

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mual muntah pada kehamilan dialami oleh sekitar 70-80% wanita hamil dan merupakan fenomena yang sering terjadi pada umur kehamilan 5-12 minggu. Mual muntah pada kehamilan biasanya bersifat ringan dan merupakan kondisi yang dapat dikontrol sesuai dengan kondisi masing-masing individu. Meskipun kondisi ini biasanya berhenti pada trimester pertama namun gejalanya dapat menimbulkan gangguan nutrisi, dehidrasi, kelelahan, penurunan berat badan, serta ketidaknyamanan elektrolit, jika hal ini tidak ditangani bisa mengakibatkan mual dan muntah.

Mual dan muntah pada ibu hamil biasanya mengurang pada akhir trimester pertama. Akan tetapi ada kalanya keluhan tersebut bertambah, sehingga pekerjaan sehari-hari terganggu dan keadaan umum menjadi buruk. Mual dan muntah ini terjadi pada 50% hingga 90% kehamilan dimana pada umumnya dimulai pada usia kehamilan 9 hingga 10 minggu, memuncak pada 11 hingga 12 minggu dan mereda pada 12 hingga 14 minggu. Pada kasus-kasus yang parah gejala ini dapat berlanjut hingga usia kehamilan 22 minggu (jurnal kesehatan metro sai wawai, 2019).

Mekanisme mual muntah pada ibu hamil yaitu ketika sel telur yang sudah dibuahi menempel pada dinding Rahim, tubuh akan memproduksi hormone. Hal inilah yang diduga menyebabkan mual. Jadi rasa mual yang muncul merupakan pertanda bahwa tubuh sedang memproduksi hormone yang dibutuhkan untuk kehamilan. Hormon yang dibutuhkan adalah hormone human chorionic gonadotropin (HCG). Hormon human chorionic gonadotropin merupakan hormone kehamilan yang diproduksi di plasenta. hormone inilah yang sering dijadikan acuan positifnya kehamilan pada test pack yang dijual dipasaran. Hormone human chorionic gonadotropin (HCG) berfungsi untuk menjaga kehamilan dan perkembangan janin.

Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Pengobatan yang dilakukan mulai dari yang paling ringan dengan perubahan diet sampai pendekatan dengan pengobatan antimietik, rawat inap atau pemberian nutrisi parenteral. Pengobatan terdiri atas terapi secara farmakologi dan non farmakologi, bahkan sekarang dengan terapi komplementer. terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian antimietik,

antistamin dan domperidone. Terapi non farmakologi dan terapi komplementer dilakukan dengan cara pengaturan diet dan menggunakan aromaterapi seperti dengan cara inhalasi. Aromaterapi merupakan salah satu teknik pengobatan atau perawatan menggunakan bau-bau yang menggunakan essential oil yang sering digunakan dalam aromaterapi. Prinsip utama aromaterapi yaitu pemanfaatan bau dari tumbuhan atau bunga untuk mengubah kondisi perasaan, psikologi, dan mempengaruhi kondisi fisik seseorang melalui hubungan pikiran dan tubuh pasien. Aromaterapi lemon merupakan jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan. Aromaterapi lemon telah banyak digunakan oleh wanita sebanyak 40% untuk meredakan mual muntah dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah (Jurnal kesehatan metro sai wawai, 2019).

Aromaterapi lemon mengandung limonen, citral, linalyl, linalool, terpineol yang dapat menstabilkan system syaraf pusat, menimbulkan perasaan senang, meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah dan sebagai penenang. Minyak esensial Lemon merupakan minyak herbal yang paling banyak digunakan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Cara membuat aromaterapi lemon itu sendiri sangat mudah yaitu parut kulit lemon jangan sampai terkena bagian putihnya, masukkan dalam mangkuk atau gelas kaca lalu tambahkan minyak zaitun secukupnya, tutup mangkuk dan jauhkan dari sinar matahari selama 2 minggu, kemudian saring minyak dan buang residunya lalu pindahkan ke botol kaca berwarna gelap, setelah itu minyak sudah siap di gunakan.

Aromaterapi lemon yang diberikan dengan mencampurkan 0,1 ml minyak esensial lemon kedalam air sebanyak 1ml, konsentrasi pemberian aromaterapi lemon kemudian ibu menghirup aromaterapi lemon yang ditaruh dalam kapas dengan jarak kurang lebih 2 cm dari hidung sambil bernafas panjang selama kurang lebih 5 menit dan bisa diulang jika masih merasa mual muntah. Kemudian di evaluasi setelah 12 jam. Bila minyak esensial itu dihirup, molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatic yang terdapat dalam kandungan minyak tersebut ke puncak hidung. Rambut getar terdapat di dalamnya, yang berfungsi sebagai reseptor, akan menghantarkan pesan elektrokimia ke susunan saraf pusat. Pesan ini akan mengaktifkan pusat emosi dan daya ingat seseorang yang selanjutnya akan mengantarkan pesan balik keseluruhan tubuh melalui system sirkulasi. Pesan yang diantar ke

seluruh tubuh akan dikonvirmasikan menjadi satu aksi dengan pelepasan substansi neuro kimia berupa pesan senang, rileks, tenang atau terangsang.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik akan melakukan bagaimana caranya menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan aromaterapi lemon dengan menggunakan metode poster. Tujuan dari poster ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu hamil terhadap penanganan mual dan muntah salah satunya dengan metode non farmakologi berupa aromaterapi lemon. Target luaran yang ingin dicapai adalah terciptanya media edukasi yaitu poster yang dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, diantaranya bagi masyarakat khususnya ibu hamil dapat memberikan wawasan pengetahuan dan penanganan keluhan mual dan muntah yang dialami oleh ibu hamil. Dan dapat disimpulkan rumusan masalahnya yaitu bagaimana metode dari aromaterapi lemon tersebut terhadap mual muntah ibu hamil trimester pertama. Tujuan umum dari pembuatan projek ini adalah mampu memberikan informasi kepada masyarakat, bagaimana cara menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil dengan menggunakan aromaterapi lemon dan tujuan khususnya adalah mengetahui efektifitas dari aromaterapi lemon untuk menurunkan mual muntah pada ibu hamil, untuk mengetahui bahwa mual muntah pada ibu hamil itu bisa ditangani secara non farmakologi bukan hanya dengan cara farmokologi saja. Manfaat dari pembuatan projek ini adalah untuk Menambah wawasan untuk masyarakat terutama ibu hamil, bahwa lemon adalah salah satu buah yang mempunyai manfaat yang sangat tinggi sebagai salah satu cara untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil. Peneliti dapat mengetahui efektifitas dari aromaterapi lemon sebagai cara untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil.