

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah hal yang fisiologis dari kehidupan seorang wanita. Proses ini menyebabkan perubahan fisik, mental, dan sosial budaya serta ekonomi. Kehamilan ini biasanya disertai dengan rasa ketidak nyamanan yang sering dialami ibu hamil terutama pada trimester 1 kehamilan adalah mual dan muntah. Penyebabnya yaitu peningkatan hormon estrogen dan progesteron di produksi oleh Human Chorionic Gonadotropine (HCG) dalam serum plasenta (Sudirman and Agustin 2019).

Mual muntah adalah gejala yang wajar dan umumnya terjadi pada ibu hamil trimester 1. Dampak mual muntah apabila tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan gejala mual muntah yang berat (*intractable*) serta persisten yang terjadi pada awal kehamilan sehingga mengakibatkan dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit atau gangguan nutrisi yang dikenal sebagai hiperemesis gravidarum. Mual dan muntah pada kehamilan berlebih atau hiperemesis gravidarum tidak hanya mengancam kehidupan ibu hamil, namun juga dapat menyebabkan efek samping pada janin seperti abortus, bayi lahir rendah, kelahiran prematur, serta malformasi pada bayi baru lahir. Kejadian pertumbuhan janin terlambat (*Intra Uterine Growth Retardation/IUGR*) meningkat pada wanita hamil dengan hiperemesis gravidarum (Retnowati 2019).

Di Indonesia terdapat 50-90% kasus mual muntah yang dialami oleh ibu hamil. Faktor utama penyebab kematian ibu di Indonesia memang bukan mual muntah, tetapi kejadian mual muntah cukup besar yaitu mual muntah terjadi pada primigravida 60-80% dan multigravida 40-60%. Perubahan hormon yang dialami wanita hamil responnya bisa beda, tidak semuanya mengalami mual muntah pada awal kehamilan (Vitrianingsih and Khadijah 2019).

Aromatherapy lemon yang mengandung citra lemon, limonen, linaly, linalool, terpineil bisa menguatkan sistem syaraf pusat, meningkatkan nafsu makan melancarkan peredaran darah, menumbuhkan perasaan segar, meningkatkan nafsu makan seta sebagai penenang dan dapat mengurangi mual muntah (Rosmiarti et al, 2021). Ketika menghirup zat aromatik atau minyak esensial lemon ,biomolekul dilepaskan, dan sel reseptor dihidung mengirim implus langsung ke indera penciuman di otak atau sistem limbik di otak. Sistem limbik berkaitan erat dengan sistem lain yang mengontrol memori, emosi, hormon, seks, dan detak jantung, kemudian segera merangsang implus untuk melepas hormon,hormon dapat menenangkan orang, menghasilkan rasa tenang, dan mempengaruhi fisik dan mental seseorang. (Cholifah dan Nuriyah, 2019).

Dalam memberikan edukasi khususnya asuhan pada ibu hamil, diperlukan media untuk alat bantu dalam edukasi serta keterampilan bagi tenaga kesehatan khususnya bidan dan masyarakat. Salah satu media yang dapat digunakan yaitu booklet sebagai sarana penyuluhan kesehatan yang memiliki kelebihan dalam hal memberikan informasi yang baik sehingga memudahkan proses penyerapan pengetahuan. Booklet merupakan media yang mudah untuk memberikan edukasi emesis gravidarum trimester 1 yang mampu mengingat kembali dan menghubungkan fakta dan konsep (Ekowati and Herlina 2023). Setelah mempertimbangkan berbagai aspek, media booklet merupakan salah satu media yang dapat digunakan dalam memberikan asuhan dan pelayanan berupa KIE (komunikasi , informasi, dan edukasi) kepada masyarakat khususnya ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum adalah media yang mudah untuk dipahami isi dari booklet yang dibuat secara menarik tentang pengetahuan untuk membantu pemahaman terhadap suatu materi pembelajaran.

Dari uraian diatas, penulis tertarik untuk membuat luaran berupa media booklet dengan judul “Pemberian Aromaterapi Lemon Untuk Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum Trimester 1” pembuatan booklet ini diharapkan dapat dipublikasikan sehingga bisa memberikan informasi tentang cara mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1.

BAB II

TINJAUAN KASUS

A. Konsep Dasar Kasus

A. Kehamilan

1. Pengertian Kehamilan

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Kehamilan adalah fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Dihitung saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu, kehamilan dibagi dalam 3 trimester yaitu trimester 1 yang berlangsung dalam kehamilan sampai 12 minggu, trimester kedua dalam kehamilan 13-27 minggu, trimester 3 dalam kehamilan 28-40 minggu (Prawirohardjo, 2018). Kehamilan merupakan masa yang cukup berat bagi seorang ibu, karena itu ibu hamil membutuhkan dukungan dari berbagai pihak, terutama suami agar dapat menjalani proses kehamilan sampai melahirkan dengan aman dan nyaman (Yuliana, 2020:1).

2. Tanda-Tanda Kehamilan

Ada 2 tanda yang menunjukkan seorang wanita mengalami suatu kehamilan, tanda pasti dan tanda tidak pasti. Tanda tidak pasti dibagi menjadi dua, pertama tanda subjektif yaitu dugaan atau perkiraan seorang wanita mengalami suatu kehamilan, kedua tanda objektif atau kemungkinan hamil.

