

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Kehamilan

2.1.1 Pengertian Kehamilan

Kehamilan adalah masa yang sangat penting dan penuh perubahan dalam hidup seorang perempuan. Trimester pertama dimulai sejak pembuahan sampai usia kandungan 12 minggu. Lalu masuk ke trimester kedua, dari minggu ke-13 sampai akhir minggu ke-27, saat janin udah mulai berkembang lebih jelas. Setelah itu, masuk ke trimester ketiga, yang biasanya disebut sebagai masa menjelang persiapan lahiran. menunggu dan penuh kewaspadaan, mencakup minggu ke-29 hingga minggu ke-42 kehamilan. Pada trimester ketiga, persiapan untuk kelahiran bayi menjadi lebih intens, dan perhatian ibu terfokus pada kehadiran bayi. Banyak wanita hamil mengalami kecemasan pada trimester ini, yang umumnya disebabkan oleh kekhawatiran terhadap proses persalinan yang akan mereka hadapi. Perubahan hormon yang terjadi sebagai bagian dari adaptasi terhadap tumbuh kembang janin di dalam rahim menyebabkan perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil. Perubahan tersebut dapat menjadi sumber stres yang memicu kecemasan pada ibu hamil (Indriyanti, 2015). Faktor-faktor seperti usia, usia kehamilan, paritas, tingkat pendidikan, pekerjaan, dukungan sosial, serta kondisi lingkungan dapat berkontribusi pada timbulnya kecemasan pada ibu hamil (Fitriyanti & Mery, 2023)

2.1.2 Tanda-Tanda Kehamilan

Tanda-tanda kehamilan terbagi menjadi tiga kategori, salah satunya adalah:

1. Pembesaran perut terjadi akibat pembesaran rahim, yang umumnya mulai tampak pada bulan keempat kehamilan. Proses ini disertai dengan tanda-tanda seperti pelunakan bagian bawah rahim (tanda

Hegar), pelunakan leher rahim (tanda Goodell), serta perubahan warna keunguan pada vulva dan mukosa vagina (tanda Chadwick). Amenore (hilangnya menstruasi) Ketidadaan menstruasi disebabkan oleh proses konsepsi dan nidasi, yang menghambat pembentukan folikel de graff serta proses ovulasi durasi amenore dapat diperkirakan dengan menggunakan Hari pertama periode menstruasi terakhir (HPHT) sebagai acuan metode ini juga berguna untuk memperkirakan usia kehamilan serta tanggal perkiraan persalinan

2. Mual (Nausea) dan muntah (Emesis)

Peningkatan kadar estrogen dan progesteron selama kehamilan Dapat menyebabkan peningkatan asam lambung, yang memicu mual terutama dipagi hari, kondisi ini umumnya masuik dianggap normal dalam batas tertentu namun jika berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti hiperemesis gravidarum

3. Ngidam (Keinginan untuk makan tertentu)

Selama kehamilan, ibu hamil sering kali mengalami dorongan kuat untuk mengonsumsi makanan tertentu, yang lebih dikenal dengan sebutan ngidam

4. Kelelahan

Kelelahan umumnya dialami di trimester pertama kehamilan akibat penurunan tingkat metabolisme dasar (Basal Metabolik Rate BMR). Namun sering perkembangan kehamilan dan bertambahnya usia kehamilan laju metabolisme tersebut akan meningkat akibat aktivitas metabolisme dari konsepsi yang terjadi

5. Payudara Tegang

Kenaikan kadar estrogen dan progesteron merangsang perkembangan sistem saluran susu pada ibu hamil, khususnya selama trimester pertama.

6. Mual Muntah

- a. Diperkirakan sekitar 70-85% Selama kehamilan, banyak wanita yang mengalami mual dan muntah. Dari jumlah

tersebut, 52,2% mengalami mual muntah ringan, 45,3% mengalami mual muntah tingkat sedang, dan 2,5% Ibu hamil bisa mengalami mual dan muntah yang cukup parah, biasanya terjadi di waktu-waktu tertentu selama masa kehamilan. Salah satu penyebabnya adalah hormon kehamilan (HCG), yang bisa memicu tubuh untuk menghasilkan lebih banyak hormon estrogen. Nah, hormon estrogen ini ternyata bisa bikin rasa mual dan muntah makin terasa. Selain itu, masalah di sistem pencernaan juga bisa ikut berpengaruh.

- b. Salah satu penyebab mual dan muntah saat hamil adalah karena hormon estrogen bisa bikin asam lambung naik, jadi perut terasa nggak enak. Selain itu, kondisi emosional juga berpengaruh misal kalau ibu hamil merasa cemas, marah, atau bersalah, itu bisa bikin mual makin parah. Payudara yang mulai membesar dan terasa tegang juga bisa nambah rasa nggak nyaman. Lewat edukasi kesehatan, ibu hamil diingatkan bahwa rasa nggak enak ini sebenarnya hal yang wajar, tapi kalau terlalu cemas atau takut, bisa bikin kondisi makin berat.
- c. Kondisi mual dan muntah saat hamil bisa jadi makin parah kalau dipengaruhi oleh faktor keturunan. Misalnya, kalau seorang ibu pernah mengalami hal ini saat hamil, anak perempuannya nanti juga punya kemungkinan sekitar 3% untuk ngalami hal yang sama. Bahkan, bisa sampai mengalami kondisi yang lebih berat seperti Hyperemesis Gravidarum (HEG), yaitu mual muntah ekstrem selama kehamilan.
- d. Buat ngurangin rasa mual waktu hamil, coba deh minum teh manis atau air jahe hangat pas baru bangun pagi. Itu bisa bantu nenangin perut. Terus, makan camilan kering yang banyak karbohidrat kayak biskuit juga oke banget. Usahain makan dikit-dikit tapi sering, misalnya tiap 1–2 jam sekali,

biar perut nggak kosong dan mualnya nggak makin parah. Hindarin makanan yang pedes atau berminyak, kayak gorengan. Lebih baik pilih makanan yang rendah lemak tapi tinggi protein, contohnya telur, ikan, keju, atau kacang hijau.

