

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mual muntah merupakan keadaan yang sering dialami oleh ibu hamil yang umumnya disebut morning sickness. Kasus mual muntah dialami oleh sekitar 70-80% wanita hamil dan merupakan kondisi yang normal serta dapat dikontrol sesuai dengan kondisi masing-masing ibu. Bila keadaan ini bertambah berat dan tidak dapat ditangani maka keadaan ini disebut *Hiperemesis Gravidarum*, yaitu salah satu komplikasi kehamilan yang jika tidak ditangani segera maka akan membahayakan ibu dan janin (Maternity *et al.*, 2016:115). Menurut penelitian Saridewi dan Safitri, (2018:5) mual dan muntah terjadi pada 50-90% dari kehamilan. Mual dan muntah dalam kehamilan biasanya dimulai pada minggu ke 9-10, puncaknya pada minggu ke 11-13, dan berakhir pada minggu ke 12-14.

Penyebab terjadinya mual muntah pada kehamilan yaitu karena adanya peningkatan hormone estrogen dan tingginya Human Chorionic Gonadotropin (HCG). Pengaruh fisiologis kenaikan hormone ini belum diketahui secara pasti, mungkin hal ini terjadi karena sistem saraf pusat atau adanya pengosongan pada lambung yang berkurang (Prawirohardjo, 2014 dalam Saridewi dan Safitri, 2018: 5). Dampak yang ditimbulkan dari mual muntah yaitu dapat mengganggu aktivitas sehari-hari ibu, kelelahan pada ibu hamil, gangguan nutrisi, dehidrasi dan penurunan berat badan (Saridewi dan Safitri, 2018: 5). Cara mengatasi mual muntah pada ibu hamil dapat dilakukan dengan obat-obatan farmakologi seperti vitamin B6, namun penggunaan obat-obatan farmakologi ini terkadang memberikan efek samping seperti sakit kepala, diare dan mengantuk. Cara nonfarmakologi untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil yaitu dengan menggunakan aromaterapi, salah satunya aromaterapi lemon.

Aromaterapi memberikan berbagai manfaat bagi penggunanya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan dapat membantu ibu hamil dalam mengatasi mual dan muntah. Salah satu aromaterapi yang efektif untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil adalah aromaterapi lemon. Komponen dalam aromaterapi lemon yaitu, vitamin C, antioksidan, potassium, folat, kalsium, thiamin, niacin, vitamin B, fosfor, bioflavonoid, limonene, linalool, dan asam pantotenat. Minyak aromaterapi lemon mempunyai kandungan limonene 66-80%, geranilasetat, nerol, linalilasetat, α pinene 0,4-15%, β pinene 1-4%, terpinene 6-14% dan myrcen. Lemon mengandung Limonene yang dapat menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit termasuk mual muntah (Namazi *et al.*, 2014 dalam Rofi'ah *et al.*, 2019:10).

Dalam memberikan asuhan dan edukasi khususnya asuhan kebidanan, diperlukan media untuk alat bantu dalam meningkatkan pengetahuan serta keterampilan bagi tenaga kesehatan khususnya bidan dan masyarakat. Salah satu media yang dapat digunakan yaitu buku saku. Buku saku adalah buku yang berukuran kecil, buku saku ini dapat dijadikan sebagai media pendidikan dan promosi kesehatan. Adapun kelebihan dari buku saku yaitu, ukurannya yang kecil, praktis, dapat memuat banyak materi, dapat dibawa dan di baca dimanapun dan kapanpun, disertai gambar dan warna yang menarik (Khoiriyah *et al.*, 2018; Fatmasari *et al.*, 2020). Manfaat buku saku antara lain bagi tenaga kesehatan khususnya bidan yaitu, dapat digunakan sebagai media promosi kesehatan dan KIE. Adapun manfaat bagi masyarakat yaitu dapat memberikan informasi, pengetahuan dan menambah wawasan bagi masyarakat mengenai penggunaan aromaterapi, khususnya aromaterapi lemon. Dari uraian diatas, penulis tertarik untuk membuat luaran berupa buku saku dengan judul "Cara Mengatasi Mual Muntah pada Ibu Hamil Aromaterapi Lemon".