1) Tanda Pasti

- a) Terdengar Denyut Jantung Janin (DJJ) Denyut jantung janin dapat didengarkan dengan stetoskop ultrasonic sekitar minggu ke 12. (Kumalasari, Intan 2019: 3)
- b) Melihat, meraba dan mendengar pergerakan anak saat melakukan pemeriksaan.

2) Tanda Tidak Pasti

a) Tanda Subjektif

- (1) Aminorhea (terlambat datang bulan) yaitu kondisi dimana wanita yang sudah mampu hamil, mengalami terlambat haid/ datang bulan. Pada wanita yang terlambat haid dan diduga hamil
- (2) Mual dan muntah pengaruh estrogen dan progesteron menyebabkan pengeluaran asam lambung yang berlebihan dan menimbulkan mual muntah yang terjadi terutama pada pagi hari yang disebut dengan morning sickness. Akibat mual dan muntah ini nafsu makan menjadi berkurang. Dalam batas yang fisiologis hal ini dapat diatasi dalam batas tertentu hal ini masih fisiologis Untuk mengatasinya ibu dapat diberi makanan ringan yang mudah dicerna dan tidak berbau menyengat (Kumalasari, 2019: 2)
- (3) Mengidam wanita hamil sering makan makanan tertentu, keinginan yang demikian disebut dengan mengidam, seringkali keinginan makan dan minum ini sangat kuat pada bulan - bulan pertama kehamilan. Namun hal ini akan berkurang dengan sendirinya seiring bertambahnya usia kehamilan.

b) Tanda objektif

- (1) Pembesaran rahim/perut Rahim membesar dan bertambah besar terutama setelah kehamilan 5 bulan. Tetapi perlu di perhatikan pembesaran perut belum jadi tanda pasti kehamilan, kemungkinan lain disebabkan oleh mioma, tumor, atau kista ovarium.
- (2) Ballotement ballotement adalah pantulan yang terjadi saat jari telunjuk pemeriksa mengetuk janin yang mengapung dalam uterus, 9 hal ini menyebabkan janin berenang jauh dan kembali keposisinya semula/ bergerak bebas.
- (3) Tanda hegar dan tanda Goodlles tanda hegar yaitu melunaknya isthmus uteri (daerah yang mempertemukan leher rahim dan badan rahim) karena selama masa hamil, dinding -dinding otot

rahim menjadi kuat dan elastis sehingga pada usia 6-8 minggu kehamilan dan tanda Goodell's yaitu melunaknya serviks akibat pengaruh hormon estrogen yang menyebabkan massa dan kandungan air meningkat sehingga membuat serviks menjadi lebih lunak (Kumalasari, 2015: 4).

- (4) Tanda Chadwick tanda yang berwarna kebiru-biruan ini dapat terlihat saat melakukan pemeriksaan, adanya perubahan dari vagina dan vulva hingga minggu ke 8 karena peningkatan vaskularitas dan pengaruh hormon estrogen pada vagina.

3. Perubahan Fisiologis Dalam Masa Kehamilan

1) Perubahan Sistem Reproduksi

- a) Vagina dan vulva perubahan pada dinding vagina meliputi peningkatan ketebalan mukosa vagina pelunakan jaringan penyambung, dan hipertrofi (pertumbuhan abnormal jaringan) pada otot polos yang merenggang, akibat perenggangan ini vagina menjadi lebih lunak (Kumalasari, 2015 : 4).
- b) Uterus/Rahim Perubahan yang amat jelas terjadi pada uterus/ rahim sebagai ruang untuk menyimpan calon bayi yang sedang tumbuh.

Tabel Tinggi Fundus Uteri Selama Kehamilan Dapat Dilihat pada tabel 2.1

Umur kehamilan	Tinggi Fundus Uteri
12 minggu	3 jari di atas simpisis
20 minggu	3 jari di bawah pusat
24 minggu	Setinggi pusat
28 minggu	3 jari di atas pusat
32 minggu	Pertengahan pusat dengan prosessus xifoideus
36 minggu	Setinggi prosessus xifoideus
40 minggu	2 jari di bawah prosessus Xifoideus

Sumber: (Saifudin, 2020:113)

- c) Serviks akibat pengaruh hormon estrogen menyebabkan massa dan kandungan air meningkat sehingga serviks mengalami peningkatan vaskularisasi dan oedem karena meningkatnya suplai darah dan terjadi penumpukan pada pembuluh darah

