

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. KEHAMILAN

A.1. Pengertian Kehamilan

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah dan fisiologis. Setiap wanita yang memiliki organ reproduksi sehat, jika telah mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang organ reproduksinya sehat, sangat besar kemungkinannya terjadi kehamilan. Selama pertumbuhan dan perkembangan kehamilan dari minggu ke minggu atau dari bulan ke bulan, terjadi perubahan pada fisik dan mental. Perubahan ini terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormon progesteron dan hormon estrogen, yakni hormon kewanitaan yang ada di dalam tubuh sejak terjadinya proses kehamilan.(Mandriwati dkk, 2017).

Kehamilan merupakan suatu mata rantai yang berkesinambungan dan dimulai dari ovulasi pelepasan ovum, terjadi migrasi spermatozoa dan ovum, proses konsepsi, nidasi (implantasi) pada endometrium, pembentukan plasenta dan tumbuh kembang hasil konsepsi hingga kira – kira 280 hari (40 minggu) dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). (Rukiah, 2014)

Menurut Saifuddin (2006) yang menyebutkan bahwa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari), dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan didefinisikan sebagai suatu proses yang diawali dengan penyatuan dari spermatozoa dengan ovum (fertilisasi) dan dilanjutkan dengan implantasi hingga

lahirnya bayi, yang lamanya berkisar 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan. Menurut Winkjosastro (2009) kehamilan dibagi menjadi 3 trimester menurut dari tuanya kehamilan, yaitu:

- a. Kehamilan trimester I berlangsung dalam 12 minggu
- b. Kehamilan trimester II berlangsung dalam 15 minggu (minggu ke 13 – 27)
- c. Kehamilan trimester III berlangsung dalam 13 minggu (minggu ke 28 – 40) .
(Widatiningsih dan Christin,2017).

A.2. Tanda – tanda Kehamilan (Widatiningsih dan Christin,2017).

a. Tanda – tanda dugaan hamil (*presumptif signs*)

1. Amenorea
2. Nause dan vomitus (mual dan muntah)
3. Mengidam
4. *Fatigue* (kelelahan) dan sinkope (pingsan)
5. Mastodynia
6. Gangguan Saluran Kencing
7. Konstipasi
8. Perubahan Berat Badan
9. *Quickening*

b. Tanda tidak pasti kehamilan (*Probable signs*)

1. Peningkatan Suhu Basal Tubuh
2. Perubahan pada kulit
3. Perubahan Payudara
4. Pembesaran Perut

5. Epulis
 6. Ballotement
 7. Kontraksi Uterus
 8. Tanda Chadwick dan Goodell
 9. Pengeluaran cairan dari vagina menjadi lebih banyak
 10. Perubahan konsistensi dan bentuk uterus
 11. Pemeriksaan laboratorium
- c. Tanda Pasti Kehamilan (*Positive Signs*)
1. Teraba bagian – bagian Janin
 2. Gerakan janin
 3. Terdengar Denyut Jntung Janin
 4. Pemeriksaan Rontgent
 5. Ultrasonografi
 6. Electrocardiography

A.3. Perubahan Fisiologi Ibu Hamil (Pratiwi dan Fatimah, 2019)

a) Vagina dan Vulva

Hormon estrogen memengaruhi perubahan vagina dan vulva, yakni timbulnya warna kemerahan pada vagina dan vulva. Kondisi yang demikian menyebabkan vagina dan vulva rentan terkena jamur karena peningkatan pH.

b) Serviks uteri & Vagina

Pada masa trimester I ini, serviks uteri mengandung lebih banyak jaringan ikat yang berbeda dengan korpus uteri yang terdiri atas jaringan otot. Hormon

estrogenlah yang menyebabkan perubahan serviks uteri ini. Hipervaskularisasi dan meningkatnya suplai darah dapat melunakkan onsistensi serviks.

c) Uterus

Perubahan yang tampak nyata pada uterus adalah bertambah besar, bertambah berat, dan berubah bentuk dan posisinya. Tingkat kekuatan dan keelastisan dinding – dinding otot uterus juga meningkat. Pada usia kehamilan 8 minggu, ukuran uterus membesar dan berbentuk seperti telur bebek. Selanjutnya, pada usia kehamilan 12 minggu, uterus berubah bentuk menjadi seperti telur angsa.

