

PERBEDAAN PENGARUH AROMATERAPI OIL LAVENDER DAN MUSIK KLASIK TERHADAP PENGURANGAN EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI KABUPATEN KLATEN

Elfina Wijaya¹, Alfitamara Muafatika²

¹ Mahasiswa Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Kebidanan

² Mahasiswa Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Kebidanan

elfinawijaya1@gmail.com ¹⁾ Alfitamaracu41@gmail.com ²⁾

Abstract - *Emesis gravidarum* is a disorder during pregnancy that is most often found in 70% of pregnant women in the first trimester. If not treated immediately, *emesis gravidarum* will have impacts such as changes in electrolyte balance in the body, drastic weight loss, malnutrition, dehydration, organ damage, inhibiting fetal growth, and the occurrence of preterm labor. Non-pharmacological steps to treat *emesis gravidarum*, for example, include lavender oil aromatherapy and classical music therapy. Both will be absorbed by the body, transmitted to the hypothalamus and will meet in the limbic system to have the effect of reducing the discomfort of *emesis gravidarum*. This study aims to determine the reduction in the level of *emesis gravidarum* before and after intervention, the effect of lavender oil aromatherapy and classical music on reducing *emesis gravidarum*, and the difference in the effect of lavender oil aromatherapy and classical music on reducing *emesis gravidarum* in first trimester pregnant women in Klaten Regency. This type of research is a quasi-experiment with a two group comparison pretest-posttest design using a time series. The sampling technique was purposive sampling with 25 respondents from the lavender oil aromatherapy group and 25 respondents from the classical music group for pregnant women in the first trimester at Jogonalan II Health Center and Kebonarum Health Center, Klaten Regency, who were divided into 2 groups, the lavender oil aromatherapy group and the classical music group. The data analysis used was a parametric paired sample *t*-test. The results of the analysis test showed that the average reduction in *emesis gravidarum* in the lavender oil aromatherapy group was 4.42 (p -value = $0.000 < 0.05$) and the average reduction in *emesis gravidarum* in classical music was 2.03 (p -value = $0.000 < 0.05$). So it can be concluded that lavender oil aromatherapy reduces the level of *emesis gravidarum* in first trimester pregnant women compared to classical music therapy. Lavender oil aromatherapy and classical music are significant in reducing *emesis gravidarum*. There is no significant difference in the effect between lavender oil aromatherapy and classical music in reducing the level of *emesis gravidarum* in first trimester pregnant women in Klaten Regency.

Keywords: Oil Lavender Aromatherapy, Classical Music, Emesis Gravidarum on First Trimester Pregnant Women

Abstrak - *Emesis gravidarum* adalah gangguan pada masa kehamilan yang paling sering dijumpai pada 70% ibu hamil trimester I. *Emesis gravidarum* jika tidak segera ditangani akan berdampak seperti perubahan keseimbangan elektrolit dalam tubuh, penurunan berat badan drastis, malnutrisi, dehidrasi, kerusakan organ, menghambat pertumbuhan janin, dan terjadinya persalinan prematur. Langkah non farmakologi untuk mengatasi *emesis gravidarum* contohnya adalah melalui terapi aromaterapi oil lavender dan terapi musik klasik. Keduanya sama-sama akan diserap tubuh, ditransmisikan menuju hipotalamus dan akan bertemu di sistem limbik untuk memberikan efek mengurangi ketidaknyamanan *emesis gravidarum*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengurangan tingkat *emesis gravidarum* sebelum dan sesudah intervensi, pengaruh aromaterapi oil lavender dan musik klasik terhadap pengurangan *emesis gravidarum*, dan perbedaan pengaruh aromaterapi oil lavender dan musik klasik terhadap pengurangan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I di Kabupaten Klaten. Jenis penelitian ini adalah *quasy-eksperiment* dengan rancangan *two group comparison pretest-posttest design* secara *time series*. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* sebanyak 25 responden kelompok aromaterapi oil lavender dan 25 responden kelompok musik klasik pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Jogonalan II dan Puskesmas Kebonarum Kabupaten Klaten yang dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok aromaterapi oil lavender dan kelompok musik klasik. Analisis data yang digunakan adalah uji parametrik *paired sample t*-test. Hasil uji analisis didapatkan rata-rata pengurangan *emesis gravidarum* pada kelompok aromaterapi oil lavender adalah 4,42 (p -value = $0,000 < 0,05$) dan rata-rata pengurangan *emesis gravidarum* pada musik klasik adalah 2,03 (p -value = $0,000 < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan aromaterapi oil lavender lebih mengurangi tingkat *emesis gravidarum* ibu hamil trimester I dibandingkan terapi musik klasik. Aromaterapi oil lavender dan musik klasik signifikan dalam

mengurangi *emesis gravidarum*. Tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara aromaterapi *oil lavender* dan musik klasik dalam pengurangan tingkat *emesis gravidarum* ibu hamil trimester I di Kabupaten Klaten.

Kata Kunci: Oil Lavender, Musik Klasik, *Emesis Gravidarum* Trimester I

PENDAHULUAN

Kehamilan menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional adalah sebuah fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum kemudian terjadi proses nidasi atau implantasi yang dibagi menjadi 3 trimester yaitu trimester I berlangsung dari usia kehamilan 0 minggu sampai 12 minggu, trimester II dari usia kehamilan 13 minggu sampai 27 minggu, dan trimester III berlangsung dari usia kehamilan 28 minggu sampai 40 minggu (Prawirohardjo, 2016).

Mual dan muntah atau *emesis gravidarum* pada masa kehamilan adalah gangguan yang paling sering di jumpai pada 70% ibu hamil. Biasanya terjadi pada usia kehamilan 6 sampai 8 minggu dan baru sembuh pada usia 16 sampai 20 minggu (Fejzo et al., 2019). *Emesis gravidarum* lebih sering dijumpai pada kehamilan 16 minggu pertama, biasanya terjadi 60-80% pada primigravida dan 40-60% pada multigravida (Kementrian Kesehatan RI, 2017).