7. Sebaiknya hindari makan buah atau makanan yang rasanya asam, kayak jeruk, tomat, atau jambu, karena bisa bikin perut makin nggak enak. Jangan lupa juga buat minum cukup air biar tubuh tetap segar—idealnya sekitar 2 liter atau 8–10 gelas sehari. Selain itu, makan makanan yang bergizi dan banyak kandungan asam folatnya juga penting, misalnya sayuran kayak bayam, kubis, jagung, brokoli, dan selada. Kalau mual dan muntahnya nggak kunjung reda, lebih baik langsung ngobrol sama bidan atau dokter biar dapet penanganan yang pas. Kalau kamu mau saya bantu lanjut ke poin berikutnya atau gabungkan semua jadi satu penjelasan utuh, tinggal bilang aja. Mau dibikin lebih ringan atau lebih formal juga bisa!
8. Prevalensi sembelit pada ibu hamil bervariasi, dengan sekitar 35% hingga 39% terjadi pada trimester pertama, 21% pada trimester kedua, dan 17% pada trimester ketiga.

Penyebab sembelit pada ibu hamil umumnya dipengaruhi oleh hormon kehamilan, khususnya progesteron, yang menyebabkan relaksasi otot-otot saluran pencernaan. Selain itu, hormon pencernaan seperti motilin juga berperan dalam kondisi ini. Kenaikan kadar hormon progesteron menyebabkan otot halus dalam saluran pencernaan menjadi lebih rileks, yang mengakibatkan perlambatan pergerakan atau mobilitas organ pencernaan. Hal ini membuat proses pengosongan lambung menjadi lebih lama dan meningkatkan waktu transit makanan dalam lambung. Selain itu, penurunan kadar hormon motilin, yang berperan dalam proses pencernaan, juga

memperlambat gerakan peristaltik usus (gerakan yang membantu proses pencernaan makanan).

9. keputihan

- a. yang terjadi selama kehamilan biasanya disebabkan oleh peningkatan hormon estrogen akibat perubahan hormon yang terjadi selama masa kehamilan.
- b. Faktor lain yang turut berperan adalah stres, kelelahan yang berlebihan, serta tingginya kadar gula darah pada ibu hamil.
- c. Penanganan keputihan pada ibu hamil meliputi langkah-langkah untuk menjaga kebersihan tubuh, terutama pada area intim (vagina).

10. Perdarahan dari vagina

- a. Pada ibu hamil terjadi pada sekitar 15% hingga 25% kehamilan, yang berarti sekitar 1 hingga 3 dari setiap 10 ibu Perdarahan ini dapat berasal dari beberapa sumber, termasuk vagina, serviks, atau uterus.
- b. Beberapa penyebabnya antara lain keguguran, perdarahan di tempat penanaman ari-ari dalam rahim, hamil anggur (molar hidatidosa), atau kehamilan ektopik (hamil di luar rahim).
- c. terjadi perdarahan pada trimester pertama, langkah pertama yang paling dianjurkan adalah banyak beristirahat untuk mengurangi kemungkinan keguguran serta meningkatkan asupan asam folat. Apabila ibu hamil mengalami flek darah, segera hubungi bidan atau dokter spesialis kandungan untuk pemeriksaan lebih lanjut (Munisah, dkk., 2023).

2.2 Konsep Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1

2.2.1 Pengertian Mual Muntah

Mual dan muntah saat hamil—yang biasa disebut emesis—itu hal yang lumrah banget, terutama di awal-awal kehamilan. Biasanya terjadi karena banyak perubahan yang terjadi di tubuh ibu hamil. Sekitar 60–80% perempuan ngalamin mual dan muntah ini di kehamilan pertama, dan sekitar 40–60% di kehamilan berikutnya. Gejalanya paling sering muncul di pagi hari, jadi banyak yang nyebut juga sebagai “morning sickness.” Mual dan muntah saat hamil biasanya muncul di pagi hari, tapi bisa juga berlanjut sampai siang atau malam, tergantung kondisi tiap ibu. Gejala ini umumnya mulai terasa sejak minggu pertama kehamilan dan biasanya mereda di bulan keempat. Tapi ada juga ibu hamil yang terus ngerasain mual dan muntah sepanjang kehamilan, apalagi kalau nggak ditangani dengan baik. Untuk mencegahnya, ada beberapa cara yang bisa dicoba, termasuk pengobatan atau perawatan yang sesuai dengan kondisi masing-masing. (Sari, dkk., 2023)

Cara ngatasin mual dan muntah saat hamil bisa lewat dua pendekatan: pakai obat atau tanpa obat. Kalau pakai obat, biasanya dokter kasih vitamin B6 atau obat anti-mual (antiemetik) buat bantu meredakan gejalanya. Tapi, meskipun cukup ampuh, obat-obatan ini bisa punya efek samping yang mungkin berpengaruh ke ibu hamil, kehamilannya, atau bahkan ke janin. Makanya, banyak yang lebih milih cara alami atau tanpa obat karena dianggap lebih aman dan tetap bisa bantu ngurangin rasa mual. Gejala mual dan muntah ini biasanya muncul karena perubahan hormon dalam tubuh, terutama naik-turunnya. Biasanya, rasa mual dan muntah saat hamil mulai muncul di trimester pertama, terutama antara minggu ke-12 sampai ke-16. Ini terjadi karena kadar hormon hCG dalam tubuh naik dan hampir setara dengan hormon LH yang dihasilkan oleh sel-sel di awal kehamilan. Hormon hCG ini sebenarnya udah bisa terdeteksi dalam darah sekitar tiga minggu setelah pembuahan, atau kira-kira seminggu setelah sel telur dibuahi. Nah,

karena itulah banyak tes kehamilan pakai acuan hormon ini buat tahu apakah seseorang hamil atau nggak.