d) Ovarium

Pada masa awal kehamilan, korpus luteum graviditatum dengan ukuran 3 cm masih tampak, kemudian akan mengecil setelah terbentuknya plasenta. Korpus inilah yang bertugas mengeluarkan hormon estrogen dan progesteron.

e) Payudara

Pada ibu hamil, tampak secara fisik bahwa ukuran payudara bertambah besar dan terasa tegang. Hal ini karena somatomamotropin memproduksi kasein, laktalbumin, dan laktoglobulin untuk mempersiapkan payudara ketika proses laktasi.

f) Sistem Endokrin

Sistem endokrin yang mengalami perubahan bertujuan untuk mempertahankan kehamilan, pertumbuhan normal janin, dan pemulihan nifas.

g) Sistem Kekebalan

Imunoglobulin pada ibu hamil tidak mempengaruhi sistem kekebalan tubuh, bahkan dapat menembus hingga ke plasenta yang pada akhirnya dapat melindungi ibu dan juga janinnya.

h) Sistem Perkemihan

Pada awal kehamilan, frekuensi buang air besar pada ibu hamil mengalami kenaikan. Hal ini salah satunya disebabkan oleh meningkatnya aliran plasma ginjal. Akan tetapi, frekuensi ini akan menurun seiring dengan bertambahnya usia kehamilan.

i) Sistem Pencernaan

Pada trimester I, terlebih pada ibu hamil yang mengalami mual dan muntah, rasa tidak enak pada ulu hati sering dirasakan. Hal ini karena terjadi perubahan posisi lambung dan aliran balik asam lambung ke esofagus bagian bawah.

j) Sistem Kardiovaskular

Pada ibu hamil, sirkulasi darah ibu dipengaruhi oleh adanya sirkulasi darah menuju ke plasenta, uterus yang semakin membesar, pembuluh darah yang membesar, serta payudara dan organ – organ lain yang berperan dalam kehamilan. Hal ini mengakibatkan tekanan darah akan menurun pada bulan – bulan awal kehamilan akibat menurunnya perifer vaskuler resisten yang dipengaruhi oleh hormon progesteron.

k) Sistem Integumen (Kulit)

Kekebalan kulit dan lemak subdermal mengalami peningkatan pada ibu hamil dalam trimester I ini. Selain itu, ibu hamil pada bulan – bulan awal kehamilan

juga mengalami hiperpigmentasi, pertumbuhan rambut dan kuku, percepatan aktivitas kelenjar keringat, serta peningkatan sirkulasi dan aktivitas psikomotor.

1) Metabolisme

Pada ibu hamil, *basal metabolic rate* (BMR) mengalami peningkatan, tetapi akan pulih setelah hari kelima pascapersalinan. Pada masa trimester I, ibu hamil akan menegluhkan sering kelelahan atau letih setelah melakukan aktivitas ringan. Hal ini karena terjadi peningkatan indeks berat badan dan terjadi pembekuan darah.

m) Sistem Pernapasan

Kadar estrogen yang mengalami peningkatan mengakibatkan ligamentum pada kerangka iga berelaksasi sehingga terjadi peningkatan ekspansi rongga dada. Pernapasan ibu hamil sedikit mengalami peningkatan frekuensi, tetapi pernapasannya terasa lebih dalam daripada ketika kondisi normal.

B. Mual – Muntah / Emesis Gravidarum

B.1 Pengertian Mual – Muntah

Mual dan muntah pada kehamilan merupakan reaksi tubuh ibu terhadap perubahan yang terjadi akibat kehamilan. Kehamilan mempengaruhi sistem tubuh, baik secara hormonal, fisik, maupun psikologi. (Pratami, 2016).

Mual muntah terjadi pada 50% wanita hamil. Mual kadang – kadang sampai muntah yang terjadi pada pagi hari sehingga disebut morning sickness meskipun bisa juga terjadi pada siang atau sore hari. Mual muntah ini lebih sering terjadi pada saat lambung dalam keadaan kosong sehingga lebih sering terjadi pada pagi hari. (Tyastuti, 2016)

Mual dan muntah merupakan salah satu gejala paling awal, paling umum dan paling menyebabkan stress yang dikaitkan dengan kehamilan. Mual dan muntah sering kali diabaikan karena dianggap sebagai sebuah konsekuensi normal di awal kehamilan tanpa mengakui dampak hebat yang ditimbulkannya pada wanita dan keluarga mereka. (Tiran, 2018).

