

Penggunaan Aromaterapi *Chamomile (Chamomilla Recucita L)* dalam Mengurangi Frekuensi *Emesis Gravidarum*

Desi Pramita Sari¹, Norma Jeepi Margiyanti², Trisna Yuni Handayani³

¹Program Studi Profesi Bidan, Institut Kesehatan Mitra Bunda, Jl. Seraya., Kota Batam, Indonesia .

^{2,3} Program Studi Diploma Kebidanan, Institut Kesehatan Mitra Bunda, Kota Batam, Indonesia

Email: : chypramitha24@gmail.com¹, normajeepi@gmail.com², trisnahandayani337@gmail.com³

Abstrak

Emesis gravidarum merupakan rasa mual yang muncul pada wanita hamil trimester pertama yang disebabkan karena terjadinya peningkatan hormon estrogen dan progesteron yang diproduksi oleh *Human Chorionic Gonadotropine (HCG)*. Kondisi ini membuat ketidaknyamanan pada ibu hamil. Penatalaksanaan *emesis gravidarum* dapat dilakukan secara farmakologi yaitu dengan obat-obatan dan non-farmakologi salah satunya dengan pemberian aromaterapi *chamomile*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan aromaterapi *chamomile* dalam menurunkan frekuensi *emesis gravidarum*. Metode penelitian ini kuasi eksperimen. Desain penelitian adalah *Intact-Group Comparison*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 responden yang dibagi dalam dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yang disesuaikan dengan kriteria inklusi. Teknik pengambilan sampel yaitu *accidental sampling*. Alat ukur menggunakan lembar observasi. Analisa data menggunakan uji *Paired Sampel T-test*. Hasil dalam penelitian ini rata-rata frekuensi *emesis gravidarum* sebelum dilakukan pemberian aromaterapi *chamomile* yaitu 7,2 kali dan setelah dilakukan pemberian aromaterapi *chamomile* adalah 4,7 kali. Rata-rata selisih frekuensi *emesis gravidarum* sebelum dan sesudah perlakuan adalah 2,5. Nilai standar deviasi 0,157 dan nilai p value = 0,003 < 0,005 maka ada pengaruh dari pemberian aromaterapi *chamomile* terhadap penurunan frekuensi *emesis gravidarum*. Diharapkan tenaga kesehatan khususnya bidan untuk menyarankan penggunaan terapi non farmakologis dengan menggunakan aromaterapi *chamomile* untuk mengurangi frekuensi *emesis gravidarum*.

Kata Kunci: Aromaterapi *chamomile*, *emesis gravidarum*

The Use of Chamomile Aromatherapy (Chamomilla Recucita L) in Reducing Gravidarum Emesis Frequency

Abstracts

Emesis gravidarum is a feeling of nausea that appears in first trimester of pregnant women caused by an increase the estrogen and progesterone's hormones produced by *Human Chorionic Gonadotropine (HCG)*. This condition makes pregnant women uncomfortable. Management of *emesis gravidarum* can be use pharmacology, namely with drugs and non-pharmacology therapy, one of which is by giving *chamomile* aromatherapy. This study aims to determine the effect of using *chamomile* aromatherapy to reducing frequency of *emesis gravidarum*. This research use *Quasi-experimental research method*. The research design was *Intact-Group Comparison*. The sample in this study amounted to 32 respondents who were divided into two groups, the treatment group and the control group which were adjusted to the inclusion criteria. The sampling technique is *accidental sampling*. The measuring instrument uses an observation sheet. Analysis of the data using the *Paired Sample T-test*. The results in this study the average frequency of *emesis gravidarum* before giving *chamomile* aromatherapy was 7.2 times and after giving *chamomile* aromatherapy was 4.7 times. The average difference in the frequency of *emesis gravidarum* before and after treatment was 2.5. The standard deviation value is 0.157 and the p value = 0.003 < 0.005, so there is an effect of giving *chamomile* aromatherapy to decrease the frequency of *emesis gravidarum*. It is expected that health workers, especially midwives, suggest the use of non-pharmacological therapy using *chamomile* aromatherapy to reduce the frequency of *emesis gravidarum*.

