

BAB 2

TINJUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Kehamilan

2.1.1 Pengertian Kehamilan

Kehamilan adalah proses yang melibatkan pertumbuhan dan perkembangan janin dalam rahim, dimulai dari konsepsi hingga persalinan. Proses ini dimulai dengan fertilisasi, yaitu pertemuan sperma dan sel telur, yang biasanya terjadi di ampulla tuba, lalu menghasilkan konsepsi, diikuti oleh implantasi pada dinding uterus hingga kelahiran. Umumnya, durasi kehamilan berkisar antara 280 hari (40 minggu) dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu) (Nugrawati & Amriani, 2021).

Kehamilan yang berlangsung antara usia 28 hingga 36 minggu dikategorikan sebagai kehamilan matur atau cukup bulan. Sementara itu, kehamilan yang melebihi usia 43 minggu disebut sebagai kehamilan postmatur. Proses kehamilan dibagi menjadi tiga trimester. Trimester pertama berlangsung dari usia kehamilan 1 hingga 12 minggu, trimester kedua dari 13 hingga 27 minggu, dan trimester ketiga dari 28 hingga 40 minggu (Aprilia & Husanah, 2021).

2.1.2 Tahapan Trimester Kehamilan

Tahapan trimester kehamilan menurut Marbun dkk. (2023) adalah sebagai berikut:

1) **Trimester 1 (0 – 12 minggu)**

Sebagian besar kasus keguguran dan cacat lahir terjadi pada periode ini. Pada trimester ini, terjadi perkembangan struktur tubuh janin. Ibu hamil mengalami berbagai perubahan yang dapat menimbulkan gejala seperti mual, muntah, kelelahan, dan perubahan emosional. Sebagian besar kasus keguguran dan cacat lahir terjadi pada periode ini.

2) Trimester 2 (13 – 27 minggu)

Pada trimester ini, ketidaknyamanan dari trimester pertama umumnya mulai berkurang. Ibu sudah jarang mengalami mual atau muntah, tidur menjadi lebih nyaman, dan perasaan lelah berkurang. Namun, terdapat beberapa gejala baru yang bisa mengganggu, seperti kram perut dan kaki, serta mulai merasakan gerakan dari janin.

3) Trimester 3 (28 – 42 minggu)

Pada trimester terakhir ini, ibu sering kali merasakan kecemasan menjelang kelahiran buah hatinya. Aktivitas fisik mungkin terhambat karena kondisi tubuh ibu, dan gejala seperti kesulitan tidur, sesak napas, wasir, serta varises dapat muncul.

2.1.3 Tanda-Tanda Kehamilan

Menurut Kartikasari dkk. (2021), untuk menentukan kehamilan penilaian terhadap tanda dan gejala kehamilan yang dilakukan sebagai berikut:

a) Tanda Dugaan Hamil

1) Amenore (berhentinya menstruasi)

Tidak terjadi menstruasi karena konsepsi dan nidasi mencegah pembentukan folikel de graaf dan ovulasi. Untuk mengetahui berapa lama amenore, hari pertama haid terakhir (dikenal sebagai HPHT) dapat digunakan. Ini juga dapat digunakan untuk menentukan usia kehamilan dan tafsiran persalinan.

2) Mual (nusea) dan muntah (emesis)

Ketika kadar estrogen dan progesteron meningkat, asam lambung meningkat, yang dapat menyebabkan mual, terutama pada pagi hari. Hal ini masih fisiologis dalam batas tertentu, tetapi terlalu banyak dapat menyebabkan masalah kesehatan, seperti hiperemesis gravidarum.

3) Ngidam (menginginkan makan tertentu)

Ibu hamil seringkali merasakan keinginan untuk mengonsumsi makanan tertentu, yang dikenal dengan sebutan ngidam.

4) Kelelahan

Hal ini sering terjadi pada trimester pertama akibat penurunan laju metabolisme basal (Basal Metabolic Rate - BMR), yang kemudian akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan sebagai dampak dari aktivitas metabolisme hasil konsepsi..