Keluhan yang sering dirasakan wanita hamil, sering disebut *morning sickness*. Dapat timbul karena bau rokok, keringat, masakan, atau sesuatu yang tidak disenangi. Keluhan ini umumnya terjadi hingga usia 8 minggu meskipun dapat juga berlangsung sampai usia kehamilan 12 minggu. (Widatiningsih dan Christin, 2017).

B.2 Penyebab Emesis Gravidarum

Penyebab *emesis gravidarum* secara pasti belum diketahui ada beberapa pendapat tentang emesis gravidarum :

- a. Mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktasi kadar Hcg (*human chorionic gonadotropin*), khususnya karena periode mual dan muntah gestasional yang paling umum adalah pada 12 – 16 minggu pertama, yang pada saat itu kadar hCG mencapai kadar tertingginya. hCG sama dengan LH (*luteinizing gonadotrophin*) dan disekresikan oleh sel – sel trofoblas blastosit. (Tiran, 2018)
- b. Penyebab yang pastinya tidak diketahui tetapi kemungkinan akibat kadar hormon progesteron yang meningkat ibu hamil yang mengalami mual dan muntah, rasa tidak enak pada ulu hati sering dirasakan. Hal ini karena terjadi

perubahan posisi lambung dan aliran balik asam lambung ke esofagus bagian bawah. (Widatiningsih dan Christin,2017).

B.3 Faktor yang mempengaruhi Emesis Gravidarum (Tiran, 2018)

a. Hormonal

Mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktasi kadar Hcg (*human chorionic gonadotropin*), khususnya karena periode mual dan muntah gestasional yang paling umum adalah pada 12 – 16 minggu pertama, yang pada saat itu kadar hCG mencapai kadar tertingginya. hCG sama dengan LH (*luteinizing gonadotrophin*) dan disekresikan oleh sel – sel trofoblas blastosit. hCG melewati kontrol ovarium di hipofisis dan menyebabkan korpus luteum terus memproduksi estrogen dan progesteron, suatu fungsi yang akan diambil ahli oleh lapisan korionik plasenta. hCG dapat dideteksi dalam darah wanita dari sekitar tiga minggu gestasi (yaitu satu minggu setelah fertilisasi), suatu fakta yang menjadi dasar bagi sebagian besar uji kehamilan.

b. Faktor Psikososial

Masalah psikologis dapat mempredispensi beberapa wanita untuk mengalami mual dan muntah dalam kehamilan, atau memperburuk gejala yang sudah ada atau mengurangi kemampuan untuk mengatasi gejala “normal”. Kehamilan yang tidak direncanakan, tidak nyaman atau tidak diinginkan, atau karena pekerjaan atau finansial akan menyebabkan penderitaan batin, ambivalensi, dan konflik. Wanita yang mengalami kesulitan dalam membina hubungan, rentan terhadap masalah dengan distress emosional menambah ketidaknyamanan fisik. Syok dan adaptasi

yang dibutuhkan jika kehamilan ditemukan kembar, atau kehamilan terjadi dalam waktu yang berdekatan, juga dapat menjadi faktor emosional yang membuat mual dan muntah menjadi lebih berat, terlepas dari dampak fisik seperti kemungkinan anemia.

c. Masalah Okupasional dan Ekonomi

Kecemasan terhadap situasi keuangan dapat menyebabkan kekhawatiran tambahan yang membuat wanita merasa tidak sehat, terutama jika ia berniat untuk berhenti bekerja secara total setelah melahirkan. Perjalanan ke tempat kerja yang mungkin terburu – buru di pagi hari tanpa waktu yang cukup untuk sarapan guna mengatasi hipoglikemia,dapat mencetuskan mual dan muntah. Bergantung pada sifat pekerjaan wanita, aroma, zat kimia atau lingkungan dapat menambah rasa mual wanita dan dapat menyebabkan mereka muntah.