Emesis gravidarum disebabkan oleh kondisi berubahnya sistem endokrin di dalam tubuh ibu selama kehamilan, salah satunya disebabkan karena meningkatnya kadar hormon estrogen serta Human Chorionic Gonadotrophin (HCG) dalam tubuh ibu hamil. Kenaikan hormon ini belum ditemukan dengan jelas mengenai penyebabnya, kemungkinan bisa disebabkan penyampaian pesan di sisten saraf pusat atau pengosongan lambung yang berkurang, sehingga menyebabkan ketidaknyamanan *emesis gravidarum* pada ibu hamil (Tiran, 2009).

World Health Organization menyatakan angka kejadian *emesis gravidarum* sedikitnya 15% dari semua wanita hamil. Dan sedikitnya terdapat 10% jumlah kejadian *emesis gravidarum* dari semua wanita hamil di Indonesia (WHO, 2014). Menurut data Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah, pada tahun 2021 ibu hamil yang telah melakukan kunjungan K1 sebanyak 545 813 jiwa, dimana 80% diantaranya mengeluhkan *emesis gravidarum* dalam kehamilan (BPS JATENG, 2021).

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Jogonalan Klaten, dari ibu hamil trimester I yang melakukan kunjungan K1 sebanyak 28 orang, 26 diantaranya mengeluhkan *emesis gravidarum* dalam kehamilannya. Pada wilayah kerja Puskemas Kebonarum Klaten, dari 25 ibu hamil trimester I yang melakukan k1 sebanyak 22 ibu diantaranya juga mengeluhkan *emesis gravidarum* dalam kehamilannya.

Emesis gravidarum bisa hilang dengan sendirinya seiring waktu. Akan tetapi banyak juga kasus *emesis gravidarum* berkembang menjadi *hiperemesis gravidarum*. Karena sering mengalami *emesis gravidarum* dan susah untuk makan, ibu hamil bisa mengalami dampak dampak sebagai berikut. Seperti perubahan keseimbangan elektrolit dalam tubuh, penurunan berat badan drastis, malnutrisi, dehidrasi, bahkan kerusakan organ. Selain itu dampak lebih buruk

bisa menghambat pertumbuhan janin dan terjadinya persalinan prematur (Liu et al., 2022).

Penatalaksanaan *emesis gravidarum* pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Pengobatannya dapat ditangani secara farmakologi maupun non farmakologi. Secara farmakologi bisa berupa diberikan antiemetik, antihistamin, antikolinergik, dan kortikosteroid. Sementara itu, secara non farmakologi adalah dengan cara makan sering dalam porsi kecil, makan makanan karbohidrat tinggi, dan dengan terapi komplementer. Terapi komplementer yang dimaksud contohnya adalah akupuntur, minum peppermint tea, aromaterapi lemon, lavender, jahe, spearmint, dan ginger tea (Wiknjosastro, 2009).

Salah satu terapi komplementer yang saat ini digunakan dalam pelayanan kebidanan adalah aromatik terapi. Aromatik terapi adalah salah satu perawatan holistik yang menggunakan ekstrak tumbuhan alamai untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Aromaterapi biasanya menggunakan minyak essensial aromatik seperti aroma teh, rasa buah-buahan yang memberikan efek relaksasi yang bersifat menenangkan psikologis dan pikiran (Paula et al., 2017).

Aromaterapi merupakan salah satu terapi komplementer yang berkembang cepat karena tergolong ekonomis atau tidak memerlukan biaya banyak, terjangkau, dan mudah dilakukan. Salah satu jenis aromaterapi adalah bunga lavender. Lavender memiliki beberapa komponen utama yaitu *linalool*, *linalylacetat*, *1,8-cineole* *B-ocimene*, *terpinene-4-ol* dan kamper. Zat sedaktive atau penenang yang terdapat dalam *linalool* akan memengaruhi sistem neorendokrin tubuh yang berpengaruh terhadap pelepasan

hormon neurotransmitter sehingga dapat menimbulkan rasa nyaman pada ibu hamil yang sedang mengalami *emesis gravidarum* (J. Buckle, 2003). Selain itu, bau lavender yang berasal dari molekul dapat berpengaruh dalam memberikan efek rileks pada sistem saraf pusat dengan menstimulasi saraf olfaktori sehingga membuat kualitas tidur menjadi baik.

Terapi komplementer lain yang bisa digunakan adalah terapi musik. Terapi musik memiliki banyak manfaat, diantaranya adalah dapat menyembuhkan penyakit serta ketidaknyamanan baik secara fisik maupun psikis pasien. Hormon yang berkaitan dengan sistem otak akan memberikan penguatan dan motivasi bagi seseorang secara proaktif. Selain itu musik juga dapat memberikan rangsangan simpatis dan parasimpatis yang terdapat pada sistem saraf otonom dimana efeknya dapat menurunkan frekuensi nadi, perasaan rileks dan tidur. (Natalia, 2013).

Musik klasik dipilih karena memiliki fungsi menenangkan pikiran dan katarsis emosi, serta mengoptimalkan tempo, ritme, melodi, dan harmoni yang teratur dan dapat menghasilkan gelombang alfa serta gelombang beta dalam gendang telinga sehingga memberikan ketenangan yang membuat otak siap menerima masukan baru, efek rileks dan menidurkan. Musik klasik juga berfungsi mengatur hormon yang berhubungan dengan stres diantaranya ACHT, prolaktin, dan hormon pertumbuhan serta dapat mengurangi nyeri (Campbell, 2012).

Menurut (Rosalinna, 2019) pemberian aromaterapi lavender lebih signifikan menurunkan *emesis gravidarum* dibandingkan dengan

pemberian konseling pengurangan *emesis gravidarum* pada ibu hamil.

Penelitian yang dilakukan oleh Herviza wulandary, Ririn anggraeni sitorus (2020) mengenai pengaruh musik klasik terhadap penurunan mual muntah pada ibu hamil didapatkan hasil bahwa ada pengaruh musik klasik terhadap penurunan *emesis gravidarum* yang terjadi pada ibu hamil trimester I dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$.

