

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Dasar Kehamilan

2.1.1 Pengertian Kehamilan

Kehamilan merupakan proses perubahan fisiologis yang dialami setiap wanita. Kehamilan dimulai sejak ovulasi sampai proses persalinan yang lamanya sekitar 40 minggu. Kehamilan merupakan tumbuh kembang janin dimulai pada saat konsepsi dan berakhir pada proses persalinan. Dalam kehamilan dibagi 3 bagian, yaitu trimester 1 usia kehamilan 0-12 minggu, trimester 2 usia kehamilan 12-28 minggu, trimester 3 usia kehamilan 28- 40 minggu. Dalam 3 trimester ini ibu hamil mengalami perubahan baik secara fisik, fisiologis dan psikologis (Manuaba, 2018).

2.1.2 Tanda-tanda Kehamilan

Untuk mengetahui tanda-tanda hamil dapat ditentukan dengan cara pemeriksaan pada kehamilan.

2.1.1.1 Tanda Tidak Pasti (dugaan)

Tanda dugaan hamil atau tidak pasti adalah tanda yang timbul selama kehamilan seperti amenorea, mual muntah, ngidam, pingsan, kelelahan, tidak nafsu makan, sering buang air kecil. Tanda-tanda tersebut merupakan hal wajar yang dialami ibu hamil dalam kehamilannya (Walyani, 2015).

1) Amenore atau berhentinya menstruasi

Konsepsi dan nidasi yang menyebabkan tidak terjadinya pembentukan folikel degraf dan ovulasi sehingga menstruasi tidak terjadi. Lamanya berhenti menstruasi dengan memastikan HPHT (Hari Pertama Haid Terakhir) dan bisa mengetahui usia kehamilan dan tafsiran persalinannya. .

2) Mual dan Muntah

Hormon estrogen dan progesterone dapat mempengaruhi terjadinya pengeluaran asam lambung berlebih yang dapat menimbulkan mual dan muntah terutama pada pagi hari (*morning sicknes*). Ini termasuk fisiologis tetapi bila tidak ditangani segera dapat mengganggu kesehatan seperti terjadinya *hyperemesis gravidarum*.

3) Ngidam

Ngidam biasanya ibu hamil ingin memakan makanan yang sedang diinginkan pada saat hamil.

4) Kelelahan

Kelelahan biasanya terjadi di trimester pertama karena penurunan metabolisme yang akan meningkat dengan bertambahnya usia kehamilan karena aktivitas metabolisme hasil dari konsepsi.

5) Payudara Tegang

Perkembangan sistem duktus payudara karena meningkatnya hormone estrogen sedangkan hormone progesterone meningkat yang dapat menstimulasi perkembangan alveolar payudara sehingga terjadinya pembesaran pada payudara dan merasa tegang serta nyeri disekitar payudara.

2.1.1.2 Tanda Kemungkinan hamil

Tanda kemungkinan hamil ini dapat dilihat dari perubahan fisiologis ibu yang dilakukan dengan pemeriksaan fisik pada ibu hamil (Walyani, 2015).

1) Membesarnya perut atau uterus

Pembesaran pada perut karena semakin membesarnya uterus. Dapat terlihat saat usia 16 minggu dan biasanya muncul tanda-tanda seperti tanda hegar merupakan pelunakan dan isthimus uteri dapat ditekan, tanda goodel merupakan pelunakan servik dan tanda chadwick merupakan perubahan warna menjadi kebiruan atau keunguan pada vulva, vagina dan serviks.

2) Braxton hicks atau Kontraksi Palsu

Kontraksi braxton hicks yaitu peregangan pada sel-sel otot uterus terjadi tidak teratur dan selama kontraksi biasanya perut akan tegang. Namun kontraksi ini akan hilang timbul tetapi jika sudah mendekati persalinan akan meningkat dan terjadi terus menerus.

3) Teraba Ballotement

Gerakan pada uterus menyebabkan janin bergerak didalam ketuban yang bisa dirasakan oleh pemeriksa. Hal ini merupakan tanda bahwa adanya janin didalam perut.

4) Pemeriksaan Urine (Planotest)

Pemeriksaan urin untuk mendeteksi hormone HCG (*Human Chorionic Ginadotropin*) yang diproduksi oleh sinsiotrofoblastik sel pada kehamilan.

2.1.1.3 Tanda Pasti

Ini merupakan tanda adanya janin didalam perut ibu yang dapat dilihat langsung pada saat dilakukan pemeriksaan. Tanda ini terdiri atas :

1) Adanya gerakan janin dalam perut ibu

Gerakan ini dapat dirasakan ibu pada saat usia kehamilan 20 minggu.

2) DJJ (Denyut Jantung Janin)

Denyut jantung janin terdengar pada saat kehamilan 12 minggu menggunakan alat seperti doopler. Jika menggunakan stetoskop atau laenec, DJJ baru dapat terdengar pada 18-20 minggu usia kehamilan.

3) Kerangka Janin

Ini dapat dilihat dengan melakukan foto rontgen atau Kerangka janin dapat pemeriksaan USG (Ultrasonografi) (Walyani, 2015).

2.1.2 Perubahan Fisiologi Kehamilan Trimester Pertama

Ada beberapa perubahan yang terjadi pada trimester 1 yaitu sebagai berikut : (Pratiwi & Fatimah, 2019).

2.1.2.1 Vulva dan Vagina

Timbulnya warna kemerahan pada vagina dan vulva karena dipengaruhi oleh hormone estrogen. Hal ini bisa meningkatkan pH yang dapat menyebabkan vagina dan vulva terkena jamur. (Pratiwi & Fatimah, 2019).