B.4 Tanda dan Gejala Emesis Gravidarum

Tanda – tanda emesis gravidarum :

- a. Rasa mual, bahkan sampai muntah
- b. Mual dan muntah ini terjadi 1 – 2 kali sehari, biasanya terjadi pada pagi hari tetapi dapat pula terjadi setiap saat.
- c. Nafsu makan berkurang
- d. Mudah lelah
- e. Emosi yang cenderung tidak stabil (perubahan mood). (Pratiwi dan Fatimah, 2019)

B.5 Tanda Bahaya Emesis Gravdarum

Keadaan mual atau muntah yang berlebihan merupakan salah satu hal yang harus diwaspadai oleh wanita yang sedang hamil. Apalagi jika hal ini mengganggu pekerjaan atau aktivitas sehari – hari ibu hamil. Ketika hamil, seorang ibu mungkin saja mengalami perubahan metabolismik. Kondisi imun yang menurun dapat menjadi jalan mudah untuk virus atau bakteri menyerang ibu hamil, sehingga berakibat mual dan muntah.

Kadar estrogen dalam darah yang meningkat dapat memengaruhi sistem pencernaan, yang berakibat pada timbulnya rasa mual. Akan tetapi, jika mual terus – menerus, ibu hamil dapat mengalami dehidrasi, hipokalemia akibat muntah dan ekskresi yang berlebihan semakin menyebabkan seringnya muntah yang akhirnya dapat merusak hepar. Selaput lendir esofagus dan lambung dapat robek (sindrom Mallory – weiss) sehingga terjadi perdarahan gastrointestinal. (Pratiwi,dan Fatimah 2019).

B.6 Pengukuran Emesis Gravidarum

Instrumen adalah alat – alat yang digunakan untuk pengumpulan data. Hasil penelitian Luthfatul Latifah , Nina Setiawati, Eti Dwi hapsari (2017) tentang Efektivitas Self Management Module dalam Mengatasi Morning Sickness menyatakan bahwa Penelitian ini menggunakan 2 instrumen, yaitu kuesioner data demografi dan *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and of Nausea Scoring System*. Kuesioner data demografi berisi 5 pertanyaan, yaitu usia, pendidikan, pekerjaan, usia kehamilan, dan status gravida responden.

Hasil penelitian Rusmaniah (2011) tentang Pengaruh Penggunaan Akupuntur dalam Mengurangi Derajat Mual dan Muntah pada Hiperemesis Gravidarum Tingkat II menyatakan bahwa Rasa mual dan muntah adalah keluhan yang sifatnya subjektif. Oleh karena itu, untuk menentukan derajat mual dan muntah secara objektif diperlukan suatu sistem penilaian untuk menilai besarnya keluhan yang dirasakan. Dalam menilai derajat mual dan muntah, ada beberapa sistem penilaian yang dapat digunakan salah satunya yaitu dengan menggunakan PUQE Score (*Pregnancy Unique Quantification of Emesis and of Nausea Scoring System*). Skor PUQE digunakan untuk menilai derajat mual dan muntah pada wanita hamil yang ringan, sedang maupun berat. Penilaian dengan skor PUQE ini telah banyak digunakan di luar negeri karena lebih sederhana.

Dengan Interpretasi sebagai berikut :

PUQE skor antara 4 – 6 : derajat ringan

PUQE skor antara 7 – 12 : derajat sedang

PUQE skor antara 13 : derajat berat

C. Aroma Kulit Jeruk Lemon

C.1. Pengertian Jeruk Lemon

Lemon (*citrus limon*) sejenis jeruk yang dikenal juga dengan sebutan sitrun, jeruk sitrun (dari bahasa Belanda, citroen), buahnya berbentuk bulat lonjong, ada tonjolan pada ujungnya, warna kulit buah matang kuning cerah, rasanya asam, sepet, sedikit manis.

Lemon lebih populer dalam industri kuliner karena memiliki aroma citrus yang segar dan bagian yang digunakan air perasan dan kulitnya. Beberapa fungsi lemon

dalam kuliner, yaitu sebagai penambah citarasa, menghilangkan aroma amis pada ikan dan seafood, memberi aroma segar soto. Kulit lemon dapat digunakan sebagai *garnish* makanan dan minuman, kue, cake, dll. (Muaris, 2013).

Hasil penelitian Dainty,Putri,dkk (2017) tentang Lemon minyak esensial (citrus lemon) adalah salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Menurut sebuah studi, 40% wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual dan muntah, dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah.