Keywords : *chamomile's aromatherapy, emesis gravidarum*

PENDAHULUAN

Pada awal kehamilan merupakan masa terbentuknya organ tubuh janin. Maka pada masa ini sangat penting bagi ibu hamil untuk mendapatkan asupan gizi yang cukup sehingga janin dapat berkembang dalam rahim ibu. Pada masa ini terjadi perubahan fisiologi pada sistem organ. Sebagian besar perubahan pada tubuh ibu disebabkan oleh kerja hormonal yang sehingga menyebabkan ketidaknyamanan seperti mual dan muntah pada kehamilan (Manuaba IAG, 2012).

Emesis gravidarum merupakan rasa mual yang muncul pada wanita hamil trimester pertama yang disebabkan peningkatan kadar hormon estrogen dan progesterone yang diproduksi oleh *Human Chorionic Gonadotropine* (HCG) kondisi ini membuat ketidaknyamanan pada ibu hamil (Kusmiyati, 2010).

Wanita hamil mengalami mual dan mulai dialami sejak awal kehamilan. Angka kejadian *emesis gravidarum* di dunia terjadi 60-80% pada primigravida dan 40-60% pada multigravida (WHO, 2017).

Kota Batam terdapat 31.356 ibu hamil dengan jumlah ibu hamil tertinggi pertama berada di wilayah Puskesmas Sei Langkai 3.910 orang dengan 34,2% ,di Puskesmas Baloi Permai sebanyak 3.741 orang dengan 76,2% dan di Puskesmas Batu Aji sebanyak 3.367 orang dengan 56,1% (*Profil Kesehatan Kota Batam*, 2019).

Studi pendahuluan yang dilakukan di 3 PMB di wilayah Puskesmas Baloi Permai Kota Batam pada bulan Januari-Maret 2021 didapatkan data ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum* di PMB A sebanyak 67,8%, PMB O sebesar 73,4% dan PMB I sebesar 43%.

Emesis gravidarum yang terjadi secara terus menerus dan tidak segera ditangani akan menjadi *hiperemesis gravidarum*. *Emesis gravidarum* dapat menyebabkan dehidrasi bahkan berat badan menurun pada ibu hamil maka akan berakibat buruk bagi ibu hamil seperti gangguan aktivitas, gangguan kesehatan yang mengarah kepada pengaruh status gizi ibu hamil, gangguan fungsi liver dan terjadi ikterus, gangguan fungsi umum alat-alat vital dan janin seperti mengakibatkan pertumbuhan janin terganggu, janin meninggal dalam kandungan dan janin dapat mengalami kelainan kongenital bahkan dapat menyebabkan

kematian ibu hamil dan janin (Syaifuddin, 2014).

Penatalaksanaannya muntah serta mual terhadap kehamilannya ibu bergantung kepada berat dari gejalanya. Pengobatan bisa dilakukannya secara nonfarmakologi ataupun farmakologi. Penatalaksanaan secara farmakologi yaitu dengan obat-obatan. Namun pada ibu hamil sebaiknya menggunakan terapi non farmakologi karena bersifat non instruktif, non infasif, murah, sederhana, efektif, dan tanpa efek samping yang merugikan. Penatalaksanaan non farmakologi dapat dilakukan dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional, akupuntur, dan pemberian aromaterapi (Kusmiyati, 2010).

Aromaterapi memiliki dampak yang positif karena aromanya yang harum, segar, merangsangkan reseptor, sensori yang memberikan pengaruh kepada organ lain hingga bisa memunculkannya dampak yang kuat pada emosi dan memberikan ketenangan (Astuti, Indria, 2018).

Berdasarkan beberapa penelitian bahwa ibu hamil yang menggunakan terapi lavender yang lebih sering pada akhir kehamilan terbukti mengurangi kecemasan, gangguan tidur dan depresi ((Effati-Daryani, et al. 2015). Penggunaan obat herbal *bryophyllum* dan lavender digunakan untuk mengurangi kegelisahan, gangguan tidur dan stres (Gantner et al., 2021).