Dua penelitian diatas diperkuat dengan penelitian oleh (Herawati, 2022) mengenai kombinasi pemberian aromaterapi lavender dan distraksi terapi musik klasik (*mozart*) dengan hasil analisa data dengan uji *wilcoxon* 0,000 maka ada perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest* pada kombinasi aromaterapi lavender dan distraksi terapi musik klasik (*mozart*) dan uji *wilcoxon* 0,006 maka ada perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest* pada terapi relaksasi nafas dalam uji Mann whitney 0,002 maka dapat di simpulkan ada perbedaan intensitas skala nyeri. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi aromaterapi lavender dan distraksi terapi musik (*mozart*) dapat digunakan terapi non farmakologi yang efektif dalam mengurangi *emesis gravidarum*.

Jika pada penelitian sebelumnya melakukan kombinasi antara aromaterapi dan musik klasik, pada penelitian ini peneliti akan melakukan penelitian untuk mencari perbedaan pengaruhnya dalam mengurangi *emesis gravidarum* pada kehamilan trimester pertama. Musik yang digunakan juga merupakan modernisasi musik klasik dengan jenis musik klasik *nature sounds* yang masih jarang digunakan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh aromaterapi *oil lavender* dan musik klasik terhadap pengurangan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I di Kabupaten Klaten.

METODE

Penelitian ini adalah jenis penelitian *Quasi-eksperiment* dengan rancangan penelitian *two group comparison pretest-posttest design* secara *time series* pada 2 kelompok sampel dan diberikan intervensi sebanyak 4 kali

Pengaplikasian terapi komplementer aromaterapi *oil lavender* dan musik klasik untuk mengurangi *emesis gravidarum* dengan cara meneteskan 4-5 tetes aromaterapi lavender ke tissue kemudian dihirup secara langsung selama 10 menit selama 4 hari berturut-turut. Setiap hari dilakukan sebanyak 1 kali pada pukul 07.00 WIB atau ketika merasa *emesis gravidarum* di ruangan yang nyaman dan keadaan tubuh rileks. Pengaplikasian terapi musik klasik menggunakan *headset* mendapatkan perlakuan yang sama seperti perlakuan pada terapi komplementer aromaterapi *oil lavender*. Intervensi dilakukan dengan duduk bersandar di ruangan yang nyaman, tenang, dan tertutup.

Populasi dalam penelitian ini ibu hamil trimester I yang mengalami *emesis gravidarum* di wilayah kerja Puskesmas Jogonalan II Klaten sebanyak 32 orang dan ibu hamil trimester I yang mengalami *emesis gravidarum* di wilayah kerja Puskesmas Kebonarum sebanyak 25 ibu hamil. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I dengan *emesis gravidarum* di Puskesmas Jogonalan II Klaten yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 28 orang ibu

hamil dan ibu hamil trimester I yang mengalami *emesis gravidarum* di wilayah kerja Puskesmas Kebonarum sebanyak 22 ibu hamil. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pemberian aromaterapi *oil* lavender dan pemberian musik klasik *nature sounds*. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pengurangan *emesis gravidarum*.

Analisis data yang digunakan adalah analisa univariat secara deskriptif dengan menghitung distribusi frekuensi dan analisa bivariat dengan menggunakan uji statistik uji parametrik *paired sample t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Emesis Gravidarum Ibu Hamil Trimester I sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi *Oil* Lavender dan Musik Klasik

Tingkat *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I yang diukur dengan kuesioner INVR (*Index of Nausea, Vomiting, and Retching*) baik pada kelompok *aromaterapi oil* lavender maupun musik klasik.

Tingkat *emesis gravidarum* pada responden kelompok aromaterapi *oil* lavender dan kelompok musik klasik sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi disajikan pada Tabel Tabel I berikut.

Tabel 1 Tingkat *Emesis Gravidarum* Pada

Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi *Oil* Lavender dan Musik Klasik Pada Ibu Hamil Trimester I

<i>Tingkat Emesis Gravidarum (Score)</i>	<i>Oil Lavender (%)</i>		<i>Musik Klasik (%)</i>	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
Tidak <i>Emesis Gravidarum</i> (0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
Ringan (1-20)	16 (64.0)	19 (72.0)	16 (64.0)	18 (72.0)
Sedang (21-40)	9 (36.0)	6 (23.0)	8 (32.0)	7 (28.0)
Berat (41-60)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (4.0)	0 (0.0)
Sangat Berat (61-80)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)

n = lavender (25); n = musik klasik (25)
Sumber : Data Primer 2023

Tingkat *emesis gravidarum* pada kelompok responden dengan aromaterapi *oil* lavender maupun musik klasik setelah dilakukan intervensi akan terjadi perubahan tingkat *emesis gravidarum* dari berat menjadi sedang, dari sedang menjadi ringan. Namun pada *emesis gravidarum* tingkat ringan setelah diberikan intervensi tetap berada pada *emesis gravidarum* tingkat ringan.

Skor tingkat *emesis gravidarum* baik pada kelompok responden aromaterapi *oil* lavender dan kelompok musik klasik sebelum dan sesudah diberikan intervensi penulis analisis dengan menggunakan analisis bivariat uji *paired sample t-test*. Hasil uji *paired sample t-test* tingkat *emesis gravidarum* pada kelompok responden aromaterapi *oil* lavender dan kelompok responden musik klasik disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2 Uji *Paired Sample t-test* Pada

Kelompok Aromaterapi *Oil* Lavender dan Musik Klasik

	n	SUM Score		Selisih Score	SUM Mean		Selisih Mean
		Pretest	Posttest		Pretest	Posttest	
Aromaterapi <i>Oil</i> Lavender	25	470.00	359.50	74.50	18.80	14.38	4.42
Musik Klasik	25	473.00	422.25	50.75	18.92	16.89	2.03

n = lavender (25); n = musik klasik (25)
Sumber : Data Primer 2023

Tabel diatas menunjukkan ibu hamil trimester I yang diberikan aromaterapi *oil* lavender dapat mengurangi skor *emesis gravidarum* dari skor 18,80 menjadi skor 14,38 dengan pengurangan skor sebesar 4,42. Skor 1-20 termasuk dalam tingkat *emesis gravidarum* ringan. Tingkat *emesis gravidarum* responden sebelum diberikan intervensi aromaterapi *oil* lavender merupakan

tingkat *emesis gravidarum* ringan, setelah diberikan intervensi juga masih dalam kategori tingkat *emesis gravidarum* ringan.

