# BAB I
# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam kandungan ditopang oleh proses penyesuaian tubuh ibu yang kompleks sejak awal kehamilan. Fluktuasi hormon yang tajam pada trimester awal (0–12 minggu) sering kali mendatangkan pelbagai respons fisik yang kurang nyaman. Salah satu ketidaknyamanan yang paling dominan dijumpai pada ibu hamil periode ini yaitu *emesis gravidarum(mual muntah)*. (Ayudia & Ramadhani,2020; Derliana, Wenny, & Derison, 2024)

Meski dapat muncul kapan saja, fenomena mual dan muntah ini umumnya mencapai puncaknya pada pagi hari. Hal tersebut merupakan dampak langsung dari melonjaknya konsentrasi hormon progesteron dan *Human Chorionic Gonadotropin* (hCG) yang memengaruhi kinerja organ pencernaan. Walau terhitung wajar, manifestasi mual muntah yang berlebihan tanpa penanganan memadai berisiko mengganggu stabilitas fisik ibu, seperti memicu kekurangan cairan, ketidakseimbangan kadar elektrolit, penurun berat badan, hingga berlanjut pada kondisi hiperemesis gravidarum. (Putri&Hastina,2020; Derliana,Wenny,& Derison, 2024).

Gejala awal yang sangat umum dijumpai pada masa awal kehamilan adalah mual dan muntah. Keadaan ini sebagian besar disebabkan oleh ketidakstabilan sistem endokrin, yang ditandai dengan peningkatan serta perubahan tingkat hormon *Human Chorionic Gonadotrophin* (HCG) secara signifikan. Umumnya, ketidaknyamanan ini timbul waktu pekan-pekan pertama gestasi dan berangsur mereda di bulan keempat, meski terdapat kurang lebih 12% ibu hamil yang merasakannya hingga mendekati proses persalinan.(Tiran, 2010:Hindratni & Septi ,2022).

Separuh dari populasi wanita hamil yaitu sekitar 50% diperkirakan mengalami gangguan gastrointestinal dengan tingkat keparahan bervariasi pada trimester pertama. Istilah *emesis gravidarum* atau *morning sickness* menggambarkan rasa mual yang kerap muncul di pagi hari dan membaik dalam kurun waktu beberapa jam, walaupun dapat pula timbul secara berkala pada siang hari. (Rika, Tri, &Nia, 2023).

Sebuah studi berskala nasional di Finlandia mencatat bahwa dari total 741.387 kehamilan, sebanyak 9.549 kasus di antaranya teridentifikasi sebagai *hiperemesis gravidarum*. Angka tersebut menunjukkan bahwa prevalensi kejadian *hiperemesis gravidarum* berada pada kisaran 1,3%.(Rika,Tri &Nia, 2023)

Kasus *hiperemesis gravidarum* dialami oleh kira-kira 12,5% dari total ibu hamil di seluruh dunia berdasarkan estimasi WHO. Prevalensi kondisi ini bervariasi di tiap negara; misalnya di California tercatat sebesar 0,5%, Swedia 0,9%, Turki 1,9%, dan Amerika Serikat mencapai 2%. Data terkini mengindikasikan adanya peningkatkan tren global hingga menyentuh proporsi 15% (WHO, 2021; Fatma &Masnawati, 2024).

Di Indonesia sendiri, angka kejadian mual muntah diperkirakan dialami oleh 12,8% dari seluruh ibu hamil. Keluhan tersebut lebih sering dijumpai pada kelompok primigravida (60–80%) ketimbang multigravida (40–60%). Pada kasus yang lebih berat, perburukan mual muntah dijumpai pada skala kecil, yakni 1 dari 1.000 kehamilan. Melonjaknya konsentrasi hormon estrogen serta *human chorionic gonadotropin* (hCG) diduga kuat menjadi pemicu utamanya, meski mekanisme fisiologisnya masih terus diteliti dan diperkirakan melibatkan keterlambatan lambung dalam mengosongkan makanan atau kendala pada saraf pusat (Depkes RI, 2020; Rita,Nuraini,Baiq, 2023).