2.1.2.2 Servik Uteri

Pada servik uteri mengandung hormone estrogen dan jaringan ikat yang dapat menyebabkan perubahan pada servik ini (Pratiwi & Fatimah, 2019).

2.1.2.3 Uterus

Uterus akan bertambah besar, berat dan merubah bentuk dan posisinya (Pratiwi & Fatimah, 2019).

2.1.2.4 Payudara

Payudara tampak bertambah besar dan tegang karena somamotropin yang memproduksi kasein, laktalbumin dan laktoglobulin pada saat proses laktasi (Pratiwi & Fatimah, 2019).

2.1.2.5 Sistem Kemih

Awal kehamilan buang air kecil bertambah sering karena meningkatnya aliran plasma ginjal (Pratiwi & Fatimah, 2019).

2.1.2.6 Pada Sistem Pencernaan

Ibu hamil mengalami mual dan muntah, rasa tidak enak pada perut dan ulu hati. Karena perubahan lambung dan aliran asam lambung ke esofagus bagian bawah (Pratiwi & Fatimah, 2019)

2.1.3 Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester Pertama

2.1.3.1 Ibu merasa kurang sehat dan tidak suka dengan kehamilannya

Setelah masa konsepsi, meningkatnya hormone estrogen dan progesterone pada kehamilan akan menyebabkan terjadinya mual dan muntah pada pagi hari, ibu merasa lemas dan lelah serta merasa payudara nya semakin membesar. lemah, Banyak ibu hamil juga merasakan kecewa, cemas dan sedih.

2.1.3.2 Ibu akan memastikan bahwa dirinya benar hamil

Ini dilakukan agar ibu yakin bahwa dirinya benar sedang hamil.

2.1.3.3 Hasrat dalam melakukan seks berbeda

Ada ibu yang libidonya meningkat tetapi juga ada yang menurun

2.1.4 Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Trimester Pertama

Ketidaknyamanan ini biasanya berupa: (Pratiwi & Fatimah, 2019):

2.1.4.1 Emesis gravidarum atau *Morning Sickness*

Keluhan mual dan muntah disertai pusing merupakan salah satu dari ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil trimester pertama. Keluhan ini biasanya menurunkan nafsu makan ibu yang dapat menyebabkan ibu dan janin kekurangan nutrisi. Tetapi keluhan ini bisa diatasi dengan meminum obat yang diresepkan oleh dokter yang aman bagi janin untuk mengurangi mual dan muntahnya.

2.1.4.2 Mudah Lelah

Ibu yang sedang hamil akan merasa mudah lelah yang berlebihan yang dapat menyebabkan stress dan menurunnya nafsu makan serta sensitive mudah emosi.

2.1.4.3 Meningkatnya Buang Air Kecil

Biasanya ibu hamil sering mengalami BAK. Seringnya buang air kecil ini karena adanya tekanan pada kandung kemih oleh janin.

2.1.4.4 Terjadinya Keputihan

Terjadinya keputihan karena pelepasan epitel vagina akibat meningkatnya pembentuk sel pada janin. Ini bisa ditangani dengan menjaga kebersihan hygiene dan bisa menggunakan air daun sirih.

2.1.4.5 Rasa tidak nyaman pada payudara

Pada masa awal kehamilan, rasa tidak nyaman pada payudara seperti gatal dan nyeri ini akan hilang tetapi ibu juga bisa menggunakan bra yang nyaman dipakai untuk payudara.

2.1.4.6 Ngidam (Keinginan Ibu Hamil)

Ibu hamil yang memiliki keinginan seperti ingin makan sesuatu yang diinginkan saja.

2.2. Emesis Gravidarum

2.2.1 Pengertian *Emesis Gravidarum*

Emesis Gravidarum merupakan gejala mual muntah terjadi dikehamilan trimester awal. Jumlah kasus *emesis gravidarum* di Indonesia sekitar 50-80% diantaranya pada primigravida 60-80% dan multigravida 40-60%. Ada peningkatan hormone HCG (*hormon chorionic gonadotropin*) serta hormone progesterone yang dapat menyebabkan pergerakan usus kecil, kerongkongan, dan perut sehingga adanya rasa mual dan muntah. Keluhan ini juga bisa karena kurangnya vitamin B6 (Saridewi & Safitri 2018).

Emesis gravidarum adalah gejala wajar pada kehamilan trimester pertama. Biasanya terjadi pagi hari kurang dari 5 kali, bisa timbul setiap saat atau malam hari. Mual muntah terjadi pada usia kehamilan 6 minggu dari hari pertama haid (HPHT) dan berlangsung selama kurang lebih usia kehamilan 10 minggu (Isnaini & Reflani, 2018).

2.2.2 Penyebab *Emesis Gravidarum*

Penyebab terjadinya *Emesis Gravidarum* karena hormone HCG (*Human Chorionic Gonadotrophin*) dalam darah yang merangsang hormone estrogen dari ovarium sehingga asam lambung meningkat dan ibu merasa mual. HCG dapat disekresikan dalam darah sekitar kehamilan 3 minggu dan jaringan plasenta juga meningkat sehingga terjadinya rasa mual dan muntah pada kehamilan (Lubis, 2019).

2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi *Emesis Gravidarum*

2.2.3.1 Usia

Emesis gravidarum yang terjadi pada ibu hamil usia kurang dari 20 tahun bisa terjadi dikarenakan belum cukup matang fisik, fungsi sosial, dan mental ibu sehingga menimbulkan kurangnya cinta kasih dan perawatan serta asuhan bagi anak yang nantinya akan dilahirkan. Sedangkan gejala *emesis gravidarum* yang terjadi pada ibu hamil lebih dari usia 35 tahun bisa terjadi karena faktor psikologis, seperti ibu tidak ingin atau belum siap menghadapi kehamilannya sehingga ibu menjadi stress dan tertekan (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019).