- d) Ovarium manuba mengemukakan dengan adanya kehamilan, indung telur yang mengandung korpus luteum gravidarum akan meneruskan fungsinya sampai terbentuknya plasenta yang sempurna pada usia 16 minggu.
 - e) Payudara perubahan ini pasti terjadi pada wanita hamil karena dengan semakin dekatnya persalinan, payudara menyiapkan diri untuk memproduksi makanan pokok untuk bayi baru lahir.
- 2) Perubahan sistem pernafasan
- Seiring bertambahnya usia kehamilan dan pembesaran rahim, wanita hamil sering mengeluh sesak dan pendek napas, hal ini disebabkan karena usus tertekan ke arah diafragma akibat dorongan rahim yang membesar.
- 3) Perubahan sistem perkemihan
- Selama kehamilan ginjal bekerja lebih berat karena menyaring darah yang volumenya meningkat sampai 30%-50% atau lebih, serta pembesaran uterus yang menekan kandung kemih menyebabkan sering berkemih (Sunarti. 2013: 48).
- 4) Perubahan sistem endokrin
- Plasenta sebagai sumber utama setelah terbentuk menghasikan hormon HCG (Human Chorionic Gonadotrophin) hormon utama yang akan menstimulasi pembentukan esterogen dan progesteron yang di sekresi oleh korpus luteum, berperan mencegah terjadinya ovulasi dan membantu mempertahankan ketebalan uterus. Hormon lain yang dihasilkan yaitu hormon HPL (Human Placenta Lactogen) atau hormon yang merangsang produksi ASI, Hormon HCT (Human Chorionic Thyrotropin) atau hormon pengatur aktivitas kelenjar tyroid, dan hormon MSH (Melanocyte Stimulating Hormon) atau hormon yang mempengaruhi warna atau perubahan pada kulit.
- 5) Perubahan sistem gasrointestinal
- Perubahan pada sistem gasrointestinal tidak lain adalah pengaruh dari faktor hormonal selama kehamilan. Tingginya kadar progesteron mengganggu keseimbangan cairan tubuh yang dapat meningkatkan

kolesterol darah dan melambatkan kontraksi otot-otot polos, hal ini mengakibatkan gerakan usus (peristaltik) berkurang dan bekerja lebih lama karena adanya desakan akibat tekanan dari uterus yang membesar sehingga pada ibu hamil terutama pada kehamilan trimester 3 sering mengeluh konstipasi/sembelit. Selain itu adanya pengaruh estrogen yang tinggi menyebabkan pengeluaran asam lambung meningkat dan sekresi kelenjar air liur (saliva) juga meningkat karena menjadi lebih asam dan lebih banyak. Keadaan lain menimbulkan rasa mual dan pusing /sakit kepala pada ibu terutama di pagi hari (morning sickness) jika disertai muntah yang berlebihan hingga mengganggu aktivitas ibu sehari-hari disebut: Hyperemesis gravidarum (Sunarti. 2018: 47).

Penatalaksanaan pada ibu hamil :

- a. Mengumpulkan data riwayat kesehatan dan kehamilan serta menganalisis tiap kunjungan/pemeriksaan ibu hamil.
- b. Melaksanakan pemeriksaan fisik secara sistematis dan lengkap
- c. Melakukan penilaian pelvik, ukuran dan struktur panggul.
- d. Menilai keadaan janin selama kehamilan termasuk denyut jantung janin dengan fetoskop/pinard dan gerakan janin dengan palpasi.
- e. Menghitung usia kehamilan dan hari perkiraan lahir (HPL).
- f. Mengkaji status nutrisi dan hubungan dengan pertumbuhan janin
- g. Mengkaji kenaikan berat badan ibu dan hubungannya dengan komplikasi.
- h. Memberi penyuluhan tanda-tanda bahaya dan bagaimana menghubungi bidan.
- i. Melakukan penatalaksanaan kehamilan dengan anemia ringan, hiperemesis gravidarum tingkat I, abortus iminen dan preeklampsia ringan.
- j. Menjelaskan dan mendemonstrasikan cara mengurangi ketidaknyamanan kehamilan.
- k. Memberi Imunisasi TT bagi ibu hamil.
- l. Mengidentifikasi atau mendeteksi penyimpangan kehamilan normal dan penanganannya termasuk rujukan tepat pada: kurang gizi,

- pertumbuhan janin tidak adekuat, PEB dan hipertensi, perdarahan pervaginam, kehamilan ganda aterm, kematian janin, oedema yang signifikan, sakit kepala berat, gangguan pandangan, nyeri epigastrium karena hipertensi, KPSW, Persangkaan Polihidramnion, DM, kelainan kongenital, hasil laboratorium abnormal, kelainan letak janin, infeksi ibu hamil seperti infeksi menular seksual, vaginitis, infeksi saluran kencing.
- m. Memberikan bimbingan dan persiapan persalinan, kelahiran dan menjadi orang tua.
 - n. Bimbingan dan penyuluhan tentang perilaku kesehatan selama hamil seperti nutrisi, latihan, keamanan, kebiasaan merokok. Penggunaan secara aman jamu atau obat-obatan tradisional yang tersedia.