C.2. Kandungan Jeruk Lemon (Muaris, 2013)

Keutamaan Kandungan Gizi Buah Lemon :

a. Vitamin C

Vitamin C pada 100 gram buah lemon berkisar 50 mg. Kadar vitamin C yang sangat tinggi ini tidak mudah rusak karena memiliki pH yang cukup asam, yaitu 2 – 3. Dengan mengonsumsi 1,5 – 3 buah lemon dapat memenuhi RDA vitamin C untuk orang dewasa (wanita 75mg/hari, pria 90 mg/hari).

b. Asam Sitrat

Lemon mengandung 5 % asam sitrat (sekitar 0,3 ml per liter) yang berfungsi menstimulasi produksi enzim hati dan menyerap racun dalam sirkulasi darah (detoks) yang dibuang melalui urin.

c. Kalium

Kalium merupakan salah satu mineral penting untuk otak, mengontrol detak jantung dan tekanan darah. Lemon mengandung tinggi kalium, yaitu 140 mg dalam 100 gram buah. Kandungan kalium yang sangat tinggi ini mampu menyembuhkan *biliousness* atau gejala gangguan hati.

d. Limonene

Kulit lemon memiliki kelenjar yang memproduksi minyak esensial (*citraetheroleum*) yang memberi aroma citrus dan rasa lemon yang juga dibangun dengan d-limonen. Lemon mengandung 68% d-limonen yang dapat mencegah kanker karena merupakan oksidan yang baik.

e. Quersetin

Lemon mengandung flavodoid, yaitu berfungsi sebagai antioksidan penangkal radikal bebas. Flavonoid ini berfungsi juga sebagai antivirus, antikanker, dan antialergenik. Selain itu quersetin ini meningkatkan kekebalan tubuh, memproduksi hormon insulin sehingga meyeimbangkan kadar gula darah.

C.3. Pengertian Aromatherapi

Aromaterapi merupakan salah satu alternatif pengobatan yang popularitasnya semakin meningkat, namun belum mempunyai keberadaan ilmiah di dunia kesehatan. Aromaterapi didefinisikan sebagai perlakuan dengan menggunakan bau – bauan atau keharuman, biasanya essential oil sering digunakan untuk membantu pemijatan. Aromaterapi didefinisikan dalam dua kata yaitu aroma yang berarti *fragrance* dan *therapy* yang berarti perlakuan pengobatan, jadi secara ilmiah diartikan sebagai *fragrance* yang memiliki pengaruh terhadap fisiologi manusia.

Buchbauer menetapkan defenisi universal untuk aromaterapi, yaitu terapi menggunakan senyawa aroma atau senyawa volatil untuk mengobati, mengurangi, atau mencegah suatu penyakit, infeksi, dan kegelisahan dengan cara menghirupnya. Buckle mendefenisikan bahwa aromaterapi adalah terapi menggunakan minyak atsiri, dengan penyerapan melalui kulit atau melalui sistem *olfactory*. Defenisi aromaterapi, menurut Buckletefose, baik Buchbauer maupun Buckle essential oil didefinisikan lebih tegas bahwa essential oil merupakan minyak yang diambil dari tumbuhan yang berbau harum artinya essential oil dalam aromaterapi haruslah berbau harum. (Mucthtaridi, dan Moelyono 2015)

C.4. Mekanisme Aroma dengan Hubungannya pada Struktur Otak

Proses perangsangan sistem olfactory oleh senyawa aroma terjadi pada sistem limbik. Dalam sistem limbik, terdapat hipokampus, fornix, singulat girus, talamus, badan mimilari, amigdala, dan bulbus olfactory. Telah diakui bahwa, sistem limbik berperan besar dalam proses pengingatan, belajar dan mengajar, serta emosi. Pada struktur otak, sistem limbik terkumpul dalam otak kecil.

Saat bau masuk pada rongga hidung, senyawa aroma siap merangsang lebih dari 50 juta reseptor sel syaraf. Reseptor yang bereaksi dengan senyawa aroma pada manusia lebih dari 10.000 *scents*. (Mucthtaridi, dan Moelyono 2015)

C.5. Sistem Syaraf Pusat

Pemberian senyawa aromaterapi melalui inhalasi akan langsung memberikan efek terhadap sistem syaraf dan mempengaruhi kesetimbangan korteks serebral serta syaraf – syaraf yang terdapat pada otak. *Fragrane* yang diberikan secara inhalasi akan merangsang sistem *olfactory* yang dikendalikan

oleh sistem syaraf pada hewan dan manusia, sehingga sistem syaraf memberikan perintah kepada struktur otak untuk meresponnya. Saat senyawa aroma dihirup, senyawa tersebut dengan cepat berinteraksi dengan sistem syaraf pusat dan langsung merangsang syaraf pada sistem *olfactory*, kemudian sistem ini akan menstimulasi syaraf – syarat pada otak di bawah kesetimbangan korteks cerebrum. (Muchtaridi, dan Moelyono, 2015).