5) Payudara Tegang

Kenaikan estrogen dan progesteron menyebabkan perkembangan sistem duktus dan alveolar pada payudara, yang mengakibatkan pembesaran, ketegangan, dan nyeri payudara.

b) Tanda kemungkinan (*probability sign*)

Tanda kemungkinan merujuk pada perubahan fisiologis yang dapat diidentifikasi oleh pemeriksa melalui pelaksanaan pemeriksaan fisik pada ibu hamil.

1) Pembesaran perut .

Pembesaran perut disebabkan oleh pembesaran uterus, yang biasanya mulai terlihat pada bulan keempat kehamilan. Proses ini disertai oleh tanda-tanda seperti pelunakan isthmus uteri (tanda Hegar), pelunakan serviks (tanda Goodell), dan perubahan warna keunguan pada vulva serta mukosa vagina (tanda Chadwick).

2) Kontraksi Braxton hicks

Kontraksi ini merupakan hasil dari peregangan sel-sel otot uterus akibat peningkatan kadar aktomiosin dalam otot uterus. Frekuensi, durasi, dan kekuatan kontraksi ini akan terus meningkat mendekati waktu persalinan.

3) Teraba ballottement

Pemeriksa dapat merasakan ballottement ketukan pada uterus, yang menyebabkan janin bergerak dalam cairan ketuban.

4) Pemeriksaan tes biologi kehamilan (planotest) positif

Fokus dari pemeriksaan ini adalah untuk mengidentifikasi produksi human chorionic gonadotropin (HCG) oleh sinsiotropoblastik sel selama kehamilan. Hormon ini direkresi melalui sistem peredaran darah ibu, terutama dalam plasma darah, dan kemudian diekskresi melalui urine ibu.

c) Tanda Pasti (*positive sign*)

Tanda yang dapat dilihat secara langsung dengan pemeriksaan adalah tanda pasti. Salah satu tanda kehamilan adalah hal-hal berikut:

1) Gerakan janin dalam rahim

Gerakan janin baru dapat diamati pada usia kehamilan 20 minggu

2) Denyut jantung janin

Denyut jantung janin mulai terdengar pada usia kehamilan 12 minggu menggunakan alat fetal electrocardiograph (seperti doppler), sedangkan dengan stetoskop leanec, denyut jantung tersebut dapat didengar pada usia 18 hingga 20 minggu.

3) Kerangka janin

Kerangka janin dapat dilihat melalui gambar rontgen dan ultrasonografi.

2.1.4 Perubahan Fisiologi Kehamilan Trimester I

Menurut Ramadhaniati dkk. (2023), pada masa kehamilan trimester pertama, beberapa perubahan yang terjadi adalah sebagai berikut:

a. Vagina dan Vulva

Hormone estrogen memengaruhi perubahan vagina dan vulva, yakni timbulnya warna kemerahan pada vagina dan vulva. Kondisi tersebut

dapat menyebabkan vagina dan vulva rentan terkena infeksi jamur karena peningkatan pH.

b. Serviks Uteri

Serviks uteri juga mengalami perubahan. Pada masa trimester pertama ini, serviks uteri mengandung lebih banyak jaringan ikat dan hormone estrogenlah yang menyebabkan perubahan servik uteri ini.

c. Uterus

Perubahan yang tampak nyata pada uterus adalah bertambah besar, bertambah berat, dan berubah bentuk dan posisinya.

d. Payudara

Pada ibu hamil, tampak secara fisik bahwa ukuran payudara bertambah besar dan terasa tegang. Hal ini disebabkan oleh somamotropin memproduksi kasein, laktalbumin, dan laktoglobulin untuk mempersiapkan payudara untuk laktasi.

e. Sistem Perkemihan

Ibu hamil sering buang air kecil pada bulan-bulan awal kehamilan. Hal ini salah satunya disebabkan oleh meningkatnya aliran plasma ginjal.

f. Sistem Pencernaan

Ibu hamil pada trimester pertama seringkali mengalami mual dan muntah, rasa tidak enak pada ulu hati. Hal ini disebabkan karena perubahan posisi lambung dan aliran balik asam lambung ke esofagus bagian bawah.

g. Metabolisme

Pada trimester I, ibu hamil sering merasa lelah setelah aktivitas ringan sebagai akibat dari peningkatan indeks berat badan dan pembekuan darah.