B. Emesis Gravidarum

a. Pengertian

Emesis gravidarum adalah gejala yang wajar atau sering terdapat pada kehamilan trimester pertama. mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi ada yang timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gejala ini biasanya terjadi enam minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung kurang lebih 10 minggu (Wiknjosastro, 2015). Emesis Gravidarum adalah keluhan umum yang disampaikan pada kehamilan muda. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormone esterogen, progesterone dan dikeluarkannya hormone chorionic gonadotropin plasenta. hormon-hormon inilah yang diduga menyebabkan emesis gravidarum (Manuaba, 2009). Hampir 50% wanita hamil mengalami mual dan biasanya mual ini mulai dialami sejak awal kehamilan. Mual muntah saat hamil muda sering disebut morning sickness tetapi kenyataannya mual muntah ini dapat terjadi setiap saat. Pada beberapa kasus dapat berlanjut sampai kehamilan trimester kedua dan ketiga, tetapi ini jarang terjadi (Ratna, 2021).

b. Gejala emesis gravidarum

- 1) Mual dan sampai muntah yang terjadi dalam 12 minggu pertama kehamilan, biasanya menghilang pada akhir waktu tersebut, tapi kadang muncul kembali menjelang akhir kehamilan.
- 2) Mual dan muntah yang terjadi kira-kira mulai 2 minggu sesudah haid

- 3) tidak datang dan berlangsung kira-kira selama 6 sampai 8 minggu. Sesudah 12 minggu biasanya menghilang.
- 4) Mual dan muntah yang terjadi pada tribulan pertama kehamilan dan akan berakhir pada awal tribulan kedua kehamilan
- 5) Perasaan mual kadang disertai muntah di pagi hari. Ada yang merasakan siksa ini hanya dipagi hari, namun tidak jarang yang harus mengalaminya seharian penuh dan nyaris tidak dapat melakukan aktivitas apapun.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Emesis Gravidarum

1) Hormonal

Mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fuktasi kadar HCG (human chorionic gonadotrophin), khususnya karena periode mual atau muntah gestasional yang paling umum adalah pada 12-16 minggu pertama, yang pada saat itu, HCG mencapai kadar tingginya. HCG sama dengan LH (luteinzing hormone) dan disekresikan oleh sel-sel trofoblas blastosit. HCG melewati kontrol ovarium di hipofisis dan menyebabkan korpus luteum terus memproduksi estrogen dan progesteron, suatu fungsi yang nantinya diambil alih oleh lapisan korionik plasenta. HCG dapat dideteksi dalam darah wanita dari sekitar tiga minggu gestasi (yaitu satu minggu setelah fertilisasi), suatu fakta yang menjadi dasar bagi sebagian besar tes kehamilan (Tiran, 2020).

2) Faktor Psikologis

Masalah psikologis dapat memprediksi beberapa wanita untuk mengalami mual dan muantah dalam kehamilan, atau memperburuk gejala yang sudah ada atau mengurangi kemampuan untuk mengatasi gejala "normal". Kehamilan yang tidak direncanakan, tidak nyaman atau tidak diinginkan, atau karena beban pekerjaan atau finansial akan menyebabkan penderitaan batin, ambivalensi, dan konflik. Kecemasan berdasarkan pengalaman melahirkan sebelumnya, terutama kecemasan akan datangnya hiperemesis gravidarum atau preeklamsia. Wanita yang mengalami kesulitan dalam membina

hubungan, rentan terhadap masalah dengan distress emosional menambah ketidaknyamanan fisik. Syok dan adaptasi yang dibutuhkan jika kehamilan ditemukan kembar, atau kehamilan terjadi dalam waktu berdekatan, juga dapat menjadi faktor emosional yang membuat mual dan muntah menjadi lebih berat (Tiran, 2020)

3) Pekerjaan

Perjalanan ketempat kerja yang mungkin terburu-buru di pagi hari tanpa waktu yang cukup untuk sarapan dapat menyebabkan mual dan muntah. Tergantung pada sifat pekerjaan wanita, aroma, zat kimia, atau lingkungan dapat menambah rasa mual wanita dan menyebabkan mereka muntah. Merokok terbukti memperburuk gejala mual dan muntah, tetapi tidak jelas apakah ini disebabkan oleh efek olfaktorius (penciuman) atau efek nutrisi, atau apakah dapat dibuat asumsi mengenai hubungan antara kebiasaan praktik dan distress psikoemosional. Tentu saja banyak wanita yang mengalami mual dan muntah akan membenci bau asap rokok dan tembakau (Tiran, 2020)

4) Parita

Pada primigravida menunjukkan kurangnya pengetahuan, informasi dan komunikasi yang buruk antara wanita dan pemberi asuhannya turut mempengaruhi persepsi wanita tentang gejala mual dan muntah. Sedangkan pada multigravida dan grandemultigravida sudah mempunyai pengalaman, informasi dan pengetahuan tentang gejala emesis gravidarum sehingga mampu mengatasi gejalanya (Tiran, 2020).

d. Dampak Emesis Gravidarum

Emesis gravidarum pada ibu hamil dapat menimbulkan berbagai dampak pada ibu hamil, salah satunya adalah penurunan nafsu makan yang mengakibatkan perubahan keseimbangan elektrolit yakni kalium, kalsium, dan natrium sehingga menyebabkan perubahan metabolisme tubuh (Rose & Neil, 2013). Kejadian emesis gravidarum memang wajar terjadi umum pada setiap ibu hamil, namun jika tidak ditangani secara cepat dan tepat maka akan menyebabkan hiperemesis gravidarum. Hiperemesis gravidarum memiliki dampak pada ibu hamil, seperti yang dijelaskan oleh Anggarani dan Subekti (2013), yaitu sebagai berikut:

- 1) Keseimbangan cairan dan elektrolit di dalam tubuh
- 2) Kekurangan energi
- 3) Berkurangnya aliran darah ke jaringan tubuh
- 4) Kekurangan kalium yang dapat menyebabkan gangguan pada saluran kecing dan ginjal
- 5) Dapat terjadi robekan pada selaput lendir esofagus dan lambung.

e. Beberapa hal yang dapat dilakukan oleh ibu dengan Emesis Gravidarum

Beberapa tindakan yang dapat dilakukan ibu hamil dengan emesis gravidarum adalah:

- 1) Makan makanan yang mengandung karbohidrat dan protein yang dapat membantu mengatasi rasa mual. Banyak mengonsumsi buah dan sayuran dan makanan yang tinggi karbohidrat seperti roti, kentang, biskuit, dan sebagainya.
- 2) Hindari makanan yang berlemak, berminyak, dan pedas yang akan memperburuk rasa mual.
- 3) Minum yang cukup untuk menghindari dehidrasi akibat muntah. Minumlah air putih ataupun jus. Hindari minuman yang mengandung kafein.
- 4) Vitamin B6 efektif untuk mengurangi rasa mual pada ibu hamil. Pemakaiannya juga membutuhkan konsultasi dengan dokter
- 5) Makan dalam jumlah sedikit tapi sering, jangan makan dalam jumlah atau porsi besar karena itu hanya akan membuat bertambah mual.
- 6) Makan makanan yang mengandung lemak, protein yang rendah seperti ikan, ayam tanpa kulit, telur dan sebagainya.
- 7) Makan makanan dalam jumlah yang sedikit dalam setiap 2-3 jam. (Susanti,2017)

f. Penatalaksanaan untuk mengurangi Emesis Gravidarum

- 1) Terapi farmakologi Tujuan dari perawatan emesis gravidarum adalah mengurangi mual (Tiran, 2020).
- 2) Hospitalisasi jika mual dan muntah yang dialami diikuti oleh dehidrasi, diperlukan perawatan di rumah sakit untuk rehidrasi dan penggantian vitamin dan mineral yang disebut sebagai terapi antiemetik. Setelah ketonuria dan mual dan muntah teratasi, perlu

perawatan di rumah, salah satunya adalah obat-obatan per oral. Dalam keadaan muntah yang berlebihan dan dehidrasi ringan, penderita emesis gravidarum sebaiknya dirawat sehingga dapat mencegah komplikasi dari emesis gravidarum.

Obat-obatan yang digunakan dalam penatalaksanaan emesis gravidarum adalah :

- (1) Pyridoxine (Vitamin B6) 10-25 mg setiap 8 jam
- (2) Antihistamin
- (3) Metoclopramide 10 mg intra muskular atau per oral setiap 6 jam
- (4) Ondansetron 4-8 mg per oral setiap 6 jam.

C. Terapi nonfarmakologi

a. Pengobatan psikologis

Pendekatan sikologis sangat penting dalam pengobatan emesis gravidarum. Bantuan moral dengan meyakinkan wanita bahwa gejalagejala yang terjadi wajar dalam kehamilan muda dan akan hilang dengan sendirinya menjelang kehamilan 4 bulan sangat penting artinya (Prawirohardjo, 2018).

Kasus-kasus yang berat perlu dirawat dan ditempatkan di dalam kamar isolasi. Dengan demikian wanita yang bersangkutan dibebaskan dari lingkungan yang mungkin menjadi sumber kecemasan baginya. Memang suatu kenyataan bahwa gejala-gejala yang dialami mulai berkurang, bahkan kadang-kadang penderita sudah tidak muntah 18 lagi sebelum terapi dimulai, atau sebelum pengaruh terapi dapat diharapkan (Prawirohardjo, 2018).

Ketika dirawat dan dilakukan isolai, petugas dapat memberikan komunikasi, informasi, dan edukasi tentang berbagai masalah berkaitan dengan kehamilan untuk mengurangi stress yang dialami ibu (Manuaba, 2010). Konsultasi pada psikiater juga terkadang diperlukan bila ibu mengalami depresi, dicurigai mengalami kekerasan dalam rumah tangga, atau memiliki penyakit jiwa.

Penderita emesis gravidarum harus didukung secara psikologis, termasuk penentraman hati, mungkin konseling keluarga dan individu, dan mengurangi pekerjaan harian lingkungan.

b. Makan porsi kecil tapi sering

Keluhan mual dan muntah ini dapat diminimalisasi dengan makan porsi kecil tapi sering setiap 2 sampai 3 jam dan berhenti sebelum kenyang dan menghindari makanan yang mungkin akan menambah parah gejala yang dirasakan (William, 2011). Rekomendasi umum yang dapat dipilih adalah makan makanan lunak dan manis, tinggi karbohidrat, rendah lemak, menghindari makanan berbau menyengat, dan tidak mengonsumsi tablet besi.

c. Kue kering

Beberapa jenis makanan kering dan tawar, seperti biskuit kering, kue kering rendah gula, dan roti kering, dapat menjadi pilihan makanan untuk mengatasi morning sickness. Jenis camilan sehat ini bisa langsung dimakan dan kebanyakan tidak beraroma kuat. Makanan atau minuman yang beraroma kuat justru dapat memperparah mual dan muntah. Selain itu, kandungan karbohidrat pada kue kering juga dapat mengisi energi dan mengenyangkan perut kosong Bumil saat mengalami morning sickness.