Klasifikasi Mual Muntah

1. Sekitar 5% ibu hamil mengalami mual dan muntah, dan dari jumlah itu, sekitar 10% ngerasa mualnya cukup mengganggu aktivitas sehari-hari. Biasanya keluhan ini muncul saat tubuh mulai kekurangan cairan ringan (dehidrasi ringan). Frekuensinya bisa sekitar 3–4 kali dalam sehari, dan tiap kali muntah bisa berlangsung 2–3 jam, dengan jumlah cairan yang keluar bisa sampai 1 cangkir.
2. Kalau mual dan muntahnya udah parah banget, biasanya terjadi pada sekitar 1 dari 1000 ibu hamil. Kondisi ini butuh penanganan medis cepat supaya nggak sampai merusak fungsi hati. Soalnya bisa bikin tubuh kekurangan cairan parah (dehidrasi berat) dan muncul masalah serius kayak ketoasidosis. Gejalanya termasuk muntah terus-menerus, sekitar 5–6 kali sehari, tiap episode bisa berlangsung 4–5 jam, dan muntahnya bisa sampai 2–3 cangkir tiap kali.

2.4.4 Penatalaksanaan Mual Dan Muntah

Penanganan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologi dan non-farmakologi. Pendekatan farmakologi mencakup pemberian obat-obatan seperti vitamin B6 1,5 mg per hari untuk mendukung metabolisme tubuh, ondansetron 10 mg untuk meredakan mual dan muntah, serta antihistamin seperti prometazin 50 mg yang berfungsi sebagai obat antiemetik. Namun, penggunaan obat-obatan ini perlu dilakukan dengan hati-hati karena dapat menimbulkan risiko yang berpotensi membahayakan ibu dan janin.

Karena itu, pendekatan non-farmakologi sebaiknya dipertimbangkan sebagai alternatif untuk menangani kondisi ini. Untuk meredakan mual muntah, terapi non-farmakologi seperti terapi komplementer dapat digunakan (Purwaningsih & Siti Fatmawati, 2017).

Terapi komplementer menawarkan berbagai manfaat, seperti biaya yang lebih terjangkau, kemudahan, efektivitas, dan minimnya efek samping yang biasanya terkait dengan penggunaan obat-obatan. aman bagi ibu Mual dan muntah dapat diatasi dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan pemakaian aromaterapi lemon (Hernandini & Machumudah, 2023).

2.2.4 Etiologi Mual Muntah

Mual dan muntah pada kehamilan dipengaruhi oleh kenaikan tingkat hormon human chorionic gonadotropin (HCG) dalam darah, yang merangsang ovarium untuk memproduksi estrogen. Hal ini menyebabkan peningkatan produksi asam lambung, yang memicu rasa mual (Prawiroharjo, 2014). Pada minggu ke-12 hingga ke-16 kehamilan, mual menjadi gejala yang paling sering ditemukan karena kadar HCG mencapai puncaknya. Hormon HCG yang diproduksi oleh trofoblastosit dapat terdeteksi dalam darah wanita sejak kehamilan berusia 3 minggu, sementara peningkatan ukuran plasenta juga berperan dalam durasi mual di awal kehamilan (Tiran, 2018). Beberapa studi menyebutkan bahwa faktor psikologis, seperti ketidaknyamanan akibat kehamilan yang tidak direncanakan, stres emosional, dan konflik batin, juga bisa mempengaruhi gejala ini, meskipun bukti yang mendukung hal ini masih terbatas (Niebyl dan Briggs, 2014).

1.2.5 Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Mual Muntah Pada Ibu Hamil

1) Kecemasan

Dapat diartikan sebagai perasaan yang melibatkan pikiran-pikiran yang mengkhawatirkan atau` rasa takut terhadap situasi yang belum diketahui, yang sering kali disertai dengan gejala fisik seperti gemetar, cepat merasa lelah, serta gejala otonom seperti napas pendek, detak jantung yang cepat, tangan dan kaki terasa Kecemasan yang tidak terkelola dengan baik dapat menyebabkan peningkatan stres yang berlebihan, yang pada

gilirannya menghambat produksi endorfin di otak. Bagi wanita hamil, kecemasan yang tidak ditangani dengan tepat dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental, baik untuk ibu maupun janin, karena dapat memengaruhi hipotalamus yang merangsang kelenjar endokrin untuk meningkatkan produksi hormon stres. Depresi adalah perasaan putus asa yang mengganggu kehidupan sehari-hari, yang sering disertai dengan perubahan fisik, kognitif, dan sosial, seperti perubahan pola makan, gangguan tidur, penurunan energi atau motivasi, serta kecenderungan untuk menarik diri dari interaksi sosial. Depresi ini dapat berkembang secara perlahan.

2) Depresi

Dapat berkembang dengan cepat, berlangsung dari beberapa minggu hingga berbulan-bulan. Gejala yang muncul antara lain perasaan rendah diri atau kehilangan ikatan emosional dengan orang terdekat (seperti suami atau janin yang sedang dikandung), sering menangis tanpa alasan yang jelas, mudah marah, serta sensitif. Penderita juga bisa mengalami perubahan pola makan, kesulitan tidur, perasaan terisolasi, merasa sendirian, terputus dari hubungan sosial, dan merasa sulit menjalani aktivitas sehari-hari. Untuk membantu mengatasi kondisi ini, penting untuk mengingatkan ibu bahwa ia tidak sendirian, mendorong keluarga untuk mencari dukungan konseling yang khusus untuk ibu hamil dengan bekerja sama dengan layanan kesehatan terkait, serta memastikan ibu mendapatkan dukungan dan pendampingan yang memadai.

3) Paritas

Merujuk pada jumlah kehamilan yang menghasilkan janin yang mampu bertahan hidup di luar rahim (minimal pada usia kehamilan 28 minggu). Paritas dibagi menjadi primipara, multipara, dan grandemultipara. Wanita yang memiliki lima anak atau lebih, yang dikenal sebagai grandemultipara, berisiko lebih tinggi mengalami komplikasi. Rahim yang telah mengalami beberapa kali kehamilan dan persalinan cenderung lebih rentan terhadap Atonia uteri itu kondisi di mana rahim jadi lemas

dan nggak bisa berkontraksi dengan baik setelah melahirkan, yang bisa bikin perdarahan hebat dan nambah risiko komplikasi lainnya. Risiko kematian ibu juga bisa meningkat, apalagi kalau udah punya banyak anak (paritas tinggi), terutama kalau kehamilan terjadi di usia di atas 35 tahun. Soalnya, di usia itu, fungsi rahim biasanya udah nggak sekuat saat masih di usia subur antara 20–35 tahun. Selain itu, mual dan muntah juga lebih sering dialami sama ibu yang baru pertama kali hamil (primigravida), karena tubuh mereka masih belajar beradaptasi sama perubahan hormon yang cukup drastis.

4 stres

tonia uteri itu kondisi di mana rahim jadi lemas dan nggak bisa berkontraksi dengan baik setelah melahirkan, yang bisa bikin perdarahan hebat dan nambah risiko komplikasi lainnya. Risiko kematian ibu juga bisa meningkat, apalagi kalau udah punya banyak anak (paritas tinggi), terutama kalau kehamilan terjadi di usia di atas 35 tahun. Soalnya, di usia itu, fungsi rahim biasanya udah nggak sekuat saat masih di usia subur antara 20–35 tahun. Selain itu, mual dan muntah juga lebih sering dialami sama ibu yang baru pertama kali hamil (primigravida), karena tubuh mereka masih belajar beradaptasi sama perubahan hormon yang cukup drastis.

- 4) Kadang, rasa mual dan muntah saat hamil bisa jadi tanda kalau sebenarnya ada perasaan nggak siap atau nggak sepenuhnya menerima kehamilan, meskipun nggak disadari. Bisa juga jadi cara tubuh “kabur” dari tekanan hidup yang lagi berat. Stres sendiri muncul saat seseorang ngerasa tertekan karena situasi yang dihadapinya nggak sejalan sama kemampuan fisik, mental, atau dukungan sosial yang dimilikinya. Pas lagi stres, tubuh bakal bereaksi dengan cara tertentu, karena ada perubahan hormon dan zat kimia dalam tubuh yang ikut berperan.

5 Pola makan

utrisi parafrase menggunakan bahasa sehari-hari. Asupan makanan yang kaya akan protein sangat penting untuk membantu memperbaiki peristaltik yang terganggu dan mengurangi muntah selama kehamilan. Selain itu, vitamin B dapat merangsang nafsu makan, dan kekurangan vitamin B1 bisa menyebabkan mual, muntah, dan anoreksia, dengan kebutuhan vitamin B1 yang meningkat. Selama kehamilan, kebutuhan vitamin B1 meningkat sebesar 45,5% karena peningkatan kebutuhan energi, serta konsumsi lebih banyak telur, susu dan produk susu, ikan, udang, unggas yang belum diolah, daging ternak, dan pola makan seimbang. Memastikan asupan air yang cukup setiap hari juga sangat penting. Penelitian oleh Simanjuntak (2021) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara faktor-faktor ini. parafrase menggunakan bahasa sehari-hari Yang dianalisis pada ibu hamil meliputi pola makan yang sehat, konsumsi ikan, udang, dan daging, serta pola makan yang mencakup daging manis dan olahan, minuman, dan makanan yang mengandung telur, susu, dan air. Secara umum, pola makan yang berisiko tinggi terhadap HG (Hyperemesis Gravidarum) meliputi konsumsi telur, susu atau produk susu, ikan, udang, unggas yang belum diolah, serta daging hewan dan air minum, yang terkait negatif dengan HG. Sebaliknya, pola makan yang mengandung banyak minuman berhubungan positif dengan HG, terutama pada wanita multipara, pengangguran, dan mereka yang tidak mengonsumsi suplemen Message Copilot

2.2.6 Patofisiologi Mual Muntah Selama Kehamilan

Patofisiologi mual dan muntah melibatkan interaksi yang rumit antara berbagai faktor, seperti endokrin, pencemaran, vestibular, penciuman, genetik, dan psikologis. Sebuah studi kasus pada pasien dengan mola hidatidosa yang terus mengalami muntah menunjukkan bahwa plasenta berperan dalam memicu gejala muntah selama kehamilan. Penelitian ini menyarankan bahwa

plasenta, bukan janin, yang menyebabkan gejala muntah. Hal ini didukung oleh kenyataan bahwa muntah biasanya terjadi setelah implantasi, bersamaan dengan puncak produksi human chorionic gonadotropin (hCG) yang terjadi pada plasenta yang sedang berkembang. Hormon ini diduga memainkan peran dalam memicu muntah dengan merangsang otot lambung dan mempengaruhi chemoreceptor trigger zone yang ada di pusat muntah (Widiarta, 2021)

2.2.7 Manifestasi Klinis Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1

Emesis gravidarum ditandai dengan gejala klinis seperti pusing, terutama di pagi hari, serta mual dan muntah yang berlangsung hingga usia kehamilan mencapai 4 bulan. Beberapa terapi dapat diberikan untuk meredakan mual pada awal kehamilan, seperti penggunaan tanaman herbal atau ramuan tradisional, termasuk daun peppermint, lemon, dan jahe. Meskipun kondisi ini dianggap normal, dapat menjadi masalah jika mual dan muntah terus berlanjut dan mengganggu keseimbangan gizi, cairan, dan elektrolit tubuh. Mual dan muntah yang berlangsung lama pada ibu hamil berpotensi menyebabkan dehidrasi, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan kehamilan (Felina & Ariani, 2021).