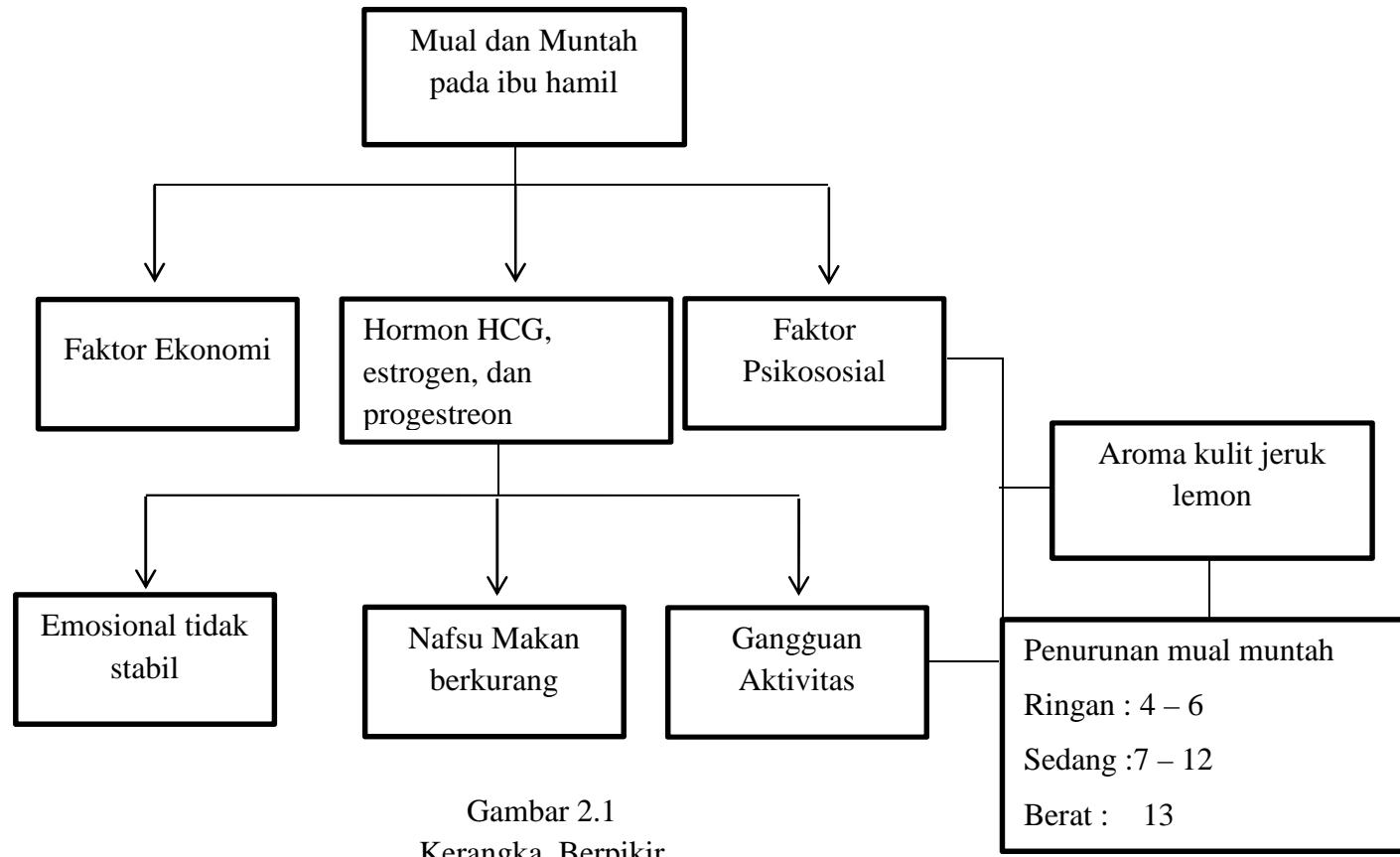
C.6. Aromaterapi dengan Inhalasi

Aromaterapi tanpa sentuhan meliputi metode inhalasi langsung dan tidak langsung. Inhalasi langsung berarti minyak atsiri yang digunakan, ditujukan secara langsung pada pasien. Hal ini, dapat dilakukan dengan memasukkan satu sampai lima tetes minyak atsiri pada tissue dan menaruhnya pada indra penciuman pasien tersebut untuk menghirupnya perlahan – lahan secara teratur selama 5 – 10 menit. Penguapan dapat meningkatkan khasiat minyak atsiri yang dihirup secara langsung jika minyak atsiri diteteskan pada mangkuk yang berisi air panas. Inhalasi tidak langsung meliputi penggunaan *nebulizer* dan *vaporizer* yang digerakkan oleh baterai atau listrik dengan atau tanpa menggunakan air. Minyak atsiri disemprotkan sehingga tersebar merata ke seluruh ruangan dalam beberapa menit. Spritzer adalah campuran minyak atsiri dengan air. Campuran harus dikocok dahulu sebelum digunakan karena minyak atsiri tidak larut dalam air. Inhalasi tidak langsung dapat menjadi metode yang baik untuk mendapat respon psikologis, seperti depresi. (Muchtaridi, dan Moelyono 2015)

C.7. Minyak Asiri

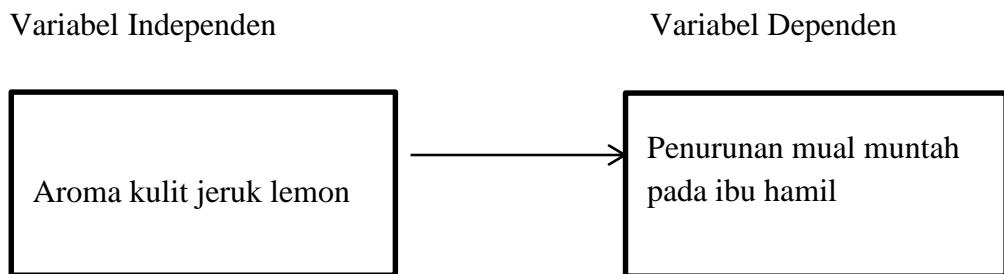