d. Makanan dan minuman dingin

Makanan dan minuman dingin cenderung tidak memiliki aroma kuat, sehingga lebih aman untuk mencegah mual. Bumil bisa mencoba makanan atau minuman yang didinginkan, seperti jelly, potongan buah 19 dingin, yoghurt, es krim, aneka es serut, atau salad. Selain minuman dan makanan dingin, bumil pun bisa mengonsumsi aneka makanan dan minuman tanpa rasa dan tidak beraroma, seperti air putih, air.

e. Aromaterapi Lemon

Ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester 1. Lemon mengandung limonen, citral, linalyl, linalool, terpineol yang dapat menstabilkan sistem syaraf pusat, menimbulkan perasaan senang, meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah, dan sebagai penenang (Tarsikah, et al. 2012).

D. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Ibu Hamil Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum

a. Aromaterapi lemon

1) Pengertian Aromaterapi

Aromaterapi adalah salah satu teknik pengobatan atau perawatan

menggunakan bau-bauan yang menggunakan essential, oil (Dewi, 2013). Prinsip utama aromaterapi yaitu pemanfaatan bau dari tumbuhan atau bunga untuk mengubah kondisi perasaan, psikologi, status spiritual dan mempengaruhi kondisi fisik seseorang melalui hubungan pikiran dan tubuh pasien (Carstens, 2013). Uap essential oil yang dihasilkan oleh aromaterapi secara langsung bereaksi dengan organ penciuman sehingga langsung dipersepsikan otak untuk mencegah terjadinya respon mual dan muntah. Sumber minyak harum yang digunakan sebagai aromaterapi diantaranya berasal dari peppermint, bunga lavender, bunga mawar, jahe dan lemon (Nauli, Bayhakki & Anastasia, 2015).

Senyawa-senyawa berbau harum atau fragrance dari minyak atsiri suatu bahan tumbuhan telah terbukti pula dapat mempengaruhi aktivitas lokomotor. Aktivitas lokomotor merupakan aktivitas gerak sebagai akibat adanya perubahan aktivitas listrik yang disebabkan oleh perubahan permeabilitas membran pasca sinaptik dan oleh adanya 20 pelepasan transmitter oleh neuron prasinaptik pada sistem syaraf pusat (Muchtari, 2011).

2) Penggunaan Aromaterapi

Aromaterapi Inhalasi (menggunakan oil burner). Penghirupan dianggap sebagai cara mengatasi yang paling langsung dan paling cepat, karena molekul-molekul minyak esensial yang mudah menguap tersebut bertindak langsung pada organ-organ penciuman dan langsung dipersepsikan oleh otak. Metode yang populer adalah penghirupan yang dianggap bermanfaat. Ketika aromaterapi dihirup, molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut dibawa oleh arus udara ke "atap" hidung di mana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, pesan elektrokimia akan suatu ditransmisikan melalui saluran olfactory ke dalam sistem limbik. Hal ini akan merangsang memori dan respons emosional.

Hipotalamus berperan sebagai relay dan regulator, memunculkan pesan-pesan yang harus disampaikan ke bagian lain otak serta bagian badan yang lain. Pesan yang diterima itu kemudian diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa neurokimia yang menyebabkan

euphoria, relaks, dan sedative. Adapun cara pemberian aromaterapi secara inhalasi menurut Buckle (2007) adalah dengan tissue atau gulungan kapasambil 1-5 tetes (1,5) ml essential oil, teteskan pada tissue atau kapas, kemudian hirup 5 -10 menit dapat diulang 10 –20 menit.

b. Aromaterapi Lemon

1) Pengertian Aromaterapi lemon

Aromaterapi Lemon adalah essential oil yang dihasilkan dari ekstraksi kulit jeruk lemon (Citrus Lemon) yang sering digunakan dalam aromaterapi. Aromaterapi lemon adalah jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan (Medforth et al., 2013). Aromaterapi Lemon telah banyak digunakan oleh wanita sebanyak 40% untuk meredakan mual muntah dan 26.5% dari mereka telah 21 dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah (Kia et al, 2014).

2) Kandungan kimia dan khasiatnya Lemon

Essential oil mengandung limonene 66-80% ,geranil asetat, nerol, linalil asetat, B pinene 0,4–15%, a pinene 1-4% , terpinene 6-14% dan myrcen (Young, 2011). Senyawa kimia seperti geranil asetat, nerol, linalil asetat, memiliki efek antidepresi, antiseptik, antispasmodik, penambah gairah seksual dan obat penenang ringan. Monoterpen merupakan jenis terpene yang paling sering ditemukan dalam minyak atsiri tanaman, terpene dalam aromaterapi lemon essential oil 6-14%. Pada aplikasi medis monoterpen digunakan sebagai sedative. Linalil asetat yang terdapat dalam aromaterapi lemon merupakan senyawa ester yang terbentuk melalui penggabungan asam organik dan alkohol. Ester sangat berguna untuk menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang, dan juga memiliki kasiat sebagai penenang serta tonikum, khususnya pada system syaraf (Wiryodidagdo, 2008 dalam Tarsikah, et al., 2012).