Pada kelompok ibu hamil trimester I yang diberikan terapi musik klasik dapat mengurangi skor *emesis gravidarum* dari skor 18,92 menjadi skor 16,89 dengan pengurangan skor sebesar 2,03. Apabila dibandingkan skor penurunan *emesis gravidarum* antara aromaterapi *oil* lavender dan musik klasik, maka ibu hamil trimester I yang mengalami *emesis gravidarum* dengan diberikan aromaterapi *oil* lavender skor penurunannya lebih tinggi dibandingkan yang diberikan musik klasik.

Lavender memiliki beberapa kandungan yang bermanfaat bagi tubuh. Salah satu kandungan dalam lavender adalah *linalool* asetat yang bermanfaat dalam memengaruhi sistem neuroendokrin tubuh melalui sistem limbik yang kemudian menimbulkan pelepasan hormon dan neurotransmitter yang dapat meningkatkan rasa nyaman, seperti enkephalin dan endorphin (S. Buckle, 2003).

Menurut J. Buckle (2003) dalam buku *essential oils in practice second edition* menyebutkan bahwa *linalool* sebagai kandungan utama dalam minyak esensial aromaterapi memiliki efek *sedative*, *anxiolytic*, dan *mood modulator*. *Linalool* dinilai mampu mengendurkan dan melemaskan sistem kerja saraf dan otot-otot yang tegang dengan cara menurunkan kerja dari sistem saraf simpatis saat seseorang mengalami kecemasan. Selain itu juga terdapat kandungan utama lain dari bunga lavender yaitu *linalil* yang memiliki manfaat dalam menenangkan, memberikan efek *sedatif* dan membantu meregulasikan sistem saraf pusat.

Bau lavender yang berasal dari molekul ini juga dapat berpengaruh dalam memberikan efek rileks pada sistem saraf pusat dengan menstimulasi saraf olfaktorius sehingga berdampak pada penurunan frekuensi *emesis gravidarum*.

Musik dapat memengaruhi denyut jantung sehingga menimbulkan efek tenang, disamping itu dengan irama lembut yang ditimbulkan oleh musik yang didengarkan melalui telinga akan langsung masuk ke otak dan langsung diolah sehingga menghasilkan efek yang sangat baik terhadap kesehatan seseorang (Campbell, 2012).

Perbedaan musik klasik dengan terapi dalam lingkup psikologi yang justru mendorong klien untuk menceritakan permasalahannya, terapi musik bersifat nonverbal. Dimana dengan bantuan musik, pikiran klien dibiarkan mengembara, baik untuk mengenang hal-hal yang bahagia, membayangkan ketakutan yang dirasakan, mengangankan hal-hal yang dicita-citakan dan sesuatu yang diimpikan. Musik juga membawa klien untuk mendistraksi diri untuk mencegah mual dan muntah (Djohan, 2009).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Alvarsson et al. (2010) musik klasik *nature sounds* dengan volume 50 dB sangat efektif dalam coping stres ibu hamil. Stres ibu hamil berasal dari aktivitas mental akibat pengaruh keluarga ataupun lingkungannya, sehingga bisa memicu kerja lambung lebih berat dan terjadi *emesis gravidarum*. Apabila musik klasik *nature sounds* dapat mengendalikan stres pada ibu hamil trimester I, maka *emesis gravidarum* yang terjadi juga bisa dikendalikan.

Menurut (Mulyadi, 2010) terapi musik suara alam memulihkan kesehatan mental, fisik, emosional, dan spiritual. Dengan suara alam ibu

hamil akan terdistraksi yaitu pengalihan pikiran dan konsentrasi atas rasa mual muntah yang dialami sehingga musik menyebabkan pernafasan menjadi lebih rileks, menurunkan denyut jantung, menciptakan rasa nyaman, menurunkan kadar kortisol yang tinggi ketika stres. Prosesnya dimulai ketika musik suara alam didengarkan melewati telinga kemudian memengaruhi hipotalamus sehingga berpengaruh dalam pelepasan endorfin, peningkatan endorfin akan memengaruhi pelepasan kortisol. Endorfin dilepaskan terutama ke sistem peredaran darah dan ke medula sponalis serta otak, berfungsi dalam meningkatkan perasaan sejahtera (bahagia),

mengurangi nyeri serta meningkatkan perasaan relaks.

Besar Pengaruh Aromaterapi Oil Lavender dan Musik Klasik Terhadap Pengurangan Emesis Gravidarum Ibu Hamil Trimester I

Besar pengaruh aromaterapi *oil lavender* dan musik klasik terhadap pengurangan *emesis gravidarum* dengan uji parametrik *paired sample t-test* yang sebelumnya sudah di uji normalitas dan homogenitas bahwa data berdistribusi normal dan tidak homogen, maka uji untuk mengetahui besarnya pengaruh menggunakan uji *paired sample t-test*. Adapun hasil uji besarnya pengaruh disajikan dalam Tabel 3 berikut.

