

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kehamilan itu terjadi secara alami, dimulai saat sel sperma bertemu dengan sel telur dan berhasil menempel di rahim. Setelah itu, masa kehamilan dibagi jadi tiga tahap: tahap pertama selama 12 minggu, tahap kedua 15 minggu, dan tahap ketiga 13 minggu (Fitriyanti & Mery, 2023). Selama hamil, tubuh perempuan mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun secara emosional. Karena itu, ibu hamil perlu menyesuaikan diri dengan kondisi tubuh yang terus berubah. Salah satu keluhan yang paling sering muncul di awal kehamilan adalah rasa mual dan muntah, yang bisa bikin aktivitas sehari-hari jadi terganggu.

Pada tahun 2020, tercatat kalau sebagian besar ibu hamil di Indonesia—sekitar 50% sampai 90%—mengalami mual dan muntah. Di Jawa Tengah, jumlah ibu hamil yang merasakan keluhan ini cukup tinggi, yaitu 81% di tahun 2019 dan naik jadi 88% di tahun berikutnya. Data juga menunjukkan kalau mual dan muntah lebih sering terjadi pada kehamilan pertama, yaitu sekitar 60% sampai 80%. Sedangkan untuk kehamilan kedua dan seterusnya, angkanya sedikit lebih rendah, yaitu antara 40% sampai 60% (Fitriyanti & Mery, 2023).

Berdasarkan laporan dari Puskesmas Oesapa di Kota Kupang, selama bulan Desember 2024 sampai Januari 2025, ada 495 ibu hamil yang datang untuk diperiksa di trimester pertama. Hampir semua dari mereka mengeluhkan rasa mual dan muntah saat hamil (Laporan UKM Puskesmas Oesapa).

Kalau rasa mual dan muntah saat hamil dibiarkan terus tanpa penanganan, bisa bikin ibu hamil jadi malas makan. Akibatnya, tubuh bisa kekurangan zat penting seperti kalium, kalsium, dan natrium, yang sebenarnya dibutuhkan untuk menjaga keseimbangan dan kerja tubuh tetap normal. Kalau ibu kekurangan nutrisi dan cairan, janin di dalam kandungan juga bisa ikut terdampak—salah satunya berisiko lahir dengan berat badan rendah karena asupan gizinya nggak cukup.

Minyak lemon yang dipakai dalam aromaterapi dikenal bisa bikin pikiran lebih tenang, bantu ngurangin rasa stres dan sedih, serta bikin kita lebih fokus dan nggak gampang terdistraksi. Karena termasuk minyak herbal yang sering dipakai, minyak esensial lemon juga dianggap aman buat ibu hamil selama digunakan dengan bijak.

Aromaterapi bisa bantu menurunkan tingkat stres atau rasa nggak nyaman. Wanginya yang segar punya efek positif buat tubuh—bisa bikin kita lebih semangat, merasa lebih sehat, dan mood jadi lebih baik. Selain itu, aromanya juga bisa bikin pikiran lebih tenang dan rileks. Saat kita menghirup minyak esensial, partikel kecil dari minyak itu masuk lewat hidung dan mulai bekerja di dalam tubuh.

Aroma dari minyak lemon ternyata bisa ngasih pengaruh ke bagian otak yang ngatur emosi dan ingatan, namanya sistem limbik. Bagian ini juga terhubung ke organ penting lain seperti kelenjar adrenal, hipofisis, dan hipotalamus—yang semuanya punya peran dalam ngatur detak jantung, tekanan darah, stres, hormon, dan pernapasan. Karena itu, aromaterapi lemon bisa bantu ngurangin rasa mual dan muntah, baik yang ringan maupun yang cukup parah. Minyak lemon ini diambil dari kulit buah jeruk lemon (citrus lemon), dan udah banyak dipakai dalam dunia aromaterapi karena manfaatnya yang beragam. Selain itu, aromaterapi lemon juga dianggap aman buat ibu hamil selama digunakan dengan cara yang tepat. Minyak lemon juga bisa dipakai setelah melahirkan, lho. Soalnya, minyak ini punya sifat antibakteri yang bisa lawan kuman penyebab penyakit kayak meningitis dan tipus. Selain itu, minyak lemon juga punya efek anti-jamur dan bisa bantu ngilangin bau nggak sedap. Aromanya yang segar bisa bantu ngurangin rasa cemas, stres, dan sedih, sekaligus bikin pikiran lebih fokus. Nggak heran kalau minyak esensial lemon jadi salah satu minyak herbal yang paling banyak dipakai, dan kabar baiknya—aman digunakan selama masa kehamilan (Fitriyanti & Mery, 2023).

Hasil studi awal yang dilakukan oleh peneliti di wilayah kerja Puskesmas Oesapa melalui wawancara menunjukkan bahwa terdapat 10 ibu hamil trimester I yang mengalami mual muntah dan mendapatkan pengobatan dengan vitamin B6. Berdasarkan temuan ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai "Dampak penggunaan aromaterapi lemon terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil trimester I." Rumusan Masalah Apakah penggunaan aromaterapi lemon dapat membantu mengurangi mual muntah pada ibu hamil di Puskesmas Oesapa?

## **1.2 Tujuan Penelitian**

### **1.2.1 Tujuan Umum**

2. Apakah penggunaan aromaterapi lemon bisa benar-benar membantu ibu hamil mengurangi rasa mual dan muntah?

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Kondisi mual muntah sebelum intervensi
2. Kondisi mual muntah sesudah intervensi
3. Mengatasi efektifitas pemberian aromaterapi lemon dalam mengatasi mual muntah

### **1.4.1 Manfaat Praktik Keperawatan**

1. Perawat dapat menerapkan terapi non-farmakologis ini sebagai intervensi tambahan untuk mengurangi mual dan muntah.
2. Temuan penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam praktik keperawatan untuk menangani mual dan muntah pada ibu hamil.

### **1.4.2 Bagi Ibu Hamil**

1. Mengurangi ketergantungan pada obat anti-mual muntah yang dapat memiliki efek samping bagi janin
2. Aromaterapi lemon bisa bantu melancarkan aliran darah, bikin tubuh lebih rileks, dan ngurangin stres. Wanginya juga bikin ibu hamil merasa lebih nyaman selama masa kehamilan..

3. Membantu mengurangi mual dan muntah.
4. Dapat diterapkan secara mandiri di rumah dengan arahan dari tenaga kesehatan

#### **1.4.3 Bagi Puskesmas/Rumah Sakit**

1. Sebagai komponen dalam program intervensi terapi aromaterapi dengan menggunakan minyak lemon.
2. Menyediakan layanan yang inovatif, mudah diterapkan, dan memberikan manfaat bagi ibu hamil.