2.2.3.2 Pendidikan Ibu

Pendidikan dan perilaku pada pola hidup dapat mempengaruhi, terutama motivasi untuk sikap peran serta perubahan kesehatan. Memiliki pendidikan yang tinggi dapat mudah mendapatkan informasi dan pengetahuan. Tetapi sebaliknya jika pendidikan rendah akan menghambat sikap dan pengetahuan seseorang (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019).

2.2.3.3 Pekerjaan Ibu

Perjalanan ketempat kerja yang mungkin terburu-buru di pagi hari tanpa makan terlebih dahulu yang bisa membuat ibu menjadi mual. Rasa mual juga bisa disebabkan karena pekerjaan ibu atau lingkungan yang dapat menambah rasa mualnya (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019).

2.2.3.4 Stress

Stress adalah suatu kondisi psikologis yang terjadi dan dianggap sebagai ancaman bagi ibu. Stress akan menurunkan kinerja kita dan berhubungan dengan sistem hormonal. Secara psikologis ibu hamil dapat meningkatkan hormon HCG yang menyebabkan terjadinya rasa mual dan muntah pada ibu hamil (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019).

2.2.3.5 Paritas (Jumlah anak atau kehamilan)

Ibu yang baru pertama kali hamil belum mampu beradaptasi dengan hormone estrogen dan HCG sehingga lebih sering mengalami *emesis gravidarum* (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019).

2.2.4 Tanda dan Gejala Mual dan Muntah

Tanda dan gejala pada *emesis gravidarum* terjadinya mual muntah dengan frekuensi kurang dari 5 kali biasanya terjadi di pagi hari tetapi dapat pula terjadi setiap saat atau pada malam hari, kadang ibu juga merasakan pusing, air liur yang berlebihan, nafsu makan menurun serta mengalami mudah lelah (Sulistiari, 2018).

Gejala *emesis gravidarum* bermacam macam mulai dari tingkat ringan hingga berat yang bisa mengganggu aktivitas sehari hari. *Emesis gravidarum* ini

biasanya terjadi minggu ke 4 hingga ke 7 menstruasi terakhir dan mulai berkurang di minggu ke 20 dan terjadi pada hampir semua ibu hamil.

Gejala *Emesis Gravidarum* dibagi menjadi 3 tingkatan yaitu :

2.2.4.1 Tingkatan I (Ringan)

1) Mual dan muntah yang terjadi secara terus menerus sampai mempengaruhi keadaan umum

2) Ibu merasa lemas

3) Nafsu makan berkurang

4) Menurunnya berat badan

5) Merasa nyeri pada epigastrium

6) Meningkatnya nadi hingga 100x/menit

7) Tensi atau tekanan darah semakin menurun

8) Berkurangnya turgor kulit

9) Lidah menjadi kering

10) Mata menjadi cekung

2.2.4.2 Tingkat II (Sedang)

1) Ibu terlihat apatis dan lemah

2) Turgor kulit jelek

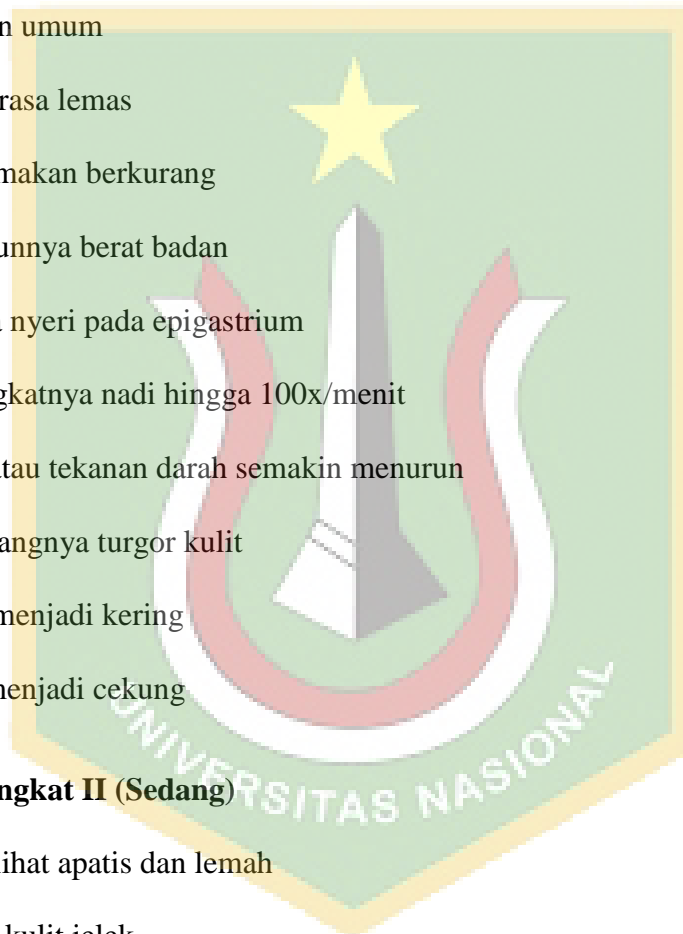
3) Lidah kering dan kotor

4) Nadi cepat

5) Suhu meningkat

6) Ikterik pada mata

7) BB menurun dan mata cekung



8) Tekanan darah menurun, oliguria dan terjadi konstipasi

2.2.4.3 Tingkat III (Berat)

- 1) Keadaan umum parah
- 2) Dehidrasi parah
- 3) Nadi semakin cepat
- 4) Suhu badan naik dan tekanan darah turun
- 5) Timbul ikterus