Geranil asetat dalam aromaterapi lemon merupakan salah satu senyawa monoterpenoid dan alkohol dengan terendah, dapat merangsang tubuh untuk merespon secara fisik dan oil formula $C_{10}H_{18}O$ yang menyebabkan bau. Bau di tingkat dasar atau essential psikologis. Ketika menghirup zat aromatik memancarkan biomolekul, sel-sel reseptor dihidung untuk mengirim impuls langsung ke penciuman di otak. Daerah

ini terkait erat dengan sistem lain yang mengontrol memori, emosi, hormon, seks, dan detak jantung. Segera impuls merangsang untuk melepaskan hormon yang mampu menenangkan dan menimbulkan perasaan tenang serta mempengaruhi perubahan fisik dan mental seseorang sehingga bisa mengurangi mual muntah (Young, 2011).

c. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Ibu Hamil Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum

Rasa mual pada kehamilan dapat ditanggulangi dengan menggunakan terapi pelengkap antara lain dengan aromaterapi. Salah satu aromaterapi yang dapat menurunkan mual muntah dalam kehamilan adalah aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual. Setiap minyak essential memiliki efek farmakologis yang unik, seperti antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, penenang, dan merangsang adrenal. Ketika minyak essential dihirup, memasuki hidung dan berhubungan dengan reseptor di cilia berhubungan dengan tonjolan olfaktorius yang berada di ujung saluran penciuman.

Ujung dari saluran penciuman itu berhubungan dengan otak. Bau diubah oleh cilia menjadi impuls listrik yang diteruskan ke otak lewat sistem olfaktorius, semua impuls mencapai sistem limbik. Sistem limbik adalah bagian dari otak yang dikaitkan dengan suasana hati, emosi, memori dan belajar kita, Semua bau yang mencapai sistem limbik memiliki pengaruh kimia langsung pada suasana hati kita. Ketika semua impuls dari aroma terapi sampai di sistem limbik, impuls tersebut akan memblokir serotonin (rasa ingin muntah) sehingga mual muntah dapat ditekan karena lemon sendiri memiliki manfaat untuk memblokir serotonin. Aromaterapi lemon merupakan jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi Limone 70%, beta-pinene 11%, mual muntah. Gamma-terpinene 8%, citral 2%, trans-alpha-bergamodhine 0,4% adalah kandungan yang terdapat dari minyak essential citrus lemon yang memiliki manfaat sebagai mentaly, stimulating, antirheumatic, antispasmodic, hypotensive, antistress dan sedative (Perry, 2006).

Limonene adalah kandungan dari citrus lemon yang sangat bio available oleh paru manusia sebesar 70% dan 60% dimetabolisme atau didistribusi dengan cepat. Park et al, pada tahun 2011 menemukan bahwa limonene dapat

langsung mengikat reseptor adenosin A24 yang memberikan efek seperti obat penenang. Dari uji vitro radioligand 23 menunjukkan bahwa limonene dapat bertindak sebagai ligan dan agonis untuk reseptor adenosin A24. Komoriet et al juga menunjukkan bahwa pasien depresi yang menghirup aroma citrus mendapatkan skore normal pada Hamilton Depresi Skore.

B. Kewenangan Bidan Terhadap Kasus Tersebut

Bedasarkan UU Kebidanan No.4 tahun 2019. BAB VI bagian kedua pasal 45 paragraf 1 tentang tugas dan wewenang bidan, bidan dalam menjalankan pelayanan kesehatan ibu sebagaimana yang dimaksud dalam pasal 43 ayat 1 huruf a, bidan berwenang:

- 1) Memberikan asuhan kebidanan bimbingan, komunikasi, informasi, dan edukasi kesehatan dalam rangka perencanaan kehamilan, persalinan, dan persiapan menjadi orangtua.
- 2) Memberikan asuhan pada masa kehamilan untuk mengoptimalkan kesehatan ibu dan janin, mempromosikan air susu ibu eksklusif, dan deteksi dini kasus resiko dan komplikasi pada masa kehamilan, masa persalinan, pasca persalinan, masa nifas, serta asuhan pasca keguguran.
- 3) Melakukan pertolongan persalinan normal
- 4) Memfasilitasi inisiasi menyusui dini
- 5) Memberikan asuhan pasca persalinan, masa nifas, komunikasi, informasi dan edukasi serta konseling selama ibu menyusui, dan deteksi dini masalah laktasi.
- 6) Melakukan pertolongan pertama kegawatdaruratan ibu hamil, bersalin, pasca persalinan, dan masa nifas dilanjutkan dengan rujukan.
- 7) Merujuk ibu hamil, bersalin, pasca persalinan, dan masa nifas dengan resiko dan atau komplikasi yang membutuhkan pertolongan lebih lanjut.
- 8) Memberikan obat dan obat bebas terbatas. Standar Asuhan Kebidanan Kehamilan Permenkes RI No. 43 tahun 2016 tentang standar pelayanan minimal bidang kesehatan, menerangkan bahwa pelayanan kesehatan masa hamil dilakukan minimal empat kali selama masa kehamilan yaitu:
 - a) Satu kali pada trimester pertama.
 - b) Satu kali pada trimester kedua.
 - c) Dua kali pada trimester ketiga.