Di Indonesia, diperkirakan 50% hingga 90% wanita yang sedang hamil pernah dirasakan mual serta muntah, di mana kasus ini paling sering dijumpai pada triwulan pertama dengan tingkat kejadian mencapai 50% sampai 75%. Untuk kejadian hiperemesis gravidarum sendiri, Indonesia mencatat angka prevalensi sebesar 14,8%. Keluhan umumnya bermula pada minggu ke-6 usia gestasi dan mengalami penurunan signifikan begitu memasuki minggu ke-13. Kendati dampak fatalitasnya rendah, hiperemesis gravidarum berpotensi mendatangkan dehidrasi tingkat berat serta malnutrisi pada ibu yang dapat mengganggu keselamatan janin. Implikasinya, penderita hiperemesis gravidarum membutuhkan tindakan medis segera berupa perawatal inap di fasilitas kesehatan (Kemenkes RI, 2021; Fatma&Masnawati,2024).

Khusus di wilayah Sumatera Utara, kasus *hyperemesis gravidarum* dialami oleh 10–15% dari keseluruhan wanita hamil. Keluhan ini dialami oleh 56–76% primipara serta 45–75% multigravida. Bahkan, sebanyak 22% di antaranya

mengalami keluhan tersebut hingga proses persalinan, dan sekitar 7–9% wanita hamil di daerah ini menderita dehidrasi tingkat berat (Dinkes Sumut, 2021; Fatma&Masnawati,2024).

Secara umum, mual dan muntah memang lazim ditemukan pada 70–80% ibu hamil pada kurun usia kehamilan 4 hingga 12 minggu (Rosalinna, 2019 ;Derliana,Wenny, & Derison, 2024).

*Hiperemesis gravidarum* berdampak pada 0,05–2% dari total kehamilan dan berisiko menimbulkan komplikasi janin, seperti keguguran, berat badan lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, hingga kelainan kongenital pada bayi baru lahir. Maka dari itu, tata laksana mual dan muntah yang tepat sangat krusial guna mencegah dampak membahayakan bagi keselamatan ibu dan janin. (Desi, Susi, Yureya, Alfianur &Yeni, 2023)

Mual dan muntah pada masa gestasi dapat diredakan menggunakan intervensi medis (farmakologis) maupun nonmedis (nonfarmakologis). Pemberian obat jenis antihistamin dan antiemetik merupakan pendekatan farmakologis yang sering digunakan, meski berisiko menimbulkan efek samping berupa pusing pada ibu hamil. (Desi et al., 2023).

Sebagai alternatif atau pelengkap, terapi nonfarmakologis seperti teknik akupresur, konsumsi olahan jahe, serta penggunaan aromaterapi dapat diaplikasikan. Keunggulan terapi nonfarmakologis ini meliputi sifatnya yang tidak invasif, aman, ekonomis, praktis untuk diterapkan, efektif, serta memiliki risiko efek samping yang sangat minim (Desi et al., 2023).

Salah satu pilihan terapi herbal yang aman bagi kehamilan adalah aromaterapi lemon, yang terbukti ampuh mengurangi mual dan muntah.Efektivitas dan keamanannya berasal dari ragam nutrisi di dalamnya, mulai dari limonena, tanin, flavonoid (flavonon), asam folat, vitamin A, B1, dan C, hingga mineral seperti magnesium dan kalium yang menunjang tumbuh kembang janin. (Selia et al., 2023)

Kandungan *flavonoid* dalam genus citrus berpotensi sebagai antioksidan, mengoptimalkan sirkulasi darah, sekaligus memicu pembentukan hormon estrogen. Metode inhalasi minyak esensial menjadi opsi yang praktis dan aman untuk memperoleh khasiatnya secara langsung tanpa perlu melepas pakaian (Sellia et al., 2023).

Ketika uap minyak esensial dihirup, molekul aroma langsung berinteraksi

dengan organ penciuman, sehingga kontrol takaran menjadi hal yang krusial. Teknik penggunaan yang tergolong aman dapat dilakukan dengan meneteskan 2–3 tetes essential oil pada saputangan, lalu mendekatkannya ke area hidung dan mulut (Sellia et al., 2023).