2.2.5 Perbedaan Emesis Gravidarum dan Hiperemesis Gravidarum

Tabel 2.1 Perbedaan Emesis Gravidarum dan Hiperemesis Gravidarum

Emesis Gravidarum	Hiperemesis Gravidarum
Mual muntah biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi kadang timbul setiap saat atau pada malam hari dan tidak mengganggu aktivitas sehari hari	Gejala mual muntah yang terjadi sering sehingga mengganggu aktifitas sehari hari
Stadium pertama : Mual yang terjadi dengan perasaan yang tidak enak ditenggorokan dan lambung yang mengakibatkan terjadinya muntah. Meningkatnya saliva, menurunnya tonus lambung dan peristaltik.	Tingkat Pertama : Muntah secara terus menerus sehingga mempengaruhi keadaan umum. Ibu merasa lemas, tidak ada nafsu makan, berat badan menurun dan nyeri epigatrium. Nadi meningkat 100 kali/menit, tekanan darah sitolik menurun, suhu tubuh meningkat, turgor kulit berkurang, lidah mongering dan mata cekung.
Stadium kedua : Retching adalah usaha involunter untuk muntah serta mual. Gerakan pernapasan spasmodic melawan glottis dan gerakan inspirasi dinding dada dan diafragma.	Tingkat Kedua : Ibu tampak lebih lema dan apatis, turgor kulit menurun, lidan mongering dan kotor, nadi cepat, tekanan darah menurun, suhu kadang naik, mata cekung dan sedikit icterus, berat badan menurun, oligouria dan konstipasi.

<p>Stadium Ketiga :</p> <p>Muntah merupakan reflex yang mendorong isi lambung dan usus ke mulut. Muntah menerima masukan dari korteks serebral, organ vestibular</p>	<p>Tingkat Ketiga :</p> <p>Keadaan umum lebih parah, kesadaran menurun sampai koma, muntah berhenti, suhu meningkat. Tekanan darah menurun. Pada tingkatan ini juga dapat terjadi perdarahan dari esophagus, lambung dan retina.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Sumber : Prawiroharjo, 2016

2.2.6 Patofisiologi *Emesis Gravidarum* pada Kehamilan

Emesis Gravidarum terjadi karena perubahan fisik pada ibu hamil. Keluhan mual dan muntah karena hasil stimulus yang terjadi di otak. Penyebab *emesis gravidarum* ini belum diketahui secara pasti. Meningkatnya Hormon *HCG* pada kehamilan diduga menjadi penyebab mual dan muntah yang bekerja pada pusat muntah di otak yaitu medulla. Produksinya dimulai kira-kira pada saat implantasi. Hormon *HCG* dalam darah dan urin ibu meningkat sejak hari implantasi hingga mencapai puncaknya pada sekitar hari ke-60 sampai hari ke 70. Lalu konsentrasinya menurun secara bertahap pada sekitar hari ke-100 sampai ke 130 (Cunningham.F.Gary et al., 2005).

Terjadinya perubahan sistem gastrointestinal ibu hamil dengan tingginya kadar hormone progesteron dapat mengganggu keseimbangan cairan tubuh, meningkatkan kolesterol darah. Sekresi saliva menjadi lebih asam, lebih banyak dan asam lambung menurun.

Muntah disebabkan karena motilitas lambung yang abnormal yang terjadi karena adanya gaya yang mendorong keluar isi lambung dan dapat dipengaruhi oleh serabut aferen dari sistem gastrointestinal (Sari, 2016).

2.2.7 Frekuensi Mual Muntah

Frekuensi mual dan muntah merupakan ketidaknyamanan dalam saluran pencernaan yang dapat dilihat dengan menggunakan lembar kuisioner PUQE-24 (*Pregnancy Unique Quantification of Emesis*) yang dipakai untuk mengetahui skor mual dan muntah ibu hamil.

Responden nantinya akan diberi pertanyaan mengenai frekuensi mual dan muntah dalam sehari atau 24 jam. Dan dibagi menjadi beberapa kategori yaitu mual tingkat ringan, sedang dan berat. Tingkat ringan = 1-5 kali, tingkat sedang = 6-10 kali, dan tingkat berat = 11-15 kali. Untuk muntah juga sama dibagi menjadi beberapa kategori yaitu muntah ringan, sedang dan berat. Muntah ringan = 1-3 kali, muntah sedang = 4-6 kali dan muntah berat = >7 kali.

2.2.8 Penatalaksanaan Emesis Gravidarum

2.2.8.1 Farmakologi

Penanganan secara farmakologi dilakukan dengan memberikan obat vitamin B6, antihistamin, antiemetik, antikolinergik, antagonis serotonin, antagonis dopamin, fenotiazin dan kortikosteroid (Saridewi & Safitri, 2018).

Pemberian vitamin B6 termasuk pilihan awal dalam mengurangi keluhan mual dan muntah. Menurut Chocrane vitamin B6 efektif mengurangi *emesis gravidarum*, dan terbukti bahwa vitamin B6 dapat mengurangi frekuensi mual muntah dan direkomendasikan dosis 10 mg sebagai farmakoterapi yang aman bagi ibu hamil. Vitamin B6 berperan dalam metabolisme tubuh seperti fungsi normal sistem saraf, regulasi hormone, memperbaiki jaringan dan membentuk sel darah merah, asam amino dan asam nukleat. Kekurangan vitamin B6 menyebabkan

kadar serotonin rendah sehingga saraf panca indera akan semakin sensitive yang menyebabkan ibu mudah mual muntah.