Tabel 3 Pengaruh Aromaterapi *Oil Lavender* dan Musik Klasik Terhadap Pengurangan *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester I

Variabel	n	SD		Mean		Selisih Mean	t	p-value
		Pretest	Posttest	Pretest	Posttest			
Aromaterapi Oil Lavender	25	8.93495	7.90310	18.80	14.38	4.42	12.967	0.000
Musik Klasik	25	8.52530	8.82530	18.89	16.89	2.03	9.839	0.000

n = lavender (25); n = musik klasik (25)
 Sumber : Data Primer 2023

Besarnya pengaruh aromaterapi *oil lavender* terhadap pengurangan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I adalah dilihat dari nilai *t* sebesar 12,967 dengan besarnya pengurangan skor *emesis gravidarum* sebesar 4,42. Besarnya pengaruh musik klasik terhadap pengurangan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I adalah dilihat dari nilai *t* sebesar 9,839 dengan besarnya pengurangan skor *emesis gravidarum* sebesar 2,03. Meskipun besarnya pengaruh antara *oil lavender* dan musik klasik dalam penurunan skor *emesis*

gravidarum oil lavender pengaruhnya lebih besar dibandingkan musik klasik (*oil lavender* = 4,42 ; musik klasik = 2,03) akan tetapi apabila dilihat dari *p-value* = 0,000 dapat diartikan bahwa besarnya perbedaan pengaruh aromaterapi *oil lavender* dan musik klasik tidak menunjukkan perbedaan. Keduanya memberikan pengaruh penurunan skor *emesis gravidarum* yang signifikan karena kedua *p-value* 0,000 (*sig p* < 0,05).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Rosalinna (2019) bahwa *p-value* < 0,05 yang mana pemberian aromaterapi

lavender signifikan dalam mengurangi mual muntah atau *emesis gravidarum* dalam kehamilan trimester I. Lavender dapat mengurangi *emesis gravidarum* secara signifikan

Pada penelitian eksperimental oleh (McLain DE, 2009) aromaterapi oil oil lavender yang diberikan secara inhalasi signifikan dalam mengurangi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I dengan $p\text{-value} < 0,01$. Hal ini karena didalam bunga lavender terdapat kandungan *linalool* dan *linalyl asetat* yang memiliki efek sedatif dan dapat memberikan rasa nyaman akibat ketidaknyamanan *emesis gravidarum*.

Menurut Tuner (2010) dalam buku music therapi menyebutkan bahwa perjalanan musik klasik dalam mengurangi *emesis gravidarum* melewati beberapa tahap. Tahap mekanisme musik klasik dalam mengurangi *emesis gravidarum* dimulai dari musik klasik yang didengarkan melalui gendang telinga, kemudian akan menghasilkan gelombang alfa serta gelombang beta, kemudian akan menghasilkan stimulus yang akan dikirim melalui akson-akson serabut sensori asenden ke neuron-neuron *Reticular Activating System* (RAS). Stimulus ini kemudian akan di transmisikan oleh nuclei spesifik dari thalamus melewati area-area korteks cerebral, sistem limbik dan korpus collosum serta melewati area-area sistem saraf otonom yang berisi saraf simpatis dan parasimpatis, serta melewati sistem neuroendokrin. Rangsangan simpatik dan parasimpatik di saraf otonom akibat musik klasik dapat berfungsi menenangkan pikiran dan kataris emosi, serta mengoptimalkan tempo, ritme, melodi dan harmoni yang teratur.

Ketenangan yang dihasilkan oleh otak akan memberikan efek relaksasi berupa penurunan frekuensi nadi, relaksasi, dan tidur. Selain itu juga menurunkan hormon ACHT, prolaktin, hormon pertumbuhan serta dapat mengurangi nyeri dan *emesis gravidarum* pada ibu hamil. Hormon ACHT atau hormon adrenokortikotropik merupakan hormon di dalam tubuh yang berfungsi mengatur sekresi hormon kortisol. Hormon kortisol ini yang memengaruhi mual muntah pada seseorang. Jika musik klasik berhasil menurunkan hormon ACHT, maka hormon kortisol juga turun sehingga ibu hamil mengalami penurunan tingkat *emesis gravidarum*. Peningkatan kortisol adalah penyebab stres pada ibu hamil yang dampaknya dapat menstimulasi peningkatan progesteron yaitu hormon yang berfungsi sebagai antidepresan alami dan bisa memberikan efek rasa tenang. Peningkatan hormon progesteron ini yang menyebabkan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I (Prawirohardjo, 2014).

Hasil penelitian pada responden musik klasik ini sejalan juga dengan penelitian oleh Rismawati dkk (2020) bahwa setelah diberikan terapi musik klasik diperoleh penurunan rata-rata *emesis gravidarum* dari 9,50 menjadi 7,72 dan nilai $p\text{-value} 0,000 < 0,05$ yang berarti musik klasik memiliki pengaruh signifikan terhadap pengurangan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I.

Setelah dilakukan penelusuran kepustakaan juga ditemukan efek dari perjalanan musik klasik adalah musik klasik dipercaya dapat meningkatkan pengeluaran hormon endorpin. Endorpin merupakan

ejektor dari rasa rileks dan ketenangan yang timbul, midbrain mengeluarkan *Gama Amino Butyric Acid* (GABA) yang berfungsi menghambat hantaran impuls listrik dari satu neuron ke neuron lainnya oleh neurotransmitter didalam sinaps. Midbrain mengeluarkan enkepalin dan beta endorphin dan zat tersebut dapat menimbulkan efek analgesic yang akhirnya mengeliminasi neurotransmitter rasa mual pada pusat persepsi dan interpretasi sensorik somatic di otak sehingga efek yang bisa muncul adalah *emesis gravidarum* berkurang (Guyton, 2008).

Perbedaan Pengaruh Aromaterapi Oil Lavender dan Musik Klasik Terhadap Pengurangan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I

Pada data penelitian perbedaan pengaruh aromaterapi oil lavender dan musik klasik terhadap pengurangan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I di Kabupaten Klaten, data pretest dan posttest dilakukan uji *paired sample t-test* untuk membandingkan rata-rata nilai pengurangan *emesis gravidarum* ibu hamil pada masing-masing kelompok yang disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4 Perbedaan Pengaruh Pemberian

Terapi Aromaterapi Oil Lavender dengan Terapi Musik Klasik Terhadap Pengurangan *Emesis Gravidarum* Ibu Hamil Trimester I di Kabupaten Klaten

Variabel	N	Mean		Selisih Mean	t	p-value
		Pretest	Posttest			
Aromaterapi Oil Lavender	25	18.80	14.38	4.42	12.967	0.000
Musik Klasik	25	18.89	16.89	2.03	9.839	0.000

n = lavender (25); n = musik klasik (25)
 Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel uji statistik didapatkan kesimpulan bahwa besarnya pengaruh antara oil lavender dan musik klasik dalam penurunan skor *emesis gravidarum* oil lavender pengaruhnya lebih besar dibandingkan musik klasik (aromaterapi oil lavender = 4,42 ; musik klasik = 2,03) akan tetapi apabila dilihat dari p-value = 0,000 dapat diartikan bahwa besarnya perbedaan pengaruh aromaterapi oil lavender dan musik klasik tidak menunjukkan perbedaan. Keduanya memberikan pengaruh penurunan skor *emesis gravidarum* yang signifikan karena kedua p-value 0,000 (sig p < 0,05). Hasil uji ini menunjukkan bahwa aromaterapi oil lavender lebih menurunkan *emesis gravidarum* dengan nilai pengurangan tingkat *emesis gravidarum* sebesar 4,42 dibandingkan terapi musik klasik yang hanya memiliki nilai pengurangan tingkat *emesis gravidarum* sebesar 2,03.