Berdasarkan temuan Handoyo et al. (2023), respons fisik dan psikologis dapat dipicu bahkan oleh konsentrasi aroma paling minimal dari geranil asetat—senyawa golongan monoterpenoid dan alkohol dengan rumus $C_{10}H_{18}O$. Senyawa ini menjadi salah satu komponen penyusun minyak esensial lemon selain limonena (66–80%), terpinena (6–14%), $\beta$-pinena (0,4–15%), $\alpha$-pinena (1–4%), mirsena, nerol, dan linalil asetat.(Handoyo et al., 2023).

Inhalasi zat aromatik dari *essential oil* akan melepaskan biomolekul yang ditangkap oleh sel reseptor hidung untuk meneruskan impuls saraf menuju pusat penciuman di otak. Area otak ini terhubung erat dengan sistem pengendali memori, emosi, regulasi hormon, fungsi seksual, hingga ritme jantung. Impuls tersebut merangsang pelepasan neurotransmiter/hormon yang menghadirkan efek relaksasi, menenangkan pikiran, serta memicu perubahan fisiologis yang pada akhirnya meredakan sensasi mual dan muntah (Young, 2011; Handoyo et al., 2023).

Pada periode November–Desember 2025, peneliti melakukan studi pendahuluan dan mendapati 33 dari 40 ibu hamil trimester pertama mengeluhkan mual dan muntah. Kondisi ini belum diimbangi dengan penerapan terapi aromaterapi jenis apa pun sebagai opsi penanganan di lingkungan Puskesmas Lubuk Pakam.

Berdasarkan Latar Belakang diatas,maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul " Pengaruh Pemberian Aromateraphi Lemon *Essential Oil* Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil TM I Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang tahun 2026.

## B. Rumusan Masalah

1 Bagaimana Frekuensi tingkat mual dan muntah ibu hamil trimester I sebelum dan setelah menerima intervensi aromaterapi lemon *essential oil* di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang Tahun 2026?

2 Apakah ada pengaruh signifikan dari pemberian aromaterapi *lemon*

*essential oil* terhadap peredaan tingkat mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang Tahun 2026

## C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menilai efektivitas intervensi inhalasi aromaterapi lemon *essential oil* dalam menurunkan frekuensi gejala mual dan muntah yang dialami ibu hamil triwulan I di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang Tahun 2026.

**2.Tujuan Khusus**

1. Mengetahui tingkat mual muntah pada ibu hamil TM I di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Pakam sebelum diberikan aromaterapi lemon *Essesntial oil*
2. Mengetahui tingkat mual muntah pada ibu hamil TM I di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Pakam sesudah diberikan aromaterapi lemon *Essesntial oil.*

## D. Ruang Lingkup

Penelitian ini membatasi fokusnya pada kelompok ibu hamil usia gestasi trimester pertama yang merasakan keluhan mual muntah di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Pakam. Untuk mengukur perubahan derajat emesis secara terukur, penelitian ini memanfaatkan instrumen baku *Pregnancy-Unique Quantification of Emesis* (PUQE) *Score*. Melalui desain *quasi-experiment*, efektivitas intervensi dinilai dari komparasi skor keparahan mual dan muntah pada saat hari pertama (sebelum pemberian) dan hari ketujuh (sesudah pemberian) sesuai rentang waktu yang telah ditentukan.

## E. Manfaat

1. **Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, ditemukannya hasil dari penelitian ini diantisipasi dapat memperkaya khazanah keilmuan kebidanan dalam cakupan tata laksana non-farmakologis terhadap keluhan mual muntah di trimester pertama. Selain itu, karya ini berpotensi menjadi fondasi dasar bagi peneliti berikutnya yang hendak mengkaji lebih dalam terkait efektivitas aromaterapi sebagai terapi

tambahan selama kehamilan.