Pyridoxine dapat menurunkan keluhan mual dan muntah bagi ibu hamil dan membantu dalam sintesis lemak dalam pembentukan sel darah merah. Namun pyridoxine dapat mengubah protein dari makanan ke bentuk asam amino yang diserap dan dibutuhkan oleh tubuh. Selain itu juga pyridoxine mengurangi *emesis gravidarum* jika transit lambung memanjang ketika hamil. Kebutuhan pyridoxine pada ibu hamil meningkat menjadi 2,2 mg/hari, dosis yang digunakan untuk *morning sickness* adalah 25 mg.

2.2.8.2 Non Farmakologi

Penanganan mual muntah secara nonfarmakologi bisa seperti mengubah pola diet, dukungan emosional, akupresur, hipnoterapi, ekstrak jahe, aromaterapi seperti aromaterapi lemon.

Penanganan yang dapat dilakukan ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum* yaitu menghindari aroma yang menyengat atau disebabkan beberapa faktor yang menyebabkan mual dan muntah, makan sedikit tapi sering, istirahat cukup, hindari makanan yang berminyak dan berbau, bangun dari tidur secara perlahan-lahan dan jangan langsung bergerak atau berdiri (Saridewi & Safitri, 2018).

2.3. Aromaterapi Lemon

2.3.1 Pengertian Aromaterapi

Aromaterapi yaitu terapi menggunakan minyak atsiri yang digunakan untuk mengatasi masalah kesehatan salah satunya mual dan muntah. Aromaterapi berasal dari kata aroma dan terapi. Aroma yaitu bau harum atau bau-bauan dan

terapi yaitu pengobatan. Aromaterapi merupakan salah satu pengobatan menggunakan bau-bauan yang berasal dari tumbuhan serta berbau harum dan enak yang disebut dengan minyak atsiri. Komponen utama dalam aromaterapi ialah minyak atsiri.

Manfaat dari minyak atsiri yaitu sebagai anti-inflamasi, antiseptik, merangsang nafsu makan, karminatif, koleretik, merangsang sirkulasi, doedoran, ekspektoran, stimulasi granulasi, insektisida, insekrepelan, dan sedatif. Aromaterapi bersifat sebagai antivirus, antibakteri, antijamur, antiseptik karena memiliki kekuatan untuk mengikat dan membawa oksigen serta nutrisi ke dalam sel di seluruh tubuh (Andria, 2018).

Tumbuhan yang bisa dijadikan sebagai aromaterapi khususnya untuk mual dan muntah seperti *peppermint*, *orange*, lavender, *ginger*, lemon yang digunakan dengan cara dihirup.

2.3.2 Cara Penggunaan Aromaterapi

Cara penggunaan aromaterapi :

1. Ingesti (proses memasukan makanan kedalam mulut)

Proses aromaterapi yang masuk dalam tubuh. Berbagai cara dengan ingesti seperti peroral yaitu memasukkan ke dalam tubuh melalui mulut.

2. Inhalasi (dihirup)

Cara paling efektif dibandingkan dengan yang lain. Karena hidung kontak langsung dengan bagian otak yang merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan oleh saraf otak yaitu cranial pertama yang bertanggung jawab terhadap indera penciuman dan disampaikan kepada sel reseptor, ketika

dihirup molekul yang mudah menguap (*volatile*) dari minyak tersebut dibawa oleh udara ke atap hidung dimana silia-silia yang lembut muncul dari reseptor. Ketika molekul menempel pada rambut tersebut, pesan elektrokimia akan ditransmisikan melalui bola dan saluran *olfactory* ke dalam sistem limbik. Hal ini akan merangsang memori. Lalu hipotalamus berperan sebagai relay dan regulator, memunculkan pesan yang harus disampaikan ke bagian badan yang lain. Pesan yang diterima kemudian melepaskan senyawa elektrokimia.

Ada berbagai cara inhalasi yaitu :

a. Botol semprot

Digunakan untuk menghilangkan bau yang kurang enak pada ruangan. Dengan 10-12 tetes dalam 250 ml air, setelah dikocok kuat-kuat terlebih dahulu, kemudian disemprotkan pada ruangan.

b. Dhirup menggunakan *Tissue*

Dhirup menggunakan tisu dengan 5-6 tetes minyak atsiri (3 tetes pada anak kecil, orang tua, atau wanita hamil) sangat efektif bila ingin cepat dengan 2-3 kali menghirup. Dapat juga dengan cara simpan tissue di dada sehingga minyak atsiri yang menguap akibat panas badan tetap dapat terhirup oleh nafas pasien.

c. Dhisap melalui telapak tangan

Ini merupakan cara yang baik, tetapi sebaiknya hanya dilakukan oleh orang dewasa saja. Satu tetes minyak atsiri ditetaskan pada telapak tangan yang kemudian ditelangkupkan, digosokkan satu sama lain dan kemudian ditutupkan ke hidung. Pada saat dhisap mata pasien sebaiknya terpejam saat melakukannya. Pasien dianjurkan untuk menarik nafas dalam-

dalam. Cara ini dilakukan untuk mengatasi kesulitan dalam pernafasan atau kondisi stress.

d. Penguapan

Cara ini digunakan untuk mengatasi masalah pernapasan dan masuk angin. Untuk kebutuhan ini menggunakan wadah yang berisi air panas lalu teteskan minyak atsiri sebanyak 4 tetes, atau dua tetes untuk anak-anak dan ibu hamil. Kepala pasien menelungkup di atas wadah dan disungkup menggunakan handuk sehingga tidak ada uap yang keluar dan pasien dapat menghirup uapnya secara maksimal. Selama proses melakukannya pasien diminta untuk menutup matanya.