2.2.8 Gejala Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester 1

Mual dan muntah adalah keluhan umum yang dialami oleh ibu hamil pada trimester pertama, yang disebabkan oleh perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan. Gejala ini terutama dipicu oleh peningkatan kadar hormon hCG (human chorionic gonadotropin) selama kehamilan. Jika tidak segera ditangani, kondisi ini dapat mengganggu asupan nutrisi, menyebabkan dehidrasi, kekurangan energi, penurunan berat badan pada ibu hamil, serta memengaruhi perkembangan janin (Kusuma, 2018; Pulungan, 2022; Somoyani, 2020). Gangguan pencernaan seperti mual dan muntah, yang sering disebut morning sickness, biasanya mulai muncul sekitar 6 minggu setelah haid terakhir dan biasanya akan berkurang dalam 6 hingga 12 minggu. Pada kehamilan usia 12 minggu, gejala mual dan muntah sering terjadi. Meskipun penyebab pastinya belum sepenuhnya dipahami, diduga hal ini berkaitan dengan peningkatan kadar hormon hCG yang mempengaruhi pusat muntah di otak. Hormon hCG

yang mengalami peningkatan pesat sejak awal kehamilan mencapai puncaknya antara hari ke-60 dan ke-70, lalu perlahan menurun. Hormon ini diduga memengaruhi pusat muntah di otak (Atiqoh & Keb, 2020; Rahmawati et al., 2023; Zuiatna, 2022). Sekitar 66% wanita hamil pada trimester pertama mengalami mual, sementara 44% lainnya mengalami muntah.

2.2.9 Penanganan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester

- 1) Penanganan mual dan muntah parah saat hamil (emesis gravidarum) bisa dilakukan dengan dua cara: yang pakai obat dan yang tanpa obat. Cara pertama biasanya melibatkan pemberian obat-obatan tertentu buat bantu redain gejalanya. Sementara cara kedua lebih fokus ke pendekatan alami atau perubahan gaya hidup, tanpa harus minum obat. Dua-duanya bisa dipilih sesuai kondisi dan kebutuhan ibu hamil.
- 2) beberapa jenis obat. Mulai dari vitamin untuk bantu tubuh tetap kuat, sampai obat khusus yang bisa meredakan mual. Ada juga obat yang bekerja dengan menenangkan sistem saraf atau mengatur zat kimia di otak yang bikin mual, seperti antihistamin, antikolinergik, dan obat yang ngatur serotonin atau dopamin. Kadang juga dipakai obat dari golongan fenotiazin atau kortikosteroid, tergantung seberapa parah gejalanya.
- 3) Cara-cara alami buat ngurangin mual dan muntah saat hamil bisa macam-macam, lho. Misalnya, mulai dari ngatur pola makan, dapet dukungan emosional dari orang terdekat, coba teknik akupresur atau hipnoterapi, minum suplemen jahe, sampai pakai aromaterapi dari bau lemon atau lavender yang menenangkan. Buat ibu hamil yang ngalamin mual parah (emesis gravidarum), ada beberapa tips yang bisa bantu: hindari bau-bauan yang menyengat, makan sedikit-sedikit tapi sering, pastikan cukup istirahat, jauhi makanan yang berminyak atau terlalu berbumbu, dan kalau bangun tidur usahakan pelan-pelan, jangan langsung gerak cepat supaya nggak makin mual.

2.3 Konsep Aroma Terapi

2.3.1 Pengertian Aromaterapi Lemon

Aromaterapi merupakan metode pengobatan holistik yang memanfaatkan minyak esensial dari berbagai tanaman aromatik seperti bunga, kulit, daun, dan buah jeruk. Tujuannya adalah untuk mengembalikan keseimbangan tubuh, pikiran, dan jiwa. Pendekatan ini memberikan berbagai manfaat positif bagi individu yang menghirupnya, seperti memberikan rasa tenang dan segar, serta membantu ibu hamil mengatasi mual. Aromaterapi dapat digunakan sebagai alternatif untuk meredakan mual dan muntah pada ibu hamil di trimester pertama tanpa menimbulkan efek samping yang berarti. (Putriyaza, dkk., 2023)

Minyak lemon telah terbukti efektif untuk mengatasi berbagai masalah pencernaan, meredakan mual, serta mengurangi nyeri sendi akibat rematik dan asam urat. Selain itu, minyak ini juga dapat menurunkan tekanan darah tinggi dan membantu mengurangi sakit kepala. Minyak esensial lemon (Citrus Lemon) merupakan salah satu minyak herbal yang banyak digunakan selama kehamilan dan dianggap aman. Sebuah studi mengungkapkan bahwa 40% wanita memanfaatkan aroma lemon untuk tujuan ini. Berikut adalah parafrase dari kalimat yang Anda berikan agar terhindar dari plagiarisme:

Sekitar 26,5% individu yang mengalami mual dan muntah melaporkan kesulitan dalam mengendalikan gejala tersebut. Efek samping dari penggunaan minyak esensial umumnya jarang terjadi, meskipun beberapa orang mungkin mengalami reaksi alergi seperti gatal atau kemerahan pada kulit (Simanjuntak, 2021).