Menurut beberapa hasil *literature review* terapi non farmakologis untuk mengurangi mual dan muntah bahwa sebagian besar terapi non farmakologis efektif dalam mengurangi mual muntah dalam kehamilan di antaranya jahe, aroma terapi lemon, mint dan sirup delima dapat direkomendasikan untuk mengurangi mual dan muntah selama kehamilan (Marsela Renasari Presty, Ayu Kurniati, 2020)

Menurut Buckle J (2014) aromaterapi yang bisa digunakan untuk mengurangi mual muntah saat kehamilan adalah aromaterapi *chamomile*. *Chamomile* adalah tanaman anggota dari famili *Asteraceae/Compositae*. *Chamomile* adalah salah satu obat herbal yang telah lama dikenal dan dibuat dalam bentuk minyak dan essensial dikarenakan banyak mengandung *terpenoid*, *flavonoid*, dan *apigenin* yang berperan sebagai antioksidan, anti-inflamasi, antispasmodik, dan karminatif yang dapat memberikan efek relaksasi yang

bertindak sebagai obat penenang alami yang efektif serta membantu menenangkan masalah perut, kram menstruasi, sindrom iritasi usus, dan gangguan pencernaan (Vincent, 2017)

Presty *et al* (2020) dalam penelitiannya tentang penggunaan *chamomile* untuk mengurangi mual dan muntah pada 105 ibu hamil menunjukkan bahwa *chamomile* terbukti efektif untuk mengurangi mual dan muntah. Randina (2018) tentang penggunaan aromaterapi *chamomile* untuk mengurangi skala mual menunjukkan nilai $p = 0,000$ yang berarti aromaterapi *chamomile* mempunyai pengaruh untuk mengurangi mual, dengan rata-rata skala mual sebelum diberikan aromaterapi *chamomile* sebesar 15,40 menjadi 2,87 setelah diberikan terapi.

Berdasarkan dari beberapa penelitian diatas terlihat bahwa aromaterapi merupakan terapi non farmakologis yang dapat bermanfaat bagi ibu hamil yaitu memberikan efek ketenangan. Pada penelitian sebelumnya sudah dilakukan penelitian pengaruh aromaterapi lavender dan lemon terhadap mual dan muntah pada ibu hamil. Pada penelitian ini peneliti mencoba menggunakan aroma terapi lain yaitu *chamomile*, karena jika dibandingkan dengan aroma terapi lain seperti lavender, lemon, papermint, aroma terapi *chamomile* selain memiliki kandungan relaksan juga mengandung anti inflamasi, sedative ringan, mengandung *terpenoid*, *flavonoid*, dan *apigenin* yang berperan sebagai antioksidan, anti-inflamasi, antispasmodik, dan karminatif yang dapat memberikan efek relaksasi yang bertindak sebagai obat penenang alami yang efektif serta membantu menenangkan masalah perut, kram menstruasi, sindrom iritasi usus, dan gangguan pencernaan maka dalam penelitian ini peneliti ingin tertarik mengetahui penggunaan aroma terapi *chamomile* dalam menurunkan frekuensi *emesis gravidarum*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2021 di PMB O Kota Batam. Metode penelitian dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penggunaan aromaterapi *chamomile* dalam menurunkan frekuensi *emesis gravidarum*. Desain penelitian adalah *Intact-Group Comparison*.

Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester 1 yang mengalami *emesis gravidarum* berjumlah 32 responden yang dibagi dalam dua kelompok yaitu 16 responden kelompok perlakuan dan 16 responden kelompok kontrol yang disesuaikan dengan kriteria inklusi. Teknik pengambilan sampel yaitu *accidental sampling*. Kelompok perlakuan diberikan aroma terapi *chamomile* dengan cara memberikan 3 tetes esensial oil *chamomile* kedalam *diffuser* yang berisi air. Dan dihubungkan ke listrik sehingga mengeluarkan uap *chamomile*. Uap tersebut dihidup oleh ibu hamil. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun. Penelitian dilakukan selama 14 hari. Untuk mengevaluasi frekuensi *emesis gravidarum* menggunakan teknik observasi yang dilakukan setiap hari menggunakan instrumen lembar observasi. Analisa data menggunakan uji Paired Sampel T-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Variabel penelitian yang akan dipaparkan adalah penurunan frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil dengan pemberian aromatherapi *chamomile*.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Variabel	n	Persentase (%)
Tidak Resti	30	93,75
Resti	2	6,25
Total	32	100,00