2.3.3 Lemon

Lemon merupakan buah berbau khas, keras dan bersih. Lemon dapat menenangkan suasana, aromanya yang dapat menjadi rasa percaya diri, santai, menenangkan tanpa menghilangkan kesadaran (Widiastuti, 2016). Minyak pada lemon diperoleh dengan cara ekspresi kulit buah. Komponen kimia utama yang dikandungnya adalah *limonena*. Aroman lemon berkhasiat untuk kesehatan, pengobatan, meningkatkan energi fisik.

2.3.4 Klasifikasi Ilmiah Lemon



Gambar 2.1 Lemon

- a. Divisio : Plantae
- b. Ordo : Sapindales
- c. Famili : Rutacea
- d. Genus : Citrus
- e. Spesies : *Citrus Lemon*

2.3.5 Aromaterapi Lemon

Aromaterapi salah satu cara nonfarmakologis menggunakan minyak yang berasal dari tumbuhan aromatik dari bunga, buah, kayu, dan daun untuk keseimbangan tubuh, pikiran, dan jiwa. Salah satu aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengurangi mual dan muntah salah satunya yaitu aromaterapi lemon dan jahe

Aromaterapi termasuk dalam komplementer kebidanan dengan menggunakan minyak atsiri dari bau tumbuhan untuk mengurangi masalah kesehatan. Minyak lemon adalah salah satu minyak paling banyak digunakan dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada ibu hamil (Khairunnisa, 2016).



Gambar 2.2 Aromaterapi Lemon

Aromaterapi lemon dapat digunakan untuk mengatasi keluhan mual dan muntah karena mengandung limonene. Limonene ini komponen utama senyawa

kimia yang terdapat pada lemon yang bisa menghambat prostaglandin sehingga rasa nyeri berkurang, dapat mengontrol siklooksigenase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi mual dan muntah (Maternity, 2017).

2.3.6 Kandungan Lemon

Aromaterapi lemon mengandung limonene yang menghambat prostaglandin sehingga nyeri berkurang, serta mengontrol siklooksigenase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi mual dan muntah.

Kandungan senyawa linail asetat pada aromaterapi lemon merupakan senyawa ester yaitu penggabungan asam organik dan alkohol. Senyawa ester berguna untuk mengontrol emosi serta tubuh yang tidak seimbang dan sebagai penenang. Terdapat kandungan terpinol juga yang dapat menstabilkan sistem saraf pusat, perasaan senang, meningkatkan nafus makan, sebagai penenang dan melancarkan peredaran darah (Maternity, 2017).

2.3.7 Proses Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Muntah

Aromaterapi lemon sebagai cara alternative yang digunakan untuk menurunkan keluhan mual dan muntah. Bila dihirup, molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatik tersebut ke puncak hidung. Rambut getar terdapat di dalamnya berfungsi sebagai reseptor, yang akan menghantarkan pesan elektrokimia ke susunan saraf pusat. Pesan ini mengaktifkan pusat emosi dan daya ingat seseorang yang akan mengantarkan pesan balik keseluruh tubuh melalui sistem sirkulasi. Pesan yang diantar ke seluruh tubuh akan dikonversikan menjadi satu aksi dengan pelepasan substansi neuro kimia berupa perasaan senang, rileks, tenang, atau terangsang (Maternity dkk, 2017).

Ketika menghirup aromaterapi lemon akan memancarkan biomolekul, sel-sel akseptor di hidung mengirim impuls langsung ke penciuman di otak. Setelah impuls merangsang untuk melepaskan hormone yang mampu menetralkan dan menimbulkan perasaan tenang sehingga bisa mengurangi mual dan muntah yang dialami oleh ibu hamil (Kia .et al 2013).

Kandungan kimia dalam minyak lemon dapat mempengaruhi aktifitas kerja otak melalui sistem saraf yang berhubungan dengan indera penciuman. Respon ini akan merangsang peningkatan aktivitas neurotransmitter, yaitu berkaitan dengan kondisi psikologi seperti emosi, perasaan, pikiran dan keinginan (Risha, 2017).

Ketika dihirup, molekul 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 tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan (Wardani, 2019).

2.3.8 Penatalaksanaan Pemberian Aromaterapi Lemon

Aromaterapi lemon dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dihirup, berendam, pijat, dan kompres. Untuk cara dihirup ini dilakukan dengan cara ibu menghisap aromaterapi lemon yang ditaruh di kapas dengan jarak kurang lebih 2 cm dari hidung sambil bernafas panjang selama kurang lebih 5 menit. Cara ini bisa dilakukan 1 kali sehari pada pagi hari atau malam hari selama 1 minggu.

Aromaterapi lemon dapat menurunkan mual dan muntah karena aromanya yang segar dan mampu memperbaiki kesehatan, meningkatkan semangat dan

gairah, menyegarkan, dan menenangkan jiwa dan merangsang penyembuhan (Saridewi & Safitri, 2018).

2.3.9 Standar Operasional Prosedur Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Mual dan Muntah

2.3.9.1 Pengertian

Aromaterapi lemon adalah terapi non farmakologis untuk mengurangi mual dan muntah yang berbentuk *essensial oil*.