Hasil ini didukung oleh penelitian dari Rosalina (2019) dan Herawati (2022) bahwa aromaterapi lavender memberikan pengaruh dalam pengurangan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I dibandingkan terapi lainnya.

Terjadinya penurunan frekuensi *emesis gravidarum* ini efek dari kandungan aromaterapi lavender yaitu *Linalool* yang merupakan komponen utama lavender yang memiliki efek sebagai zat sedatif atau penenang dan biasa digunakan sebagai aromaterapi yang mempengaruhi sistem neuroendokrin tubuh

yang berpengaruh terhadap pelepasan hormon dan neurotransmitter. Keadaan ini akan meningkatkan rasa nyaman dan tenang pada ibu hamil yang mengalami mual dan muntah (Buckle, 2013).

Bau yang sudah tercium akan terhubung dengan saraf otak (*cranial*) yang bertanggung jawab terhadap indera pembau dan menyampaikannya pada sel-sel reseptor. Ketika aromaterapi *oil* lavender dihirup, molekul yang mudah menguap (*volatile*) dari minyak tersebut dibawa oleh arus keatas hidung di mana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut hidung, suatu pesan elektrokimia akan ditransmisikan melalui bola dan saluran *olfactory* kedalam sitem limbik, pesan ini akan merangsang memori dan respon emosional.

Munculnya pesan-pesan yang harus disampaikan ke bagian lain otak serta bagian badan yang lain akan disampaikan oleh hipotalamus yang berperan sebagai relay dan regulator. Pesan yang diterima itu kemudian diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa elektrokimia yang menyebabkan euphoria, relaks, atau sedatif. Selain itu, efeknya juga dapat memengaruhi sistem neuroendokrin tubuh melalui sistem limbik yang pada akhirnya berpengaruh terhadap pelepasan hormon dan neurotransmitter yang dapat meningkatkan rasa nyaman, seperti enkephalin dan endorphen. Sistem limbik ini juga digunakan dalam ekspresi emosi. Sistem limbik akan memengaruhi perilaku tubuh untuk mencegah terjadinya mual muntah, sehingga

bisa mengurangi frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil (Maria, 2006).

Aromaterapi *oil* lavender lebih berpengaruh terhadap pengurangan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I karena aromaterapi *oil* lavender yang dihirup akan langsung memicu timbulnya hormon enkephalin dan endorphen yang langsung memberikan rasa penghilang nyeri dan memberikan kenyamanan terhadap *emesis gravidarum*. Sementara pada intervensi terapi musik klasik langkah awalnya hanya akan memicu hormon ACHT terlebih dahulu, yaitu yang berfungsi mengatur sekresi hormon kortisol. Jika kortisol bisa dikontrol maka rasa tidak nyaman akibat *emesis gravidarum* juga akan berkurang. Akan tetapi, jika ibu sudah terlanjur mengalami *emesis gravidarum* dan kortisol sudah menetap, biasanya akan lama penanganannya karena menetap lama. Jadi disimpulkan bahwa siklus efek terapi di dalam tubuh ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum* lebih cepat pengurangannya jika menggunakan aromaterapi *oil* lavender.

Manfaat terapi musik adalah dapat menyembuhkan secara fisik dan psikis pasien. Hormon yang terkait dengan sistem otak memberikan perasaan kenikmatan dan penguatan untuk memotivasi seseorang secara proaktif. Musik dapat memberikan rangsangan simpatis dan parasimpatis yang ada pada sistem saraf otonom sehingga dapat menurunkan frekuensi nadi, perasaan rileks dan tidur (Natalia, 2013). Berbeda dengan aromaterapi yang melalui organ penciuman, musik merupakan terapi melalui organ pendengaran yang berfungsi menenangkan pikiran dan

katarsis emosi, serta mengoptimalkan tempo, ritme, melodi, dan harmoni yang teratur dan dapat menghasilkan gelombang alfa serta gelombang beta dalam gendang telinga sehingga memberikan ketenangan yang membuat otak siap menerima masukan baru, efek rileks dan menidurkan. Musik klasik juga berfungsi mengatur hormon yang berhubungan dengan stres diantaranya ACHT, prolaktin, dan hormon pertumbuhan serta dapat mengurangi nyeri (Campbell, 2012). Selain itu musik juga bisa lebih diterima oleh ibu hamil sebab terkadang ibu hamil trimester I lebih sensitif terhadap bau-bauan seperti aromaterapi. Apalagi indra penciuman bisa lebih baik dalam menyugesti tubuh dalam mengurangi ketidaknyamanan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat *emesis gravidarum* pada kelompok responden dengan aromaterapi *oil* lavender maupun musik klasik setelah dilakukan intervensi akan terjadi perubahan tingkat *emesis gravidarum* dari berat menjadi sedang, dari sedang menjadi ringan. Namun pada *emesis gravidarum* tingkat ringan setelah diberikan intervensi tetap berada pada *emesis gravidarum* tingkat ringan.
2. Besarnya pengaruh aromaterapi *oil* lavender terhadap pengurangan *emesis gravidarum* ditunjukkan dengan nilai $t = 12,967$ dan $p\text{-value} = 0,000$ ($\alpha < 0,05$)

dengan menurunkan tingkat emesis sebesar 4,42. Besarnya pengaruh terapi musik klasik terhadap pengurangan *emesis gravidarum* ditunjukkan dengan nilai $t = 9,839$ dan $p\text{-value} = 0,000$ ($\alpha < 0,05$) dengan pengurangan tingkat *emesis gravidarum* sebesar 2,03.