Pada tabel 1 hasil analisis didapatkan bahwa mayoritas responden dikategorikan dengan usia yang tidak beresiko tinggi (20-35 tahun) yaitu 30 responden (93,75%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Paritas	n	Persentase (%)
Primigravida	10	31,25
Multigravida	22	68,5
Total	32	100,00

Pada tabel 2 hasil analisis berdasarkan paritas ibu hamil didapatkan mayoritas ibu hamil multigravida yaitu 22 responden (68,5%).

Tabel. 3 Rata-Rata Frekuensi *Emesis Gravidarum* dalam 1 Hari Sebelum diberikan Aromaterapi *Chamomile*

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Ibu Hamil Sebelum diberikan Aromaterapi <i>chamomile</i>	7,2	0,26	5,12	13,5

Berdasarkan tabel 3 diketahui dari 32 responden, didapatkan rata-rata frekuensi *emesis* sebelum dilakukan pemberian aromaterapi adalah 7,2 kali sedangkan standar deviasi sebelum dilakukan pemberian aroma terapi *chamomile* adalah 0,26.

Tabel 4. Rata-Rata Frekuensi *Emesis Gravidarum* dalam 1 Hari Setelah diberikan Aromaterapi *Chamomile*

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Ibu Hamil setelah diberikan Aromaterapi <i>chamomile</i>	4,7	0,11	3,18	9,25

Berdasarkan tabel 4 diketahui dari 32 responden, rata-rata frekuensi *emesis gravidarum* setelah dilakukan pemberian aromaterapi adalah 4,7 kali.

Tabel 5. Pengaruh Pemberian Aromaterapi *Chamomile* terhadap penurunan *gravidarum* pada ibu hamil

Variabel	n	Mean	SD	P value
Pemberian Aromaterapi <i>Chamomile</i> terhadap penurunan <i>gravidarum</i>	32	2,5	0,157	0,003

Berdasarkan tabel 5 diketahui dari 32 responden, didapatkan hasil penurunan rata-rata frekuensi *emesis gravidarum* adalah 2,5. Nilai standar deviasi 0,157 dan nilai $p\ value = 0,003 < 0,005$.

Berdasarkan hasil analisis uji statistik bahwa pemberian aromaterapi *chamomile* berpengaruh dalam penurunan frekuensi

emesis gravidarum. Pemberian aromaterapi merupakan salah satu terapi non farmakologis/komplementer yang dilakukan dengan cara menghirup ataupun digunakan dalam kompres, dalam air mandi, atau dalam minyak (Seo Yeon Choi n.d., 2016)

Aromaterapi bekerja pada tubuh secara alami dan menyeluruh sehingga dapat mengaktifkan kekuatan penyembuhan yang dimiliki oleh tubuh tersebut selain membantu menyeimbangkan tubuh dan pikiran. Salah satu aromaterapi yang dapat digunakan adalah *chamomile*. *Chamomile* memiliki *apigenin* yang berperan sebagai antioksidan, meningkatkan *nitrit oksida*, dan menghambat *monoamine oxidase* serta *α -bisabolol* dan *chamazulena* yang berperan sebagai antioksidan sebagai tumbuhan obat tradisional yang dipercaya memiliki efek yang sama bagi tubuh yaitu efek relaksasi.