2.3.9.2 Tujuan

- 1) Sebagai acuan pemberian aromaterapi lemon pada ibu hamil dengan *emesis gravidarum*
- 2) Mengurangi mual dan muntah
- 3) Membuat perasaan menjadi tenang dan rileks

2.3.9.3 Kebijakan

Bisa dilakukan dirumah dengan ruangan kecil dan tertutup sesuai dengan tempat saat terjadinya mual dan muntah.

2.3.9.4 Persiapan Responden

- 1) Ibu hamil trimester pertama usia kehamilan 0-12 minggu
- 2) Ibu hamil trimester pertama dengan keluhan mual dan muntah (*emesis gravidarum*)

2.3.9.5 Alat dan bahan

- 1) Aromaterapi lemon
- 2) Kapas
- 3) Sarung Tangan

2.3.9.6 Penatalaksanaan

- 1) Memperkenalkan diri pada pasien dan menjelaskan tujuan dan tindakan yang dilakukan
- 2) Melakukan cuci tangan dan memakai sarung tangan
- 3) Mengatur posisi pasien dengan nyaman
- 4) Teteskan 3 tetes aromaterapi *lemonessential oil* pada kapas
- 5) Anjurkan pasien untuk menghirup *lemonessential oil* selama \pm 5 menit
- 6) Lakukan setiap 1 kali sehari pada pagi maupun malam hari atau ketika mual muntah dirasakan
- 7) Kemudian bereskan alat

Sumber (Maternity, 2017)

2.3.10 Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Muntah

Menurut penelitian Fatimah, aromaterapi lemon memiliki kandungan yang dapat membunuh bakteri meningokokus, bakteri tipus, memiliki efek anti jamur dan efektif untuk menetralsir bau yang tidak menyenangkan, serta menghasilkan efek anti cemas, anti depresi, anti stres, dan untuk mengangkat dan memfokuskan pikiran. Minyak Lemon salah satu minyak yang paling banyak digunakan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Aromaterapi lemon terbukti memiliki efek pada *emesis gravidarum*.

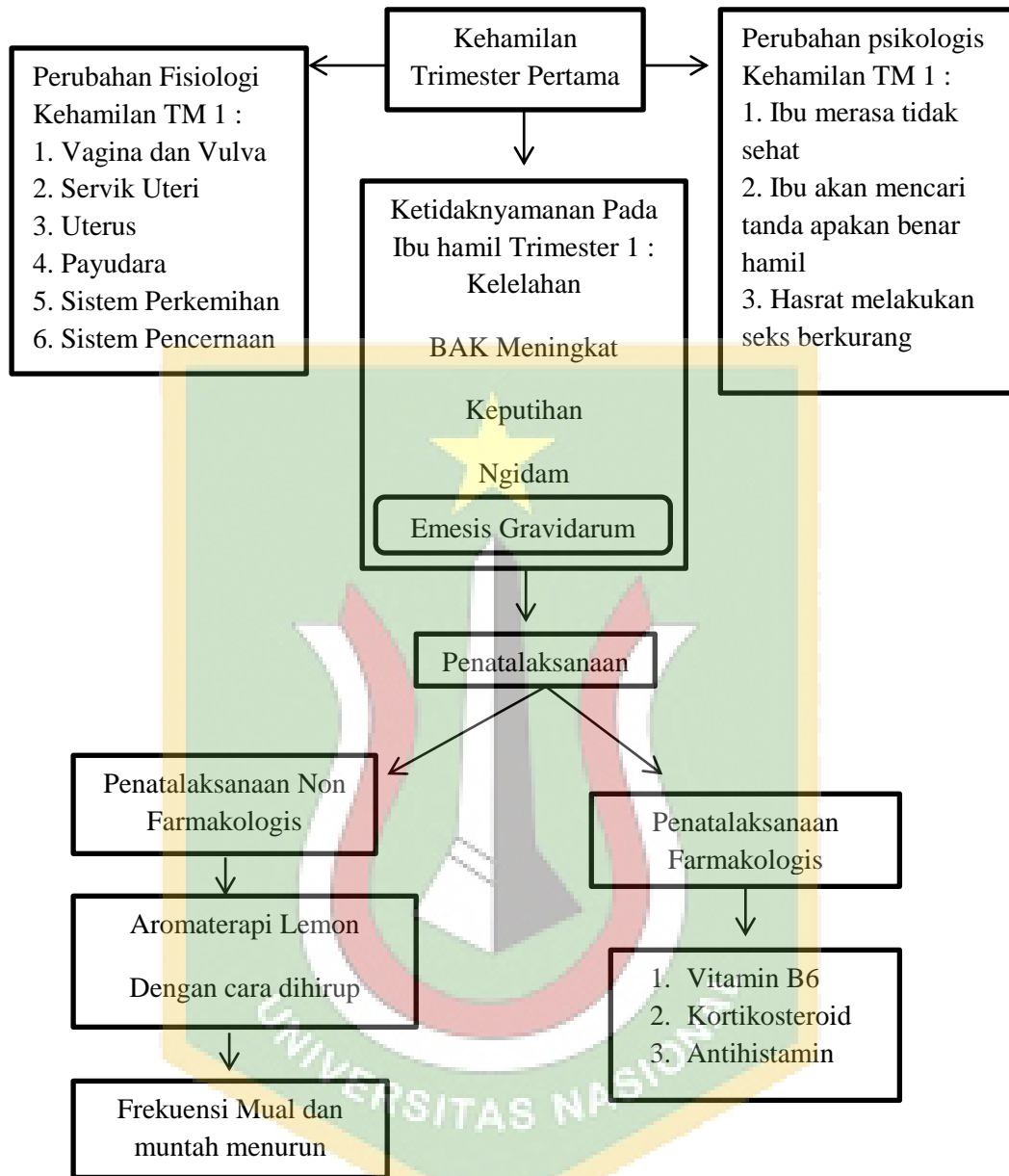
Menurut penelitian Siti Cholifah dan Titin Aromaterapi salah satu terapi nonfarmakologi yang banyak digunakan salah satunya yaitu aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon merupakan salah satu jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan persalinan. Ketika menghirup minyak essensial lemon akan memancarkan biomolekul, sel-sel reseptor di hidung untuk mengirim impuls