3. Terdapat perbedaan pengaruh antara aromaterapi *oil* lavender dan musik klasik dibuktikan dengan perbedaan skor t , namun perbedaan pengaruh tersebut tidak signifikan. Antara pemberian terapi aromaterapi *oil* lavender dan terapi musik klasik dalam pengurangan *emesis gravidarum* ibu hamil trimester I di Kabupaten Klaten memiliki nilai $p\text{-value}$ yang sama ($p\text{-value} 0,000 > 0,05$). Aromaterapi *oil* lavender lebih mengurangi *emesis gravidarum* dengan rata-rata pengurangan tingkat *emesis gravidarum* sebesar 4,42 sementara terapi musik klasik memiliki rata-rata pengurangan tingkat *emesis gravidarum* lebih rendah sebesar 2,03.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyadari bahwa penelitian ini tidak akan berhasil tanpa adanya bantuan, bimbingan, saran dan masukan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih atas segala bantuan baik moril maupun materil juga bimbingan dan nasehatnya kepada :

1. Sudiro, S.Kp., M.Pd, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Surakarta.

2. Sih Rini Handajani, M. Mid, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Surakarta.
3. Henik Istikhomah, S.S.T., M. Keb, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan dan Profesi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Surakarta
4. Dr. Sumantri, M. Kes, selaku pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan serta motivasi kepada penulis dalam penyelesaian penelitian ini.
5. Kepala Puskesmas dan seluruh bidan desa di Puskesmas Jogonalan II dan Puskesmas Kebonarum Klaten yang telah memberikan izin dan membantu dalam melakukan penelitian ini.
6. Seluruh responden yang telah bersedia menjadi subyek dalam penelitian ini.
7. Seluruh teman-teman mahasiswa Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Surakarta.
8. Semua pihak yang telah membantu menyelesaikan penyusunan karya tulis ini dan tidak dapat disebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

Alvarsson, J. J., Wiens, S., & Nilsson, M. E. (2010). Stress recovery during exposure to nature sound and environmental noise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7(3), 1036–1046.
<https://doi.org/10.3390/ijerph7031036>

Aprilia, W., Islam, U., Sunan, N., Yogyakarta,

K., & Pendahuluan, A. (2020). *Perkembangan pada masa pranatal dan kelahiran*. 4197.

Arikunto. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. In *Jakarta: Rineka Cipta*.

Assa Aprin Tania, Ika Yudianti, Eny Sendra, & Ririn Indriani. (2022). The Effect of Herbal Therapy on Emesis Gravidarum. *Indonesian Journal of Sport Management and Physical Education*, 1(1), 11–38.
<https://doi.org/10.55927/ijsmpe.v1i1.2207>

Balkam, J. (2001). Aromaterapi Penuntun Praktis untuk Pijat Minyak Asiri dan Aroma. In *Semarang: Dahara Prize*.

Bascom. (2012). Aromatherapy oils. In *Jurnal Cultural Studies Review. Sydney*.

BPS JATENG. (2021). Jumlah Ibu Hamil, Melakukan Kunjungan K1, Melakukan Kunjungan K4, Kurang Energi Kronis (KEK), dan Mendapat Tablet Zat Besi (Fe) di Provinsi Jawa Tengah (Jiwa). In *Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah*.

<https://jateng.bps.go.id/indicator/30/391/1/jumlah-ibu-hamil-melakukan-kunjungan-k1-melakukan-kunjungan-k4-kurang-energi-kronis-kek-dan-mendapat-tablet-zat-besi-fe-di-provinsi-jawa-tengah.html>

Buckle, J. (2003). *Clinical Aromatherapy: Essential Oils in Practice, Second Edition*.

Buckle J. (2015). *Clinical Aromatherapy essential oil in healthcare*. Edisi ke-3. In *USA: Elsevier Inc*.

Buckle, S. (2003). *Aromatherapy and massage*.

- Nursing Standard (Royal College of Nursing (Great Britain) : 1987), 4(48), 43.*
<https://doi.org/10.7748/ns.4.48.43.s51>
- Campbell, D. (2012). Efek Mozart : memanfaatkan kekuatan musik untuk mempertajam pikiran, meningkatkan kreatifitas, dan menyehatkan tubuh, trans. In *Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.*
- Cavanagh, H. M. A., & Wilkinson, J. M. (2002). Biological activities of lavender essential oil. *Phytotherapy Research, 16(4)*, 301–308. <https://doi.org/10.1002/ptr.1103>
- Damayanti, R., Adelia, D., Mutika, W. T., & Ambariani, A. (2020). Karakteristik Ibu Hamil dengan Hiperemesis Gravidarum di RSUD Pasar Rebo Jakarta Timur. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk : Public Health Journal, 11(1)*, 13–18. <https://doi.org/10.51888/phj.v11i1.22>
- Depkes RI. (2009). *Sistem Kesehatan Nasional*. Djohan. (2005). Psikologi Musik. In *Yogyakarta: Galangpress.*
- Djohan. (2009). Terapi Musik Teori Dan Aplikasi. In *Yogyakarta: Gilangpres.*
- Dofi BA. (2010). Psikologi Musik Terapi Kesehatan. In *Jakarta: Golden Terayon Press* (pp. 3–8).
- Fejzo, M. S., Trovik, J., Grooten, I. J., Sridharan, K., Roseboom, T. J., Vikanes, Å., Painter, R. C., & Mullin, P. M. (2019). Nausea and vomiting of pregnancy and hyperemesis gravidarum. *Nature Reviews Disease Primers, 5(1)*. <https://doi.org/10.1038/s41572-019-0110-3>
- Fitriyani, A. (2020). *Literature Review : Gambaran Karakteristik Ibu Hamil Trimester I Dengan Emesis Literature Review : Gambaran Karakteristik Ibu Hamil Trimester I Dengan Emesis.*
- Hall, A. C. G. & J. E. (2008). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. In *Jakarta: ECG.*
- Hawari, D. (2006). Manajemen stres cemas dan depresi. In *Jakarta: Balai Penerbit FK UI.*
- Hembing Wijayakusuma, Setiawan Dalimartha, A. S. W. (1995). Tanaman Berkhasiat Obat di Indonesia. In *Jakarta: Pustaka Kartini.*
- Herawati, I. (2022). Efektifitas Kombinasi Pemberian Aromaterapi Lavender dan Distraksi Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Penurunan Intensitas Skala Nyeri pada Ibu Post Sectio Caesarea. *Jurnal Antara Kebidanan, 5(1)*, 47–55.
- Herviza wulandary, Ririn anggraeni sitorus, R. (2020). *Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Desa Sei Serindan. XII(01)*, 129–137.
- Jaelani. (2009). Aroma Terapi. In *Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.*
- Jamalus. (1998). Pengajaran Musik Melalui Pengalaman Musik. In *Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan.*
- Kementrian Kesehatan RI. (2017). *Angka Kematian Ibu Tahun 2017.*
- Koensomardiyah. (2009). A-Z Aromaterapi untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan. In *Yogyakarta: Lily Publisher.*
- Kushariyadi, S. (2011). Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik. In *Jakarta: Salemba Medika.*

