

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah suatu peristiwa pada seorang wanita yang dimulai dari proses bertemunya sel telur (ovum) dan sel sperma dilanjutkan dengan proses fertilisasi (konsepsi), nidasi, dan implantasi (Sarwinanti, 2019). Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester, yaitu trimester I adalah 0 - 12 minggu, trimester II dimulai usia 13- 27 minggu, trimester III dari usia kehamilan 28-40 minggu atau waktu melahirkan (Hidayati 2019). Mual dan muntah, atau dikenal sebagai *nausea* dan *emesis*, merupakan gejala umum pada kehamilan. Tingkat keparahan mual dan muntah bervariasi pada setiap wanita hamil; ada yang tidak merasakan gejala sama sekali, ada yang merasa mual ringan, dan ada pula yang mengalami mual parah hingga ini muntah setiap saat (Hidayati, R & Hasibuan 2020).

Kondisi ini dialami oleh 60%-80% wanita pada kehamilan pertama (*primigravida*) dan 40%-60% pada kehamilan berikutnya (*multigravida*). Gejala ini sering muncul di pagi hari, namun bisa berlanjut hingga siang atau malam, tergantung pada kondisi ibu hamil. Mual dan muntah umumnya dimulai pada minggu pertama kehamilan dan biasanya mereda pada pada bulan keempat. Namun, jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini bisa dialami sepanjang kehamilan (Kresna Wati et al., 2021).

Mual dan muntah selama kehamilan dapat berdampak serius pada kesehatan ibu dan janin. Kondisi ini dapat menyebabkan malnutrisi pada keduanya, serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan. Penurunan nafsu makan akibat mual muntah juga mengganggu keseimbangan elektrolit seperti kalium, kalsium, dan natrium, yang pada gilirannya mengubah metabolisme tubuh. Ibu hamil bisa mengalami penurunan berat badan sekitar 5% karena cadangan energi tubuh terpakai (Kresna Wati et al. 2021). Jika mual muntah berlanjut parah (lebih

dari 10 kali sehari selama 20 minggu kehamilan), kondisi ini bisa berkembang menjadi hiperemesis gravidarum, yang menyebabkan ibu menjadi lemah, pucat, dan frekuensi buang air kecil menurun drastis. Selain itu, mual muntah berlebihan juga mengakibatkan dehidrasi dan hemokonsentrasi yang memperlambat peredaran darah, sehingga pertumbuhan janin terhambat atau berat badan janin bisa kurang (Hidayati, 2019).

Penatalaksanaan mual muntah dapat ditangani secara terapi farmakologi dengan pemberian antiemetik, antihistamin, antikolinergik, dan kortikosteroid (Rahayu, 2019). Dan secara non farmakologi atau terapi komplementer. Terapi farmakologis dengan cara makan sering dalam porsi kecil, makan makanan karbohidrat tinggi, dan secara komplementer dengan akupunktur, minum lemon tea, mengulum permen mint, spearmint, aromaterapi jahe, spearmint, lemon, dan ginger tea (Novita, 2016).

Salah satu jenis aromaterapi yang populer dan dianggap aman untuk ibu hamil adalah minyak esensial lemon (Vitrianingsih & Khadijah, 2019). Kandungan utama dalam minyak esensial lemon, yaitu limonene, berperan dalam berbagai manfaat seperti merangsang mental, mengatasi rematik dan kejang, menurunkan tekanan darah, meredakan stres, dan memberikan efek menenangkan (Sari, 2019). Salah satu cara penggunaan aromaterapi yaitu dengan inhalasi karena lebih cepat diabsorpsi dibanding dengan pemberian obat melalui oral karena pengiriman obat yang cepat melewati permukaan luas dari saluran nafas dan epitel paru-paru, sehingga hanya memerlukan waktu beberapa detik sampai dengan menit (Sari et al. 2019). Sekitar 40% wanita telah menggunakan aromaterapi lemon untuk meredakan mual muntah dan 26% menyatakan aromaterapi lemon merupakan cara efektif untuk mengontrol gejala mual dan muntah (Nurul, 2019).

Pemberian edukasi khususnya ibu hamil trimester 1 dengan intensitas mual dan muntah, diperlukan media alat bantu dalam edukasi serta keterampilan bagi tenaga kesehatan khususnya bidan dan masyarakat. Salah satu media yang dapat digunakan yaitu booklet. Booklet, adalah buku kecil yang berisi tulisan atau gambar atau keduanya tentang kesehatan yang ditunjukkan untuk sasaran yang dapat membaca. Booklet dinilai lebih efisien meningkatkan pengetahuan karena akan membantu responden mengingat dari setengah dari keseluruhan materi yang akan terlupa 5 menit setelah waktu penyampaian informasi. Adapun kelebihan dari booklet ada;ah dapat digunakan sebagai media atau alat untuk belajar mandiri, dapat dipelajari isinya dengan mudah, mudah untuk dibuat, diperbanyak, dan disesuaikan, dapat dibuat sederhana dan biaya yang relatif murah (Katmawati Septaet al.,2021).

Tujuan dari pembuatan *booklet* dengan judul "Pemberian Aroma Terapi Lemon Untuk Mengurangi Mual dan Muntah Kepada Ibu hamil Trimester 1 Dengan Media Booklet" adalah untuk menyediakan media edukasi yang efektif dan mudah diakses bagi ibu hamil trimester 1 mengenai penggunaan aromaterapi lemon untuk mengurangi mual dan muntah. Manfaat booklet bagi tenaga kesehatan khususnya bidan antara lain yaitu dapat digunakan sebagai media promosi kesahatan KIE. Adapun manfaat bagi masyarakat antara lain yaitu untuk memberikan informasi, pengetahuan dan menambah wawasan khususnya ibu hamil yang sedang mengalami masalah mual dan muntah. Dari uraian diatas penulis tertarik untuk membuat luaran berupa booklet dengan judul "Pemberian Aroma Terapi Lemon Untuk Mengurangi Mual dan Muntah Kepada Ibu hamil Trimester 1 Dengan Media Booklet". Penulis menggunakan booklet sebagai media penyebaran informasi KIE sebab booklet memiliki informasi singkat, jelas, dilengkapi menggunakan gambar yang menarik serta memiliki ukuran yang kecil sehingga mudah dibawa untuk dipelajari dimanapun. Disamping itu, booklet dapat dibaca dan mempermudah wawasan tentang kehamilan bagi semua kalangan masyarakat serta umum.