2.1.5 Perubahan Psikologis pada kehamilan Trimester I

Menurut Febriati & Zakiyah (2022), ada beberapa perubahan psikologis pada ibu hamil trimester I yaitu sebagai berikut ini :

- a. Ibu merasa tidak sehat dan kadang merasa benci dengan kehamilannya
- b. Ibu cenderung mencari tanda-tanda untuk memastikan bahwa dirinya benar-benar hamil.
- c. Hasrat untuk melakukan seks berbeda-beda pada setiap wanita, ada yang libidonya meningkat namun ada juga yang menurun.

2.1.6 Ketidaknyamanan pada Kehamilan Trimester I

Menurut Kartikasari dkk. (2021), ketidaknyamanan yang sering terjadi pada awal trimester biasanya berupa:

- a. Emesis gravidarum atau morning sickness
Sensasi mual dan muntah yang disertai dengan pusing merupakan ketidaknyamanan yang sering dialami pada awal kehamilan. Kebiasaan mual dan muntah dapat menyebabkan ibu hamil mengalami kesulitan dalam memenuhi asupan makanan, yang berpotensi mengakibatkan kekurangan nutrisi bagi ibu dan janin. Oleh karena itu, pengaturan diet dan intervensi pengobatan yang tepat sangat diperlukan untuk mengatasi kondisi ini.
- b. Kelelahan
Pada awal kehamilan biasanya ibu hamil sering merasa kelelahan berlebihan, yang dapat menyebabkan stres dan gangguan seperti penurunan nafsu makan, dan mudah emosi atau sensitif.
- c. Peningkatan frekuensi buang air kecil
Hal ini disebabkan karena tertekannya kandung kemih oleh janin.
- d. Keputihan
Keputihan terjadi karena meningkatnya pelepasan epitel vagina sebagai akibat peningkatan pembentuk sel-sel pada janin. Keputihan ini bisa

diatasi dengan meningkatkan kebersihan organ dan membasuh vagina dengan air daun sirih.

e. Rasa tidak nyaman pada payudara

Pada awal kehamilan, rasa tidak nyaman pada payudara karena disertai rasa nyeri dan gatal. Untuk menahan rasa tidak nyaman ini ibu hamil bisa menggunakan bra khusus dan pas untuk payudara.

f. Ngidam

Keinginan untuk mengonsumsi makanan tertentu dapat menyebabkan penurunan nafsu makan karena ibu hamil hanya mau memakan yang diinginkan saja.

2.2 Konsep Dasar Emesis Gravidarum

2.2.1 Pengertian Emesis Gravidarum

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 episode. Gejala-gejala ini biasanya muncul sekitar enam minggu setelah periode menstruasi terakhir dan cenderung mereda pada usia kehamilan sekitar 10 minggu (Aryasih dkk., 2022).

Penting untuk membedakan antara sensasi mual (emesis gravidarum) dan muntah. Emesis gravidarum menggambarkan keinginan untuk muntah atau rasa mual di tenggorokan atau daerah epigastrium, yang tidak selalu menyebabkan muntah. Sedangkan muntah adalah keluarnya isi lambung melalui mulut, seringkali disertai kontraksi yang kuat (Syavira dkk., 2023).

2.2.2 Etiologi Emesis Gravidarum

Emesis Gravidarum disebabkan oleh 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. Mual atau muntah gestasional paling sering terjadi pada 12-16 minggu pertama, saat HCG paling tinggi. HCG, yang dilepaskan oleh sel-sel trofoblastosit, dapat ditemukan dalam darah wanita dari sekitar 3 minggu gestasi. Selain itu, peningkatan jumlah jaringan plasenta meningkatkan jumlah total jam rasa mual di awal kehamilan (Fajria dkk., 2024).

Ada beberapa peneliti yang mengatakan bahwa emesis gravidarum juga dapat disebabkan oleh hal-hal psikologis, seperti beban pekerjaan yang menyebabkan penderitaan dan konflik, dan kehamilan yang tidak direncanakan, tidak nyaman, atau tidak diinginkan. Rasa bersalah, marah, ketakutan, dan cemas dapat menyebabkan mual dan muntah menjadi lebih parah. Namun, penelitian belum mendukung teori tersebut (Fajria dkk., 2024).