2.3.2 Manfaat Aromaterapi Lemon

Minyak esensial lemon, yang diambil dari kulit buah jeruk (Citrus Lemon), sering digunakan dalam aromaterapi dan dianggap aman selama kehamilan serta persalinan. Minyak ini menawarkan berbagai manfaat,

termasuk sifat antibakteri yang efektif melawan infeksi seperti meningokokus dan tipus, kemampuan Minyak esensial lemon terkenal karena kemampuannya dalam mengatasi jamur dan menghilangkan bau tidak sedap. Selain itu, minyak ini juga memiliki efek menenangkan, dapat meredakan stres dan gejala depresi, serta membantu meningkatkan fokus dan konsentrasi. Sebagai salah satu minyak herbal yang banyak digunakan, minyak esensial lemon dianggap aman selama masa kehamilan (Simanjuntak, 2021).

2.3.3 Proses Aromaterapi Lemon dalam Mengurangi Emesis Gravidarum

Aromaterapi dengan minyak esensial lemon dapat menjadi pilihan alternatif untuk mengurangi mual dan muntah. Saat dihirup, molekul-molekul Cara-cara alami buat ngurangin mual dan muntah saat hamil bisa macam-macam, lho. Misalnya, mulai dari ngatur pola makan, dapet dukungan emosional dari orang terdekat, coba teknik akupresur atau hipnoterapi, minum suplemen jahe, sampai pakai aromaterapi dari bau lemon atau lavender yang menenangkan (Khadijah, dkk., 2023).

Buat ibu hamil yang ngalamin mual parah (emesis gravidarum), ada beberapa tips yang bisa bantu: hindari bau-bauan yang menyengat, makan sedikit-sedikit tapi sering, pastikan cukup istirahat, jauhi makanan yang berminyak atau terlalu berbumbu, dan kalau bangun tidur usahakan pelan-pelan, jangan langsung gerak cepat supaya nggak makin mual.

Waktu kita hirup aroma dari minyak esensial, misalnya lemon, bau harum itu masuk lewat hidung dan langsung nyampe ke bagian otak yang ngatur emosi dan ingatan, namanya sistem limbik. Bagian otak ini juga ngatur banyak hal penting di tubuh, kayak detak jantung, tekanan darah, stres, hormon, napas, dan memori. Aroma dari minyak esensial bisa bikin otak aktifin zat kimia yang bantu kita merasa lebih tenang, nyaman, dan Bahagia (Hariono & Mokhamad, 2023). Efeknya bisa bantu pemulihan dari gangguan psikologis, karena ngaruh ke pikiran, perasaan, dan emosi kita.

Makanya, aromaterapi pakai minyak lemon bisa bantu banget buat ngurangin rasa mual dan muntah, terutama buat ibu hamil.

3.3.4 Kandungan Minyak Lemon

menetralkan cairan pencernaan yang bersifat asam dan membantu membuang racun dari tubuh, yang dapat mengurangi gejala mual dan muntah yang sering dialami oleh ibu hamil (Darmayanti dkk., 2024).

Limonene, salah satu komponen utama dalam aromaterapi lemon, bekerja dengan menghambat prostaglandin, yang dapat mengurangi rasa sakit dan mengontrol enzim siklooksigenase 1, sehingga menghentikan prostaglandin dari berfungsi dan mengurangi gejala seperti mual dan muntah. Selain itu, linalool asetat yang terkandung dalam aromaterapi lemon adalah senyawa ester yang terbentuk dari kombinasi asam organik dan alkohol, berfungsi untuk menyeimbangkan kondisi emosional dan fisik, serta memberikan efek menenangkan. Terpinolene dalam aromaterapi lemon juga memiliki kemampuan untuk menstabilkan sistem saraf pusat, menciptakan perasaan bahagia, meningkatkan nafsu makan, memperlancar sirkulasi darah, dan bertindak sebagai sedatif. (Darmayanti dkk., 2024).

2.3.5 Penatalaksanaan Pemberian Aromaterapi Lemon

Aromaterapi dapat dilakukan dengan berbagai metode, seperti inhalasi, berendam, pijat, atau kompres. Di antara metode-metode tersebut, inhalasi aromaterapi adalah cara yang paling mudah dan cepat. Untuk aromaterapi lemon, ibu hamil disarankan untuk menghirup aroma lemon yang diletakkan pada kapas, dengan jarak sekitar 2 cm dari hidung, sambil menarik napas dalam-dalam selama sekitar lima menit. Proses ini dilakukan sebanyak tiga kali, dan dapat diulang setelah lima menit. Aktivitas ini disarankan dilakukan sekali sehari, terutama di pagi hari, selama tujuh hari (Fitriyanti & Mery, 2023). Aromaterapi, khususnya yang menggunakan aroma lemon, telah terbukti efektif dalam mengurangi frekuensi mual dan muntah selama kehamilan. Aroma lemon yang menyegarkan dapat memberikan kenyamanan, meningkatkan energi, menyegarkan tubuh,

menenangkan pikiran, serta mendukung proses pemulihan. Penelitian yang dilakukan oleh Darmayanti dan rekan (2023) menunjukkan bahwa sebelum diberikan aromaterapi lemon, responden mengalami mual dan muntah sekitar sepuluh kali sehari. Namun, setelah diberikan intervensi, frekuensi mual dan muntah tersebut menurun menjadi hanya empat kali sehari. Penelitian serupa oleh Maternity dan rekan (2017) juga menunjukkan penurunan signifikan dalam frekuensi mual dan muntah.

