



EDUKASI MANFAAT AROMATERAPI LEMON DALAM MENGURANGI EMESIS GRAVIDARUM

Dosen Pembimbing :
Bdn. Rina Sri Widayati, S.Keb, SKM, M.Kes



Disusun Oleh
Evi Yanti 202422056

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2025



PRAKATA

Segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas seluruh curahan Rahmat dan Hidayah-Nya yang telah memberikan berbagai kemudahan, petunjuk serta karunia yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan Booklet yang berjudul “ EDUKASI MANFAAT AROMATERAPI LEMON DALAM MENGURANGI EMESIS GRAVIDARUM “ Booklet ini berisi tentang Wanita Hamil Trimester Pertama yang mengalami mual muntah dan manfaat aromaterapi lemon sebagai upaya dalam mengurangi mual muntah. Penulis berharap Booklet ini dapat bermanfaat terutama bagi ibu hamil yang mengalami mual muntah dan dapat dijadikan pedoman dalam mengatasi mual muntah

Surakarta, 8 maret 2025



Penulis



Glosarium

<u>Fisiologis</u>	Proses Normal Tubuh
<u>Psikologis</u>	Terkait Pikiran dan Emosi
<u>Emesis Gravidarum</u>	Mual Muntah Saat Hamil
<u>Morning Sickness</u>	Mual Pagi Hari Saat Hamil
<u>HCG</u>	Hormon Kehamilan
<u>Estrogen</u>	Hormon Reproduksi Wanita
<u>Plasenta</u>	Organ Penyalur Nutrisi Janin
<u>Paritas</u>	Jumlah Kelahiran Hidup
<u>Abortus</u>	Keguguran
<u>Prostaglandin</u>	Zat Pemicu Kontraksi Rahim





Daftar Isi

Halaman Cover	i
Prakata	ii
Glosarium	iii
Daftar isi	iv
Latar Belakang	1
Mual dan Muntah	2
Patofisiologi Emesis Gravidarum	3
Faktor yang Mempengaruhi Mual dan Muntah	4
Dampak Mual Muntah	5
Penanganan Mual Muntah Dengan Farmakologi	6
Aromaterapi Lemon	8
Harus Segera Mencari Pertolongan Medis	9
Cara Penggunaan Aromaterapi Lemon	10
Waspada Terhadap Alergi Aromaterapi Lemon	11
Penutup	13
Referensi	14





Latar Belakang

Kehamilan suatu kondisi fisiologis yang diawali dengan pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterin dan dimulai sejak konsepsi sampai persalina. masa kehamilan dapat terjadi kondisi krisis yang memerlukan adaptasi psikologis dan fisiologis ibu. perubahan yang terjadi pada ibu hamil di trimester 1 salah satunya mual dan muntah yang biasanya terjadi pada pagi hari tetapi dapat timbul setiap saat bahkan saat malam hari (Sibero et al, 2023)



Mual dan Muntah



Mual dan muntah yang sering disebut dengan emesis gravidarum merupakan hal yang umum terjadi pada trimester pertama kehamilan. Meskipun “morning sickness” adalah istilah yang sering digunakan, mual dapat menyerang kapan saja sepanjang hari, meskipun sering terjadi di pagi hari dengan frekuensi kurang dari lima episod. Gejala-gejala ini biasanya muncul sekitar enam minggu setelah periode menstruasi terakhir dan cenderung mereda pada usia kehamilan sekitar 10 minggu (Aryasih dkk., 2022)



Penyebabnya

Peningkatan kadar hormon Human Chorionic Gonadotropin (HCG) dalam serum, yang merangsang produksi estrogen dari ovarium, sehingga menyebabkan peningkatan asam lambung dan menimbulkan rasa mual pada ibu hamil peningkatan jumlah jaringan plasenta meningkatkan jumlah total jam rasa mual di awal kehamilan (Fajria dkk., 2024)