- Liu, C., Zhao, G., Qiao, D., Wang, L., He, Y., Zhao, M., Fan, Y., & Jiang, E. (2022). Emerging Progress in Nausea and Vomiting of Pregnancy and Hyperemesis Gravidarum: Challenges and Opportunities. *Frontiers in Medicine*, 8(January), 1–17. <https://doi.org/10.3389/fmed.2021.809270>
- Manuaba, I. B. (2010). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan. Edisi Kedua. In *Jakarta: EGC*.
- Maria, L.-B. (2006). Aromatherapy Science. In *London UK: Pharmaceutical press*.
- Mclain DE. (2009). Chronic Health Effect Assessment of Spike Lavender Oil. In *Walker Doney and Associates* (pp. 1–18).
- Monty P. Satiadarma. (2002). Terapi Musik. In *Jakarta: Milinia Populer* (p. 36).
- Mulyadi, E. (2010). Pengaruh musik suara alam terhadap tekanan darah ibu hamil di polindes pagar batu kecamatan saronggi Kabupaten Sumenep. *Jurnal Kesehatan "Wiraraja Medika,"* 3–9.
- Natalia, D. (2013). Terapi Musik Bidang Keperawatan / Dian Natalia. In *Jakarta: Mitra Wacana Media*.
- National Center for Complementary and Alternative Medicine. (2009). The National Center for Complementary and Alternative Medicine. *Academic Medicine*, 82(10), 967. <https://doi.org/10.1097/ACM.0b013e31814a5462>
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Notoatmodjo, S. (2013). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. In *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Notoatmodjo, S. (2014). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. In *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Paula, D., Luis, P., Pereira, O. R., & Maria Joao, S. (2017). Aromatherapy in the Control of Stress and Anxiety. *Alternative & Integrative Medicine*, 06(04). <https://doi.org/10.4172/2327-5162.1000248>
- Prawirohardjo, S. (2014). Ilmu Kebidanan. In *Jakarta: PT. Bina Pustaka*.
- Prawirohardjo, S. (2016). Ilmu Kebidanan. In *Jakarta: PT Bina Pustaka*.
- Primadiati, R. (2002). Aromaterapi: perawatan alami untuk sehat dan cantik. In *JAKARTA: PT. Gramedia Pustaka Utama*.
- Purwadarminta, W. J. . (1999). Kamus Umum Bahasa Indonesia. In *JAKARTA: Balai Pustaka*.
- Reeves, C. J. (2001). Keperawatan Medikal Bedah. In *Jakarta: Salemba Medika*.
- Rhodes, V. A., & McDaniel, R. W. (2001). Nausea, Vomiting, and Retching: Complex Problems in Palliative Care. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 51(4), 232–248. <https://doi.org/10.3322/canjclin.51.4.232>
- Rosalinna, R. (2019). Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 48–55. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2489>
- Royal College of Obstetricians and Gynecologists. (1997). *Fetal Awareness*.

- Runiari, N. (2010). Asuhan Keperawatan pada Koien dengan Hiperemesis Gravidarum: Penerapan Konsep dan Teori Keperawatan. In *Jakarta: Salemba Medika*.
- Sari, N. R. (2005). Musik dan Kecerdasan Otak Bayi. In *Bogor: KH. Kharisma Buku Aksara* (p. 95).
- Snyder, M. & Lindquist, R. (2002). Complementary/alternative therapies in nursing. In *New York: Springer*.
- Sriadnyani, N. W. (2022). Karakteristik Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan "PS." *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 10(2), 171–175. <https://doi.org/10.33992/jik.v10i2.1843>
- Sugiyono. (2016). Cara Mudah Menyusun : Skripsi, Tesis Dan Disertasi. In *Bandung: Alfabeta*.
- Tiran, D. (2009). Mual dan Muntah Kehamilan. In *Jakarta : EGC*.
- Tuner, W. . (2010). *Music therapi*. <http://www.musictherapy.org>
- Tzu, I. (2010). Aromatherapy: The Challenges for Community Nurses. *Journal of Community Nursing*, 24(1), 18–21.
- Van der Watt, G., & Janca, A. (2008). Aromatherapy in nursing and mental health care. *Contemporary Nurse*, 30(1), 69–75. <https://doi.org/10.5172/conu.673.30.1.69>
- Wahyudi, W. T., Wandini, R., & Novitasari, E. (2022). Pemberian Aromaterapi Lavender pada Ibu Hamil Trimester I dengan Emesis Gravidarum Didesa Margorejo Lampung Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(9), 3103–3117. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i9.7262>
- Wiknjosastro, H. (2009). Ilmu Kandungan. In *Jakarta: PT.Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo*.
- Wiknjosastro, H. (2010). Ilmu Kebidanan. In *Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo*.