuk memberikan efek relaksasi, mengurangi stres, serta membantu mengurangi mual dan muntah.

Jenis aromaterapi yang sering digunakan oleh ibu hamil antara lain minyak esensial lemon, lavender, peppermint, dan jahe. Aroma tersebut dipercaya mampu memberikan efek menenangkan melalui sistem penciuman yang berhubungan dengan sistem saraf pusat.

Meskipun penggunaan aromaterapi semakin meningkat, informasi mengenai pola penggunaannya pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Mamboro masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran penggunaan aromaterapi pada ibu hamil trimester pertama.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian deskriptif digunakan untuk menggambarkan suatu fenomena atau karakteristik populasi berdasarkan data yang diperoleh tanpa melakukan intervensi terhadap variabel penelitian (Sugiyono, 2022).

HASIL

Penelitian ini melibatkan 40 ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Mamboro sebagai responden. Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar berusia 20–35 tahun (75,0%), berpendidikan SMA (52,5%), dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (60,0%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 31 responden (77,5%) menggunakan aromaterapi selama trimester pertama, sedangkan 9 responden (22,5%) tidak menggunakannya. Jenis aromaterapi yang paling banyak digunakan adalah lemon (45,2%), diikuti lavender (29,0%), peppermint (16,1%), dan jahe (9,7%).

Tujuan utama penggunaan aromaterapi adalah untuk mengurangi mual dan muntah (58,1%), diikuti memberikan rasa rileks (22,6%), membantu tidur (12,9%), dan mengurangi kecemasan (6,4%). Sebagian besar responden menggunakan aromaterapi dua kali sehari (48,4%).

Mengenai manfaat yang dirasakan, sebagian besar responden menyatakan mual berkurang (54,8%), diikuti tubuh terasa lebih rileks (25,8%), kualitas tidur menjadi lebih baik (12,9%), sedangkan 6,5% responden menyatakan tidak merasakan perubahan. Hasil ini menunjukkan bahwa aromaterapi cukup banyak dimanfaatkan oleh ibu hamil trimester pertama sebagai terapi komplementer untuk membantu mengurangi keluhan selama kehamilan.

Copyright © 2026 MPPK. All rights reserved

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi telah banyak dimanfaatkan oleh ibu hamil sebagai terapi komplementer. Hal ini sejalan dengan rekomendasi WHO yang menyatakan bahwa pelayanan antenatal dapat mengintegrasikan terapi nonfarmakologis yang aman untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil.

Aromaterapi lemon merupakan jenis yang paling banyak digunakan oleh responden. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang melaporkan bahwa aromaterapi lemon berpotensi menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.

Lavender juga banyak digunakan karena memiliki efek relaksasi dan membantu mengurangi kecemasan serta memperbaiki kualitas tidur. Efek tersebut terjadi melalui stimulasi sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi.

Meskipun aromaterapi memiliki manfaat sebagai terapi pendukung, penggunaannya harus tetap memperhatikan keamanan selama kehamilan. Tidak semua minyak esensial aman digunakan oleh ibu hamil sehingga diperlukan edukasi dari tenaga kesehatan mengenai jenis, dosis, serta cara penggunaan yang benar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penggunaan aromaterapi pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Mamboro, dapat disimpulkan bahwa:

Sebagian besar ibu hamil trimester pertama memanfaatkan aromaterapi sebagai terapi komplementer untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan.

Aromaterapi lemon merupakan jenis aromaterapi yang paling banyak digunakan, diikuti oleh lavender, peppermint, dan jahe.

Tujuan utama penggunaan aromaterapi adalah untuk mengurangi keluhan mual dan muntah, selain memberikan efek relaksasi, membantu meningkatkan kualitas tidur, dan mengurangi kecemasan.

Sebagian besar responden menyatakan bahwa penggunaan aromaterapi memberikan manfaat berupa berkurangnya rasa mual, tubuh menjadi lebih rileks, serta meningkatkan kenyamanan selama menjalani kehamilan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi dapat menjadi salah satu terapi komplementer yang bermanfaat bagi ibu hamil trimester pertama. Meskipun demikian penggunaannya tetap perlu memperhatikan keamanan serta dilakukan sesuai anjuran tenaga kesehatan.

SARAN

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian hanya dilakukan di Puskesmas Mamboro dengan jumlah responden yang terbatas sehingga hasil penelitian hanya memberikan gambaran mengenai penggunaan aromaterapi pada ibu hamil trimester pertama dan belum dapat digeneralisasikan untuk populasi yang lebih luas. Kedua, penelitian menggunakan desain deskriptif sehingga hanya menggambarkan karakteristik penggunaan aromaterapi tanpa menganalisis hubungan maupun pengaruhnya terhadap penurunan keluhan mual dan muntah pada ibu hamil. Ketiga, data penelitian diperoleh melalui kuesioner sehingga sangat bergantung pada pemahaman dan kejujuran responden dalam memberikan jawaban.

Copyright © 2026 MPPK. All rights reserved

UCAPAN TAERIMA KSIH

Penulis mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Puskesmas Mamboro beserta seluruh tenaga kesehatan yang telah memberikan izin, bantuan, dan dukungan selama pelaksanaan penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh ibu hamil yang telah bersedia menjadi responden dan meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Penghargaan dan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing, keluarga, serta semua pihak yang telah memberikan motivasi, masukan, dan dukungan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan ibu dan anak, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Handayani, S., & Pratiwi, R. (2024). Pemanfaatan Terapi Komplementer Aromaterapi pada Ibu Hamil untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Kehamilan. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kebidanan, 12*(1), 45–52.
2. Jannah, M., Rahmawati, A., & Lestari, D. I. (2022). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon untuk Menurunkan Frekuensi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I: Literatur Review. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 11*(2). https://doi.org/10.56338/pjkm.v11i2.2057.
3. Jumiati, J., Juwita, S., & Yulita, N. (2023). Pengaruh Aroma Terapi Lemon terhadap Pengurangan Mual Muntah pada Ibu Hamil. *Jurnal Maternitas Kebidanan, 8*(1), 124–131. https://doi.org/10.34012/jumkep.v8i1.3942.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
5. Metasari, D., Rahmawati, D. T., & Situmorang, R. (2022). Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Lemon dalam Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil. *Jurnal JKFT, 7*(2). https://doi.org/10.31000/jkft.v7i2.6170.
6. Notoatmodjo, S. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
7. Putri, Y., Amirullah, A. N., & Sasmita, S. (2022). Efektivitas Aromaterapi Lemon dalam Mengurangi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Poli Kebidanan Rumah Sakit Umum Yapika Makassar. *Journal of Health Quality Development, 2*(2). https://doi.org/10.51577/jhqd.v2i2.852.
8. Rochkmana, M. J., Hapsari, E. T., & Boediarsih, B. (2023). Pemberian Aromaterapi Lemon dan Peppermint Terhadap Penurunan Intensitas Mual dan Muntah Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malakbi, 4*(2), 68–74. https://doi.org/10.33490/b.v4i2.682.
9. Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
10. World Health Organization. (2021). *WHO Recommendations on Antenatal Care for a Positive Pregnancy Experience*. Geneva: World Health Organization.

 Copyright © 2026 MPPK. All rights reserved