Patofisiologi

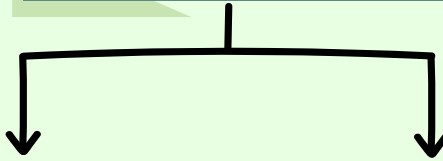
Emesis gravidarum



Kehamilan

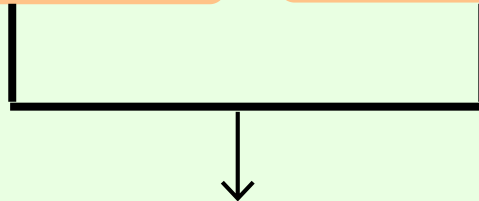


Peningkatan Hormon



Hormon Human Chorionic Gonadotropin (hCG) merangsang Chemoreceptor Trigger Zone (CTZ) di otak.

Hormon Estrogen dan Progesteron dapat mengganggu keseimbangan cairan tubuh meningkatkan kolesterol serta memengaruhi pencernaan dengan menambah produksi air liur dan menurunkan asam lambung.



Emesis Gravidarum
(mual muntah)

Faktor apa saja yang
mempengaruhi
mual dan muntah ?



Pendidikan



Pekerjaan



Stress



Paritas



Status usia
>20 tahun
>35 tahun



Apa saja dampak mual muntah bagi ibu dan bayi ?



Gangguan Nutrisi

Asupan makanan terganggu sehingga ibu kekurangan zat gizi penting.



Dehidrasi

Kehilangan cairan tubuh akibat muntah terus-menerus



Berat Badan Turun

Berat badan ibu menurun karena asupan energi tidak mencukupi



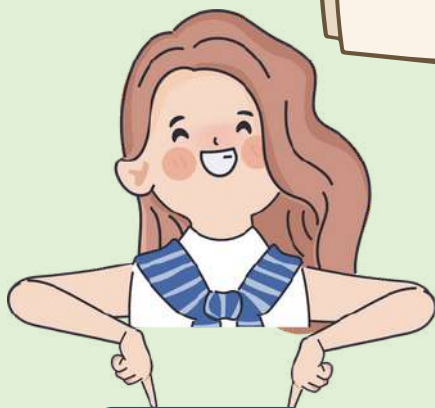
Ketidakseimbangan Elektrolit

Terganggunya keseimbangan zat penting seperti natrium dan kalium, yang bisa membahayakan kondisi ibu.



Dampak bagi ibu

Dampak mual muntah bagi bayi



Keguguran



Berat badan bayi
lahir rendah



Kelahiran prematur



Kecacatan pada bayi



Penanganan Mual Muntah dengan Non Farmakologi



Hindari makanan yang pedas,berlemak,berminyak



Makan sedikit tapi sering



Minum air putih yang cukup



Makan makanan yang mengandung karbohidrat dan protein



Aromaterapi lemon

?

Kapan harus segera mencari pertolongan Nakes?



Muntah berlebihan



Sakit kepala hebat



Tidak mau makan



Demam



Badan lemas



Aromaterapi Lemon

Aromaterapi lemon sering digunakan serta memiliki aroma yang menyegarkan karena memiliki kandungan limonene yang dapat menghambat aktivitas prostaglandin untuk mengurangi rasa nyeri serta mual muntah pada kehamilan



Aromaterapi lemon dinilai dapat membantu mengurangi bahkan mengatasi gangguan psikologis dan rasa tidak nyaman seperti, mual muntah, cemas, nyeri, dan sebagainya. Aromaterapi lemon dapat diberikan melalui beberapa cara antara lain menggunakan media kapas.