2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Emesis Gravidarum

Menurut Lubis dkk. (2021), faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya Emesis gravidarum adalah sebagai berikut:

1) Usia

Ibu hamil di bawah 20 tahun yang mengalami mual dan muntah dapat disebabkan oleh kurangnya kematangan fisik, mental, dan fungsi sosial dari calon ibu, yang menimbulkan keraguan tentang kesehatan fisik, kasih sayang, dan perawatan dan pengasuhan anak yang akan dilahirkan. Sebaliknya, ibu hamil yang berusia di atas 35 tahun lebih cenderung mengalami mual dan muntah karena faktor psikologis seperti ketidaksiapan untuk hamil atau ketidakpuasan terhadap kehamilan mereka, yang dapat menyebabkan stres dan tekanan emosional.

2) Pendidikan

Tingkat pendidikan dapat berdampak pada perilaku dan pola hidup seseorang, terutama dalam mendorong perubahan dalam sikap dan

kondisi kesehatan mereka. Seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi memiliki kemampuan yang lebih besar untuk memperoleh informasi, yang menghasilkan banyak pola pengetahuan yang sudah ada. Sebaliknya, seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah akan lebih sulit untuk mengembangkan sikap terhadap prinsip-prinsip yang baru diajarkan.

3) Pekerjaan

Kegiatan yang dilakukan terburu-buru di pagi hari tanpa sarapan bisa mengakibatkan mual dan muntah, tergantung pada jenis pekerjaan yang dijalani wanita. Selain itu, bau, zat kimia, dan kondisi lingkungan juga dapat memicu mual dan muntah.

4) Stress

Stres adalah suatu kondisi tekanan atau ketegangan, baik secara faal maupun psikologis yang disebabkan oleh tuntutan lingkungan yang dianggap oleh penderitanya sebagai ancaman. Secara fisiologis, stres dapat meningkatkan kadar hormon HCG, yang berkontribusi terhadap mual dan muntah.

5) Paritas

Primigravida lebih rentan terhadap emesis gravidarum karena kurangnya adaptasi terhadap perubahan hormonal.

2.2.4 Patofisiologis Emesis Gravidarum

Patofisiologi emesis gravidarum melibatkan interaksi kompleks antara faktor endokrin, pencernaan, vestibular, penciuman, genetik, dan psikologis. Studi kasus pada pasien mola hidatiosa yang terus mengalami muntah menunjukkan bahwa plasenta bertanggung jawab atas gejala muntah yang mereka alami selama kehamilan. Hasil studi ini menunjukkan bahwa plasenta bukan janin yang memicu gejala muntah (Fajria dkk., 2024).

Teori ini diperkuat oleh gejala muntah yang biasanya muncul setelah implantasi dan bersamaan dengan saat produksi human chorionic gonadotropin (HCG) mencapai puncaknya. HCG diproduksi oleh plasenta yang berkembang. Hormon ini diduga bertanggung jawab untuk menyebabkan muntah dengan merangsang otot lambung dan mempengaruhi chemoreseptor trigger zone yang terletak di pusat muntah (Fajria dkk., 2024).

2.2.5 Gejala Emesis Gravidarum

Emesis gravidarum muncul dengan gejala seperti mual dan muntah yang terjadi kurang dari lima kali sehari. Meskipun biasanya dialami di pagi hari, gejala ini bisa muncul kapan saja sepanjang hari. Gejala tambahannya meliputi pusing, air liur berlebihan, nafsu makan berkurang, dan kelelahan. Tingkat keparahan mual dan muntah dapat berkisar dari ketidaknyamanan ringan hingga pengalaman tak tertahankan yang berlangsung sepanjang hari. Gejala-gejala ini umumnya muncul antara minggu keempat dan ketujuh setelah periode menstruasi terakhir, dengan penurunan intensitas yang nyata sekitar minggu ke-20 kehamilan bagi sebagian besar ibu hamil (Sulistriani dkk., 2018).