Keanekaragaman tanaman aromatika dunia yang menghasilkan minyak asiri diperkirakan meliputi 160 – 200 jenis tanaman dari famili Labiatae, Compositae, Lauraceae, Graminae, Myrtaceae, dan Umbiliferae. Dalam bidang kesehatan minyak asiri digunakan sebagai aroma terapi. Aroma yang muncul dari minyak asiri dapat menimbulkan efek menenangkan yang pada akhirnya dapat digunakan sebagai terapi psikis. Dengan pemanfaatan aroma terapi, psikis dibuat lebih tenang dan rileks. Selain menenangkan,zat aktif dalam minyak asiri juga sangat membantu proses penyembuhan karena memiliki sifat antiradang,antifungsi,antiserangga,afrodisiak,antiinflamasi,antidepresi,antiflogistik, dan dekongestan.(Armando,2009)

D. Kerangka Teori



Gambar 2.1
Kerangka Berpikir

E. Kerangka Konsep



Gambar 2.2

Kerangka Konsep

F. Defenisi Operasional

NO	Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Hasil ukur	Skala Ukur
1	Aroma kulit jeruk lemon	Pada kulit jeruk lemon terdapat minyak atsiri yang dapat menurunkan mual muntah	- Lembar Check List	1. Terjadi penurunan mual muntah 2. Tidak terjadi penurunan mual muntah	Nominal

2.	Penurunan Mual muntah pada ibu hamil	Suatu keadaan dimana ibu hamil mengalami peningkatan hormon estrogen dan progesteron yang menghasilkan HCG sehingga memicu terjadinya mual muntah	- Instrumen (PUEQ)	Ringan : 4 – 6 Sedang : 7 – 12 Berat : 13	Interval
----	--	--	-----------------------	---	----------

G. Hipotesis

Ada pengaruh aroma kulit jeruk lemon terhadap penurunan kejadian mual muntah pada ibu hamil di Klinik Helen tahun 2019