Cara Pemberian Aromaterapi Lemon



**Tanyakan
sebelumnya ada
riwayat alergi lemon**



**Siapkan Aromaterapi
Lemon dan Kapas**



**Teteskan
Aromaterapi Lemon
ke Kapas 2 3 Tetes**



**Anjurkan Pasien Menghirup Aromaterapi
Lemon Jaraknya 2 cm, Dari Hidung
Menghirup Sebanyak 3 Kali Pernapasan
Selama 5 menit, Dilakukan 1 Kali Sehari
Selama 7 Hari Berturut-Turut**



Sensasi mual muntah pada ibu hamil

Mual dan muntah (Emesis Gravidarum) sering terjadi pada trimester pertama kehamilan. Ini disebabkan oleh perubahan hormon, terutama peningkatan hormon **hCG dan estrogen**. gejala berupa tidak nyaman perut, kehilangan nafsu makan, lemas, dan mual saat mencium bau tertentu.

Cara lemon mengurangi mual dan muntah

Lemon mengandung aroma segar dari minyak esensial (limonene) yang dapat merangsang otak untuk memberikan efek **menenangkan dan menyegarkan**. Aromanya membantu **mengurangi rangsangan saraf pemicu mual**, sehingga ibu hamil merasa lebih nyaman dan mual berkurang.



Jika selama pemberian aromaterapi lemon, responden mengalami alergi, merasa tidak nyaman, mual muntah dan pusing, hentikan menghirup aromaterapi lemon jika tidak ada mengalami hal tersebut maka lanjutkan menghirup aromaterapi.



Penutup



A. Kesimpulan

Project media Komunikasi Informasi Edukasi (KIE) ini dibuat berdasarkan jurnal penelitian yang relevan kemudian dibuat dalam bentuk Booklet dengan tujuan sebagai media promosi, informasi dan edukasi bagi bidan dan masyarakat khususnya ibu hamil terkait cara mengurangi mual muntah pada kehamilan trimester 1 menggunakan aromaterapi lemon.

B. Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Dapat digunakan sebagai pengetahuan tambahan terapi komplementer dalam menangani mual muntah pada ibu hamil trimester 1 dan agar dapat mengembangkan inovasi ilmu kesehatan dalam kebidanan mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi.

2. Bagi Ibu Hamil

Dengan adanya Booklet ini ibu hamil dapat memahami, serta menambah wawasan dan menerapkannya di kehidupan sehari-hari selama ibu mengalami keluhan mual muntah.



Referensi

(Mujayati et al., 2022)Mujayati, N., Ariyani, N. W., Ariyani, N. W., Mauliku, J., & Mauliku, J. (2022). Efektivitas Aromaterapi Lemon Pada Penurunan Derajat Emesis Gravidarum Di Praktek Mandiri Bidan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 10(1), 73–79. <https://doi.org/10.33992/jik.v10i1.1635>

Rahmawati, M., Sukarsih², I., Mudlikah³, S., Rachmawati, A., & Kebidanan, P. (2022). Faktor Tingkat Pendidikan, Usia, Paritas, Status Pekerjaan dan Riwayat Emesis Gravidarum Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Indonesian Journal of Midwifery Today*, 2(1), 45–53. <http://dx.doi.org/10.30587/ijmt.v2i1.4006>

Sa'idah, N., Hidayat, S. S., Marhamah, S. K., & Rosida, H. (2022). Relaksasi Dengan Aromateraphy Lemon Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Masa Kehamilan Trimester I. *Zona Kebidanan*, 12(3), 117–126.

Fadila Nurul, H. W., Studi Ilmu Keperawatan, P., Darussalam Lhokseumawe, S., & Studi, P. S. (2022). Efektivitas Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 4(2), 76–85. <http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/>

Sartika, D., & Tarigan Sibero, J. (2023). Analisis Pelayanan Kebidanan Dengan Kepuasan Ibu Hamil Dalam Antenatal Care. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 8(2), 120–128.

Sipayung, R., Sinurat, L., & Silitonga, E. (2022). Hubungan pengetahuan ibu hamil trimester I dengan sikap dalam mengatasi emesis gravidarum di klinik Lena Barus Binjai. *Jurnal Teknologi Kesehatan Dan Ilmu Sosial (TEKESNOS)*, 4(1), 179–186. <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/tekesnos/article/view/3073/2m122>





**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
'AISYIAH SURAKARTA
2025**