2.2.6 Penanganan Emesis Gravidarum

Penatalaksanaan emesis gravidarum dapat dilakukan melalui 2 cara yaitu intervensi farmakologis dan non farmakologis (Saridewi & Safitri, 2018):

a. Terapi Farmakologi

Penatalaksanaan farmakologis mual dan muntah selama kehamilan bisa dilakukan dengan cara pemberian vitamin, antihistamin, antiemetik, antikolinergik, antagonis serotonin, antagonis dopamin, fenotiazin, dan kortikosteroid.

b. Terapi Non Farmakologi

Terapi non farmakologis mencakup berbagai strategi, termasuk modifikasi pola makan, dukungan emosional, akupresur, hipnoterapi, suplemen jahe, aromaterapi lemon, dan aromaterapi lavender. Ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum juga dapat melakukan tindakan praktis seperti menghindari pemicu mual (misalnya bau menyengat), mengonsumsi makanan dalam porsi kecil namun lebih sering, memprioritaskan istirahat, menghindari makanan berminyak dan berbumbu berat, serta bangun perlahan dari tempat tidur tanpa melakukan gerakan tiba-tiba.

2.3 Konsep Dasar Aromaterapi

2.3.1 Pengertian Aromaterapi

Aromaterapi adalah terapi komplementer yang digunakan dalam kebidanan yang memanfaatkan minyak esensial yang diekstrak dari tanaman wangi. Tujuannya adalah untuk meringankan masalah kesehatan dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Aroma minyak aromaterapi secara langsung berdampak pada otak, bekerja mirip dengan obat analgesic (Vitrianingsih & Khadijah, 2019).

Aromaterapi adalah tindakan terapeutik yang menggunakan minyak esensial untuk meningkatkan kondisi fisik dan psikologis. Dengan efek farmakologisnya, beberapa minyak esensial memiliki sifat antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, penenang, dan perangsang adrenalin. Ketika dihirup, molekul minyak esensial ini berinteraksi langsung dengan kelenjar adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, serta bagian tubuh yang mengatur tekanan darah, stres, keseimbangan, detak jantung, dan pernapasan (Rofi'ah dkk., 2019).

2.3.2 Jenis-Jenis Aromaterapi

a) Lemon

Aromaterapi lemon, yang kaya akan limonene, menghambat aktivitas prostaglandin, mengurangi rasa nyeri dan mengendalikan siklooksigenase I dan II. Tindakan ini membantu mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit, termasuk mual dan muntah. Selain itu, linalil asetat, ester yang ditemukan dalam aromaterapi lemon, membantu menormalkan ketidakseimbangan emosional dan fisik, meningkatkan rasa tenang. Terpinol, komponen lainnya, menstabilkan sistem saraf pusat, meningkatkan suasana hati, merangsang nafsu makan, meningkatkan sirkulasi darah, dan bertindak sebagai obat penenang (Maternity dkk., 2017).

b) Lavender

Lavender dianggap sebagai salah satu minyak esensial yang paling bermanfaat. Lavender dikenal dapat meringankan rasa nyeri, sakit kepala, insomnia, ketegangan, stres (depresi), kelelahan, mual, dan muntah, sekaligus meningkatkan relaksasi.

c) Peppermint

Daun peppermint memiliki aroma yang menyegarkan dan memberikan sensasi dingin. Aroma tersebut disebabkan oleh minyak atsiri yang terdiri dari menthone dan metil asetat, dengan kandungan menthol yang tinggi. Selain itu, minyak peppermint juga mengandung monoterpen, menthofuran, sesquiterpen, dan mineral lainnya. Menthol berfungsi sebagai obat karminatif (penenang), antispasmodik (antibatuk), dan diaforetik (mempercepat keringat). Minyak peppermint bersifat volatil, tidak berwarna, dengan aroma tajam yang memberikan rasa hangat diikuti dengan sensasi dingin yang menyegarkan (Aryasih dkk., 2022).