langsung ke penciuman di otak atau sistem limbik di otak. Sistem limbik terkait erat yang mengontrol memori, emosi, hormon, seks, dan detak jantung. Impuls merangsang untuk melepaskan hormon yang mampu menentramkan dan menimbulkan perasaan tenang serta mempengaruhi perubahan fisik dan mental seseorang sehingga bisa mengurangi mual muntah yang dialami oleh ibu hamil.

Menurut Pott juga minyak atsiri dapat mempengaruhi suasana hati seseorang, pola tidur, tingkat energi, rasa percaya diri sehingga bisa mengurangi rasa mual dan mual.

Penelitian ini juga sejalan dengan Dainty Maternity dkk, hasil penelitian yang didapatkan bahwa hasil uji statistik dengan menggunakan uji t dependent didapatkan nilai P-value $0,000 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh inhalasi aromaterapi lemon terhadap morning sickness pada ibu hamil. Aromaterapi dapat menurunkan frekuensi morning sickness selama kehamilan karena aromanya yang segar, membantu meningkatkan atau menjaga kesehatan, merangsang semangat, gairah, menyegarkan dan menenangkan jiwa serta merangsang proses penyembuhan (Maternity et al., 2016).

2.4. Kerangka Teori



Bagan 2.1 Kerangka Teori

Sumber : (Saridewi & Safitri 2018), (Pratiwi & Fatimah, 2019) , (Fitria,2021), (Rudiyanti & Rosmadewi 2019)

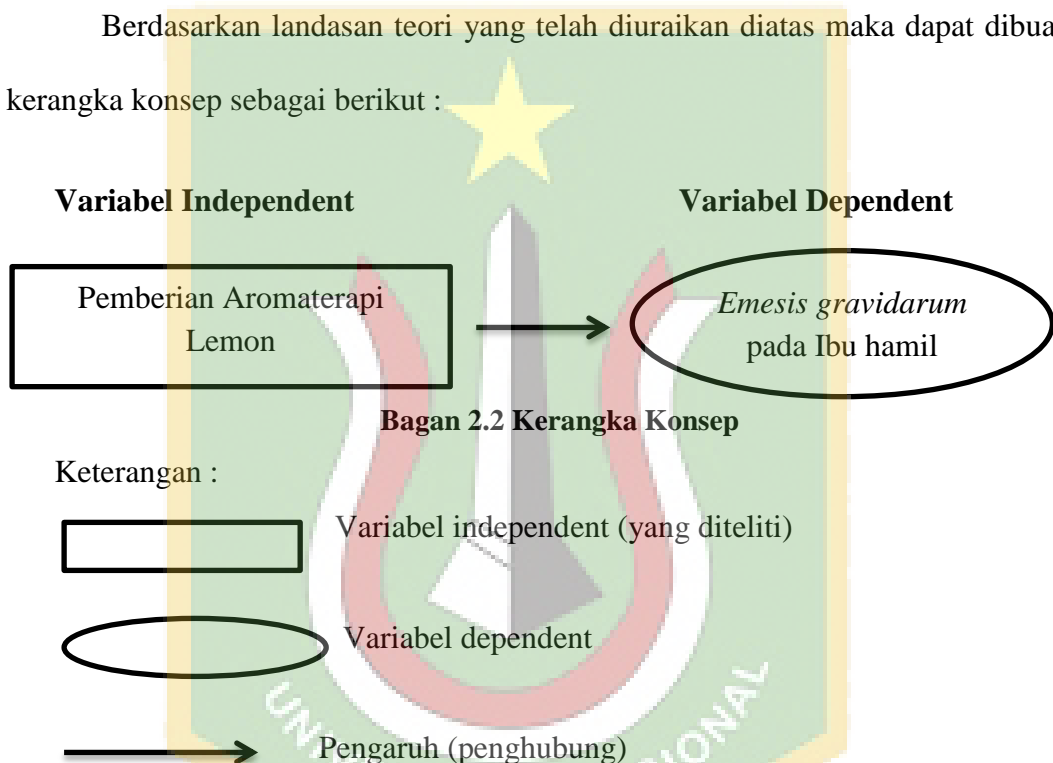
2.5. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian merupakan suatu bagan (kerangka) penghubung antara variabel yang ingin diukur dalam penelitian yang akan dilakukan. Kerangka konsep mengacu kepada tujuan penelitian yang telah

dirumuskan serta didasari oleh kerangka teori yang terdapat dalam tinjauan kepustakaan.

Kerangka konsep merupakan formulasi atau simflikasi dari kerangka teori atau teori-teori yang mendukung penelitian tersebut. Kerangka konsep terdiri dari variabel-variabel serta hubungan variabel yang satu dengan yang lain.

Berdasarkan landasan teori yang telah diuraikan diatas maka dapat dibuat kerangka konsep sebagai berikut :



2.6. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara hubungan variabel independent dengan variabel dependent yang akan dibuktikan dalam penelitian.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu Adanya pengaruh aromaterapi lemon terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester pertama di Kelurahan Rangka Mekar Kota Bogor Tahun 2023.