2.3.6 Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Harahap dan rekan (2022), aromaterapi lemon memberikan berbagai manfaat karena kandungan alaminya. Penelitian ini mengungkapkan bahwa aromaterapi lemon efektif dalam mengatasi berbagai masalah.

Aromaterapi lemon efektif dalam membunuh bakteri penyebab meningitis dan tifus, menghambat pertumbuhan jamur, serta menghilangkan bau tak sedap. Selain itu, minyak esensial lemon memiliki efek terapeutik yang dapat mengurangi kecemasan, depresi, dan stres, serta meningkatkan konsentrasi dan kejernihan mental. Minyak esensial lemon, yang aman untuk digunakan selama kehamilan, merupakan salah satu minyak herbal yang paling populer. Penelitian ini juga mengungkapkan manfaat lainnya, termasuk kemampuannya untuk meredakan mual dan muntah yang terjadi selama kehamilan (emesis gravidarum).

2.4 Konsep Asuhan Keperawatan pada Ibu Hamil Trimester 1

2.4.1 Pengkajian

1. Pengkajian adalah proses pengumpulan data secara terstruktur dengan tujuan untuk menilai kondisi kesehatan dan fungsional klien baik pada saat ini maupun sebelumnya, serta untuk mengidentifikasi pola respons klien pada kedua periode tersebut (Potter, Perry, Stockert, 2013). Proses ini berlangsung sepanjang periode prenatal, dimulai ketika wanita berinteraksi dengan tenaga

kesehatan. Teknik pengkajian mencakup anamnesis dan pemeriksaan fisik.

1) Anamnesis

- a) Tanyakan tentang riwayat keluhan, termasuk kapan mual dan muntah mulai muncul, seberapa sering, dan seberapa berat keluhan tersebut.
- b) Tanyakan apakah ibu hamil merasakan mual /muntah yang lebih parah di pagi hari (yang biasanya terjadi pada hiperemesis gravidarum) atau sepanjang hari
- c) Tanyakan apakah ada gejala lain seperti pusing, kelemahan, penurunan berat badan, atau dehidrasi.
- d) Tanyakan riwayat kehamilan sebelumnya, misalnya apakah ibu pernah mengalami hiperemesis gravidarum atau kondisi serupa
- e) Lakukan pemeriksaan terhadap pola makan dan status nutrisi serta dampaknya terhadap gejala yang dialami

2) Pemeriksaan Fisik

Pemeriksaan Tanda Vital:

- a) Tekanan darah: Periksa tekanan darah untuk mendeteksi kemungkinan preeklampsia atau hipertensi.
- b) Nadi: Cek frekuensi nadi untuk mengetahui apakah ada gejala dehidrasi atau gangguan jantung.
- c) Suhu tubuh: Ukur suhu tubuh untuk memeriksa apakah ada demam yang bisa menunjukkan adanya infeksi.
- d) Respirasi: Periksa pola pernapasan untuk memastikan tidak ada gangguan pernapasan akibat dehidrasi atau ketonemia.

3) Pemeriksaan Fisik Umum:

- a) Pemeriksaan kulit: Amati apakah ada tanda-tanda dehidrasi, seperti kulit yang kering atau kehilangan elastisitas kulit yang dapat menunjukkan kondisi dehidrasi.
 - b) Pemeriksaan rongga mulut: Periksa apakah ada tanda-tanda dehidrasi berat, seperti lidah yang kering atau berlapis.
 - c) Pemeriksaan tanda-tanda dehidrasi: Cek tanda dehidrasi lainnya, seperti mulut kering, penurunan frekuensi urin, kulit yang kering, serta keberadaan keton dalam urin yang bisa menandakan dehidrasi.
- 4) Pemeriksaan Abdomen:
- a) Pemeriksaan perut: Periksa apakah ada pembesaran rahim yang sesuai dengan usia kehamilan. Jika ada kecurigaan terhadap kondisi lain seperti kehamilan molar atau kehamilan ektopik, pemeriksaan fisik dapat mengidentifikasi kelainan tersebut.
 - b) Palpasi abdomen: Lakukan palpasi lembut pada perut untuk mencari adanya nyeri tekan atau kelainan lainnya.
 - c) Hubungan Terapeutik: Hubungan terapeutik antara perawat dan klien dimulai pada tahap anamnesis pertama. Pada saat anamnesis, sangat penting untuk melibatkan keluarga. Proses anamnesis mencakup informasi tentang identitas Pasien biasanya datang ke fasilitas kesehatan karena ada keluhan yang bikin nggak nyaman, misalnya rasa sakit, mual, atau gejala lain yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Keluhan utama ini jadi alasan utama kenapa mereka cari bantuan medis. Bisa karena pengen tahu apa yang sebenarnya terjadi di tubuh mereka, atau karena butuh

2.4.2 Diagnosa Keperawatan

Nausea berhubungan dengan Kehamilan dibuktikan dengan kondisi mual dan muntah yang dirasakan.

2.4.3 Intervensi Keperawatan

No	Diagnosa Keperawatan((SIKI)	Tujuan dan kriteria hasil (SLKI	Intervensi keperawatan (SIKI)
1.	Nausea berhubungan dengan Kehamilan(D.0076) dibuktikan dengan kondisi mual dan muntah yang dirasakan.	Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam diharapkan tingkat nausea (L.08065) menurun dengan luaran utama: • Keluhan mual muntah menurun • Perasaan ingin muntah menurun	Manajemen mual ((I.03117)) Observasi 1. Identifikasi pengalaman mual 2. Monitor mual muntah (frekuensi durasi,dan tingkat keparahan) 3. Monitor asupan Edukasi 1 anjurkan sering memersihkan mulut kecuali jika merangsang mulut Anjurkan makanan tinggi karbohidrat dan rendah lemak 1 Anjurkan teknik nonfarmakologis untuk mengatasi mual (relaksasi terapi menghirup aromaterapy lemon Kolaborasi

			1 kolaborasi pemberian antimetik jika perlu
--	--	--	---

(Sumber : (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018).