2.4 Konsep Aromaterapi Lemon dalam Mengurangi Emesis Gravidarum

2.4.1 Pengertian Aromaterapi Lemon

Aromaterapi adalah metode pengobatan holistik yang menggunakan minyak esensial dari tanaman aromatik seperti bunga, rempah, buah, kayu, dan daun. Tujuannya adalah untuk mengembalikan keseimbangan dan keseimbangan tubuh, pikiran, dan jiwa. Aromaterapi menawarkan berbagai efek positif bagi individu yang menghirupnya, termasuk memberikan ketenangan dan kesegaran, serta membantu ibu hamil dalam mengatasi mual. Pendekatan ini dapat digunakan sebagai solusi untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil dalam trimester pertama tanpa menimbulkan efek samping yang signifikan (Sulistriani dkk., 2018).

Minyak lemon terbukti efektif dalam mengatasi berbagai masalah pencernaan, meredakan mual, serta mengurangi nyeri sendi yang disebabkan oleh rematik dan asam urat, menurunkan tekanan darah tinggi, serta membantu meredakan sakit kepala. Selain itu, minyak esensial lemon (*Citrus limon*) merupakan salah satu minyak herbal yang paling sering digunakan selama kehamilan dan dianggap aman. Sebuah studi menunjukkan bahwa 40% wanita memanfaatkan aroma lemon untuk meredakan mual dan muntah, di mana 26,5% dari mereka melaporkan efektivitasnya dalam mengontrol gejala tersebut. Efek samping dari penggunaan minyak esensial umumnya jarang terjadi, meskipun beberapa individu mungkin mengalami reaksi alergi seperti gatal dan kemerahan pada kulit (Maternity dkk., 2017).

2.4.2 Proses Aromaterapi Lemon dalam Mengurangi Emesis Gravidarum

Aromaterapi lemon berfungsi sebagai metode alternatif untuk mengurangi mual dan muntah; ketika minyak esensial dihirup, molekul yang mudah menguap akan mengantarkan komponen aromatik ke bagian atas hidung. Reseptor yang terdapat di dalamnya akan mengirimkan sinyal elektrokimia ke sistem saraf pusat, mengaktifkan pusat emosi dan memori,

yang kemudian mengirimkan sinyal kembali ke seluruh tubuh melalui sistem sirkulasi. Sinyal tersebut akan diubah menjadi reaksi fisiologis berupa pelepasan substansi neurokimia yang menciptakan perasaan bahagia, relaksasi, ketenangan, atau stimulasi (Maternity dkk., 2017).

Ketika seseorang menghirup zat aromatik atau minyak esensial lemon, biomolekul dilepaskan, dan impuls dikirim langsung ke pusat penciuman di otak oleh sel-sel akseptor hidung. Impuls ini segera memicu pelepasan hormon yang dapat menenangkan dan menenangkan, serta memengaruhi perubahan fisik dan mental yang dapat mengurangi rasa sakit.

Minyak esensial lemon memiliki bahan kimia yang dapat memengaruhi aktivitas otak melalui sistem saraf yang terkait dengan penciuman. Respon ini akan meningkatkan aktivitas neurotransmitter yang berhubungan dengan pemulihan gangguan psikologis, seperti pikiran, emosi, perasaan, dan keinginan (Fitria dkk., 2021).

Setelah dihirup, minyak esensial memasuki rongga hidung dan mengaktifkan sistem limbik otak. Kelenjar adrenal, kelenjar hipofisis, dan hipotalamus adalah bagian dari sistem limbik, yang berhubungan langsung dengan denyut jantung, tekanan darah, stres, memori, keseimbangan hormon, dan respirasi, serta bertanggung jawab atas pengaturan emosi dan memori. Oleh karena itu, aromaterapi lemon dapat membantu mengurangi muntah dan mual (Setyanti, 2020).