Standar pelayanan antenatal adalah pelayanan yang dilakukan kepada ibu hamil dengan memenuhi kriteria 10 T (Kemenkes, RI, 2015), yaitu:

- a) Timbang berat badan dan mengukur tinggi badan
- b) Pengukuran tekanan darah
- c) Nilai status gizi (pengukuran lingkaran lengan atas (LILA)
- d) Pengukuran tinggi fundus uteri (TFU)
- e) Penentuan presentasi janin dan denyut jantung janin (DJJ)
- f) Penentuan status imunisasi tetanus dan pemberian imunisasi tetanus toksoid (TT) sesuai dengan status imunisasi
- g) Pemberian tablet tambah darah minimal 90 tablet selama kehamilan
- h) Pemeriksaan laboratorium
- i) Tatalaksana kasus
- j) Pelaksanaan temu wicara.

C. Hasil Penelitian Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum

Hasil penelitian menurut Wati pada tahun 2020 berdasarkan hasil penelitian di klinik paramitra dengan judul pengaruh aromaterapi lemon mual muntah pada ibu hamil trimester 1 didapatkan presentase sebanyak 15 responden yang mengalami mual muntah dengan cara penanganan menggunakan aromaterapi lemon. Dari hasil menyebukan bahwa Pengaruh aromaterapi lemon terdapat intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di klinik pramita medika dapat dilaporkan bahwa 95% intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester 1 setelah diberikan aromaterapi lemon rata rata intensitas mual muntah diantara 4,9 sampai dengan 6,4 dilihat dari nilai mean pretest maka dapat di katagorikan emesis gravidarum ringan, Setelah diberikan aromaterapi lemon menurun menjadi 2,3.

Hasil penelitian menurut Astutu el.,2022 berdasarkan hasil penelitian di Bpm istiatul kebumen menyatakan sebanyak 31, (96,9%)orang mengalami mual muntah sedang dan sebanyak 29 orang (90,9)% mengalami mual ringan. Dari hasil penelitian menyatakan aromaterapi lemon berkhasiat untuk mengurangi rasa mual dan muntah yang dirasakan ibu hamil trimester pertama dengan hasil analisa

diperoleh nilai $p\text{-value}=0,00 < 0,05$.sebelum dibelirakn aromaterapi lemon sebanyak 73,3% ibu hamil merasa mual muntah hebat dan setelah aromaterapi lemon didapatkan 70%ibu hamil merasakan mual muntah ringan (Astuti et Al.,2022)

Hasil penelitian menurut maesaroh 2019 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu trimester 1 di puskesmas karya penggawa kabupaten pesisir barat,yaitu pada bulan September-oktober 2017 memperoleh hasil terdapat 55,2% ibu hamil yang mengalami mual muntah dari 48 ibu trimester 1 dengan menggunakan desain penelitian pre eksperimental dan group pretest posttest dan sebagian besar ibu hamil tersebut belum mengetahui bahwa penggunaan inhalasi aromaterapi lemon yang merupakan salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi mual dan muntah.

Hasil penelitian menunjukkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan inhalasi aroma terapi lemon masing-masing adalah 17.12 kali (SD 1.764) dan 12.16 kali (SD 1.908) ada pengaruh secara bermakna pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil mampu menurunkan frekuensi rerata mual muntah pada ibu hamil 4.86 kali.materniti 2016.

Hasil penelitian menurut Vitriningsih dan Khodijah 2019 di Jogyaakarta bahwa aromaterapi lemon sangat efektif terhadap mual muntah ibu hamil trimester 1, setelah dilakukan intervensi terdapat pengurangan 2 point' yaitu dengan skor 22,10 menjadi 19,85,dilakukan dengan rutin frekuensi 4 kali dalam seminggu terhadap tesponden dilakukan pre test dengan menanyakan tentang berapa kali mual muntah dalam sehari ,metode pengumpulan data yang digunakan yaitu lembar observasi atau lembar ceklis.

Hasil penelitian yang didapat rerata frekuensi mual muntah ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi lemon adalah 5,27 lalu responden diberikan aromaterapi lemon secara elektrik selama 4 hari.setelah 4 hari penelitian akan mengukur kembali rerata frekuensi yang dialami responden dan hasilnya menjadi 3,27.

Hasil penelitian menurut Rofi'ah 2019 sebelum dilakukan intervensi setiap ibu diberikan penjelasan mengenai intervestasi yang

harus ibu lakukan yaitu ibu harus menghirup tisu yang sudah diberikan 5 tetes minyak assensial lemon selama 12 jam. Pada penelitian ini peneliti juga akan mengukur skor kejadian mual muntah sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Rhodes dan akan diuji menggunakan anova.sebelum pemberian aromaterapi lemon skor rerata frekuensi mual muntah ibu hamil yaitu 11,05 dan setelah pemberian intervensi menjadi 3,71 (Sukini, 2019).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian diatas menunjukkan, bahwa aromaterapi lemon dapat menjadi alternatif terapi yang efektif untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Penggunaan aromaterapi lemon tidak hanya membantu mengurangi frekuensi dan intensitas mual muntah, tetapi juga memberikan pemahaman kepada ibu hamil tentang terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi gejala tersebut.