Tabel 2.1 Intervensi Keperawatan

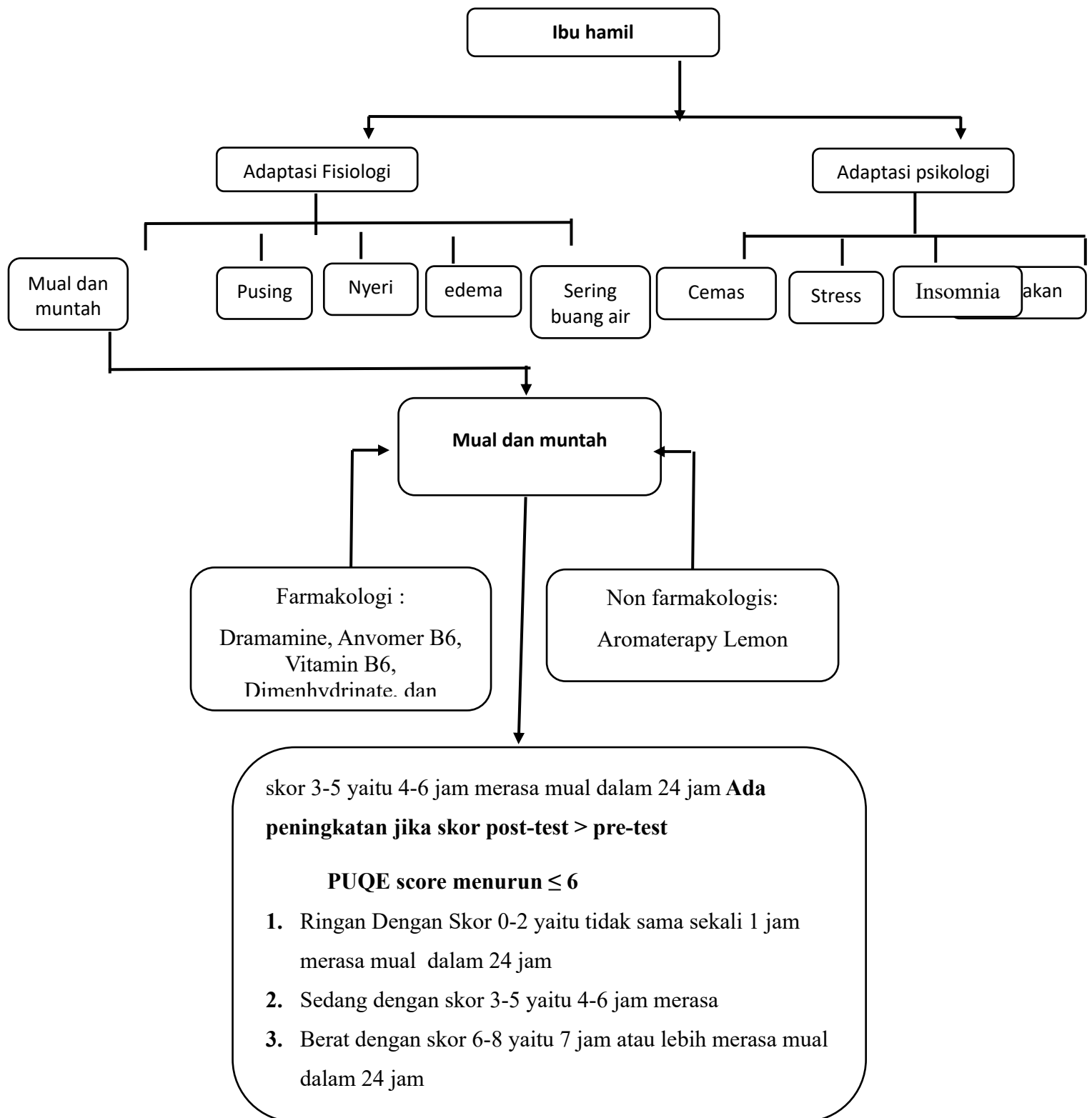
2..4.4 Implementasi Keperawatan

Fase di mana perawat melaksanakan intervensi keperawatan yang telah direncanakan disebut sebagai implementasi. Pada tahap ini, perawat melakukan dan mencatat tindakan keperawatan yang diperlukan untuk melaksanakan rencana atau intervensi yang telah disusun. Perawat melaksanakan serta mendelegasikan tindakan keperawatan sesuai dengan intervensi yang direncanakan pada tahap perencanaan. Tahap implementasi berakhir dengan pencatatan tindakan keperawatan yang telah dilakukan dan respons pasien (Kozier, Erb, Berman, & Snyder, 2020

2.4.5 Evaluasi Keperawatan

Evaluasi adalah suatu langkah untuk menilai kemajuan seseorang. Ini adalah tindakan intelektual untuk melengkapi proses keperawatan dan menunjukkan seberapa jauh diagnosa, rencana tindakan, dan pelaksanaan keperawatan telah dicapai dengan berhasil. Tujuan evaluasi adalah untuk menentukan kemampuan klien untuk Untuk bisa mencapai tujuan perawatan, perawat perlu membangun hubungan yang baik dengan pasien. Caranya adalah dengan memperhatikan bagaimana pasien merespons setiap tindakan atau perawatan yang diberikan. Dari situ, perawat bisa tahu langkah apa yang paling tepat untuk diambil selanjutnya.

2.5 Konsep Teori



2.6 Kerangka konsep