2.4.3 Kandungan Minyak Lemon

Aromaterapi lemon dihasilkan dari ekstraksi kulit jeruk (Citrus Lemon) menjadi minyak esensial. Minyak atsiri lemon mengandung flavonoid yang berfungsi membasmi bakteri meningokokus, memiliki efek antijamur, efektif dalam menetralkan bau tidak sedap, mengurangi kecemasan, mengurangi stres, serta membantu dalam memfokuskan pikiran. Aromaterapi lemon dianggap aman untuk digunakan oleh ibu hamil. Flavonoid bekerja dengan meningkatkan produksi empedu, asam,

dan cairan pencernaan. Dengan demikian, flavonoid berfungsi menetralkan cairan pencernaan asam dan mengeluarkan racun dari tubuh, yang pada akhirnya dapat mengurangi mual dan muntah yang dirasakan oleh ibu hamil (Darmayanti dkk., 2024).

Limonene, komponen aromaterapi lemon, juga menghambat prostaglandin, sehingga mengurangi rasa sakit dan mengontrol siklooksigenase I dan II, menghentikan prostaglandin dari berfungsi, dan mengurangi rasa sakit seperti muntah dan mual. Selain itu, linail asetat dalam aromaterapi lemon adalah senyawa ester yang terbentuk dari gabungan asam organik dan alkohol, yang berperan dalam menormalkan kondisi emosi dan keseimbangan fisik, serta memiliki efek menenangkan. Terpinol dalam aromaterapi lemon juga dapat menstabilkan sistem saraf pusat, menciptakan perasaan bahagia, meningkatkan nafsu makan, melancarkan sirkulasi darah, dan bertindak sebagai sedatif (Maternity dkk., 2017).

2.4.4 Penatalaksanaan Pemberian Aromaterapi Lemon

Aromaterapi dapat diaplikasikan melalui berbagai metode, seperti inhalasi, berendam, pijat, dan kompres. Metode yang paling sederhana dan cepat adalah inhalasi aromaterapi.

Aromaterapi lemon dapat diberikan dengan cara meminta ibu hamil untuk menghirup aroma lemon yang ditempatkan pada kapas, dengan jarak sekitar 2 cm dari hidung, sambil bernapas dalam-dalam selama kurang lebih lima menit. Aromaterapi lemon diberikan dengan meminta ibu hamil untuk menghirup aromaterapi yang telah disediakan sebanyak tiga kali pernapasan, kemudian diulang kembali setelah lima menit. Aktivitas ini dilaksanakan satu kali setiap hari, khususnya pada pagi hari, selama tujuh hari (Fitri & Yuliaswati, 2023).

Aromaterapi terutama aromaterapi lemon, telah terbukti efektif mengurangi frekuensi mual dan muntah selama kehamilan. Aromanya

yang menyegarkan dapat meningkatkan rasa nyaman, membangkitkan semangat, memberikan kesegaran, menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan.

Penelitian Darmayanti dkk. (2024) menemukan bahwa responden rata-rata mengalami mual dan muntah sepuluh kali sehari sebelum intervensi aromaterapi lemon, tetapi setelah intervensi, frekuensi tersebut turun menjadi empat kali sehari. Penelitian Maternity dkk. (2017) juga menunjukkan penurunan signifikan dalam frekuensi emesis gravidarum.

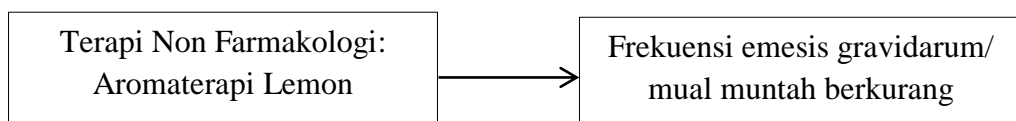
2.4.5 Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Harahap dkk. (2022), ditemukan bahwa aromaterapi lemon memiliki beberapa manfaat karena sifat bawaannya. Penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi lemon secara efektif dapat menghilangkan bakteri meningokokus dan tipus, memerangi pertumbuhan jamur, dan menetralkan bau tidak sedap. Selain itu, ia memiliki sifat terapeutik yang dapat mengurangi kecemasan, depresi, dan stres, sekaligus meningkatkan fokus dan kejelasan. Minyak esensial lemon, yang dikenal aman untuk wanita hamil, merupakan salah satu minyak herbal yang paling umum digunakan. Penelitian tersebut juga menyoroti efek positif aromaterapi lemon dalam mengurangi mual dan muntah selama kehamilan (emesis gravidarum).