Bunga dari *chamomile* mengandung banyak *terpenoid* dan *flavonoid*. *Chamomile* mengandung sifat anti-inflamasi, anti-spasmodik, dan karminatif yang berkontribusi dalam kegunaannya sebagai obat. Kandungan *flavonoid* yang beragam, *chamomile* dapat menyembuhkan banyak kondisi peradangan dan membantu menenangkan masalah perut, dan mengurangi mual muntah (Chezhian et al., 2015). Randina (2018) dalam penelitiannya tentang Pengaruh Aromaterapi *Chamomile* terhadap Pengurangan Skala Mual Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skala mual sebelum dilakukan intervensi aromaterapi *chamomile* adalah 15,40. Rata-rata skala mual setelah dilakukan intervensi adalah 2,87 dibuktikan dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) bahwa ada pengaruh dari aromaterapi *chamomile* terhadap penurunan mual dan muntah.

SIMPULAN

Dalam penelitian ini dari 32 responden, didapatkan hasil penelitian rata-rata frekuensi *emesis gravidarum* sebelum dilakukan pemberian aromaterapi *chamomile* yaitu 7,2 kali dan setelah dilakukan pemberian pemberian aromaterapi *chamomile* adalah 4,7 kali. Rata-rata selisih frekuensi *emesis gravidarum* sebelum dan sesudah perlakuan adalah 2,5. Nilai standar deviasi 0,157 dan nilai $p\ value = 0,003 < 0,005$ maka ada pengaruh dari pemberian aromaterapi

chamomile terhadap penurunan frekuensi *emesis gravidarum*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada Rektor Institut Kesehatan Mitra Bunda dan PMB O yang sudah membantu pelaksanaan penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Indria, and L. (2018). *engaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri.*” *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat*. 1(6).
- Buckle J. (2014). *Clinical Aromatherapy in Healthcare*.
- Chezhan, C., Murthy, S., Prasad, S., Kasav, J. B., Mohan, S. K., Sharma, S., Singh, A. K., & Joshi, A. (2015). Exploring factors that influence smoking initiation and cessation among current smokers. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 9(5), LC08-LC12. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2015/12047.5917>
- Profil Kesehatan Kota Batam, (2019).Data Ibu Hamil Kota Batam.
- Effati-Daryani, F., Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., Mirghafourvand, M., Taghizadeh, M., and Mohammadi, A. (2015). *Effect of Lavender Cream with or without Foot-bath on Anxiety, Stress and Depression in Pregnancy: a Randomized Placebo-Controlled Trial*. *J. Caring Sci*. <https://doi.org/10.5681/jcs.2015.007>
- Gantner, G., Spiess, D., Randecker, E., Quack Lötscher, K. C., & Simões-Wüst, A. P. (2021). Use of Herbal Medicines for the Treatment of Mild Mental Disorders and/or Symptoms During Pregnancy: A Cross-Sectional Survey. *Frontiers in Pharmacology*, 12(October), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fphar.2021.729724>
- Kusmiyati. (2010). *Perawatan Ibu hamil*. Fitramaya.
- Manuaba IAG. (2012). *Memahami Kesehatan Reproduksi Perempuan*. EGC.
- Marsela Renasari Presty, Ayu Kurniati, N. N. Y. A. (2020). Literatur Review Terapi Non Farmakologis Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 532–539. https://doi.org/10.33486/jurnal_kebidanan.v10i2.107
- Randina, R. A. (2018). romaterapi *Chamomile* menurunkan Skala Mula Muntah Ibu hamil di Praktik Bidan Mandiri Kota Metro. *Jurnal Keperawatan*, 8.
- Restu. A. Randina. (2018). romaterapi *Chamomile* menurunkan Skala Mula Muntah Ibu hamil di Praktik Bidan Mandiri Kota Metro. *Jurnal Keperawatan*, 8.
- Seo Yeon Choi, Kyungsook P. (n.d.). Medical Aromatherapy: Healing with Essential Oils. In *Auris Reference*.
- Syaifuddin. (2014). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Yayasan Bina Pustaka.
- Vincent, H. W. (2017). erbandingan Efek Teh Hitam (*Camellia sinensis* L.) dengan Teh *Chamomile* (*Matricaria recutita* L.) Terhadap Kewaspadaan dan Ketelitian. *Universitas Kristen Maranatha*.
- WHO. (2017). *Monitoring Health for The SDGs*. World Health Statistics.