2.5 Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan struktur yang menggambarkan hubungan antar konsep yang akan diukur dan diamati dalam suatu penelitian. Kerangka ini mencakup variabel yang menjadi fokus penelitian, serta variabel lainnya yang relevan, sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan (Anggreni, 2022).

Kerangka konsep yang digunakan dalam penelitian ini adalah:



2.6 Evidence Based Practice (EBP)

No	Judul/Autor	P (Populasi Pasien Atau Disease Of Interest)	I (Intervensi Atau Issue Of Interest)	C (Intervensi Pembeding)	O (Outcome/ Hasil Yang Diharapkan)	T (Time Frame/ Batas Waktu)
1.	Judul: Pengaruh Aroma Terapi Lemon Terhadap Emesis Gravidarum Peneliti: Novy Ramini Harahap, Rauda, Pratiwi Nasution, Mila Syari, Dewi Pitriana	Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan ibu hamil yang ada di Klinik Bidan Erna Wati Kabupaten Labuhanbatu Tahun 2020 sebanyak 22 ibu hamil Trimester I usia kehamilan	Pemberian Aroma terapi Lemon	Desain penelitian adalah Quasi Experiment dengan penelitian two group pretest posttest with control group. Penelitian ini melakukan perbandingan sebelum dan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil.	Hasil penelitian berdasarkan frekuensi emesis gravidarum sebelum diberikan terapi mayoritas ibu mengalami mual dan muntah 6 kali sebanyak 9 responden (40,9%), dan sesudah	2022

		1-12 minggu. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 ibu hamil Trimester I usia kehamilan 1-12 minggu.			diberikan aroma terapi mayoritas ibu mengalami mual dan muntah 2 kali sebanyak 15 responden (58,2%) dengan hasil uji wilcoxon (p value = 0,000).	
2.	Judul: Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon (Citrus Limon) Terhadap Penurunan Emesis	Populasinya adalah seluruh ibu hamil yang mengalami mual dan muntah pada kehamilan	Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon terhadap	Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra-eksperimen (onegroup pretest-posttest design). Penelitian ini melakukan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lemon berpengaruh terhadap penurunan mual dan	2023

	Gravidarum (Mual Dan Muntah) Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Puskesmas Ciputat Jakarta Selatan Tahun 2023 Peneliti: Dessy Ratna Sari Sembiring	trimester pertama. Sampel berjumlah 12 responden yang diambil secara purposive sampling sesuai kriteria inklusi.	penurunan mual dan muntah pada kehamilan trimester pertama.	pembandingan sebelum dan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi lemon terhadap mual muntah pada ibu hamil.	muntah pada kehamilan trimester pertama (p=0,002). Terdapat perbedaan kejadian mual dan muntah antara sebelum perlakuan aromaterapi lemon (x=8,50) dan pasca perlakuan aromaterapi lemon (x=4,25).	
3.	Judul: Pengaruh Aromaterapi Lemon Sebagai Adjuvan	Pada penelitian ini besar sampel yang diteliti	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui	Penelitian ini menggunakan quasi eksperimental dengan desain pre- test and	Hasil dari uji perbedaan kelompok kontrol dan intervensi	2024

Mengurangi Mual Dan Muntah Pada Kehamilan Peneliti: Ni Kadek Riska Darmayanti, Ni Nyoman Suindri, I G. A. A. Novya Dewi	didapatkan sebesar 54 orang. Dengan jumlah kelompok perlakuan 27 orang dan kelompok control 27 orang.	hui pengaruh aromaterapi lemon sebagai adjuvan mengurangi mual dan muntah pada kehamilan.	post-test control group, dimana Penelitian ini melakukan perbandingan dengan dua kelompok. Dimana Intervensi Aromaterapi Lemondan Vitamin B6 pada Kelompok Perlakuan dan intervensi pemberian vitamin B6 pada kelompok kontrol.	diperoleh nilai p value <0,001 (<0,05) dari hasil tersebut menunjukkan pengaruh yang signifikan dari aromaterapi lemon untuk mengurangi mual dan muntah pada kehamilan.
---	---	---	---	---