2. **Manfaat Praktis**

a. **Bagi Ibu Hamil**

Menjadi solusi alternatif non-farmaka yang tergolong aman dan mudah diaplikasikan secara mandiri untuk menekan tingkat mual muntah, sehingga kesejahteraan dan kenyamanan ibu selama mengandung tetap terjaga.

b. **Bagi Tenaga Kesehatan/Bidan**

Memberikan dasar informasi ilmiah yang dapat memperkuat penyusunan tata laksana asuhan kehamilan (*Antenatal Care*), khususnya pemanfaatan aromaterapi lemon sebagai upaya komplementer untuk mengendalikan keluhan emesis.

c. **Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan**

Menjadi masukan bagi puskesmas atau klinik untuk mengembangkan program pelayanan kebidanan dengan pengenalan terapi komplementer aromaterapi lemon sebagai upaya peningkatan mutu pelayanan kesehatan

3. **Manfaat Bagi Peneliti**

Penelitian ini memfasilitasi peningkatan kompetensi ,pengetahuan serta pengalaman lapangan bagi peneliti dalam mengimplementasikan lemon *essential oil* sebagai intervensi non-farmakologis, sekaligus menguji dampak terapeutiknya secara terstruktur.

## F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.Keaslian Penelitian

| Nama Peneliti | Judul Penelitian | Penjelasan | Perbedaan |
|---|---|---|---|
| Mardiah et al. (2023) | Perbandingan Pemberian Aromaterapi Lavender danAromaterapi Lemon Terhadap Ibu Hamil Trimester I Dengan Emesis Gravidarum di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari | Jenis penelitian : menggunakan quasy experiment dengan rancangan two group pretest-postest design. Insterumen Penelitian:PUQE Jumlah Sampel: 42 orang Aromaterapy;Lemon dan Lavender | Lokasi penelitian berbeda, Jumlah sampel, serta desain penelitian menggunakan yaitu menggunakan dua grup yang berbeda. |
| Damayanti et al. (2022) | Penatalaksanaan Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I | Desain: quasi-eksperimental (pre-post). Subjek: Ibu hamil trimester I dengan mual muntah.<br><br>Intervensi: pemberian aromaterapi lemon (inhalasi). | Lokasi Penelitian, Populasi Instrumen Penelitian |

| Nama Peneliti | Judul Penelitian | Penjelasan | Perbedaan |
|---|---|---|---|
| Juwita, S., & Yulita, N. (2023) | Pengaruh Aroma Terapi Lemon terhadap Pengurangan Mual Muntah pada Ibu Hamil | Metode: quasi experiment (pre-test dan post-test).<br><br>Responden: ibu hamil trimester pertama dengan keluhan NVP (mual muntah).<br>Intervensi: pemberian aromaterapi lemon melalui inhalasi. | Lokasi Penelitian, Populasi Instrumen Penelitian |
| Safajou et al(2020) | The Effect of Combined Inhalation Aromatherapy with Lemon and Peppermint on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blind, Randomized Clinical Trial | Metode: The parallel randomized pada 90 wanita hamil<br><br>Responden: ibu hamil trimester pertama dengan keluhan NVP (mual muntah)<br><br>Hasil:Kombinasi aromaterapi inhalasi dengan lemon dan pappermint dapat mengurangi mual muntah ringan hingga sedang | Lokasi Penelitian (Berada di Iran), Berfokus pada Rumah sakit besar Menggunakan Kombinasi aromateraphy yaitu Lemon dan Papermint |
| Pertiwi, Puspita , & Amalia (2025) | The Effect of Giving Lemon Aromatherapy to Reduce Nause and Vomiting in Pregnant Women in the 1st Trimester in the Working Area of Sukaraja Tiga Health Center Lampung | Desain quasi eksperimen one-group pretest-posttest, Sampel 27 ibu hamil, Wilayah Lampung Timur.<br>Intervensi:Lemon aromatherapy tunggal | Lokasi Penelitian, Populasi, Instrumen Penelitian |
| Susiloningtyas & Suhartinah (2021) | Mengkaji Pengaruh Pemberian Lemon Terhadap Emesisi Gravidarum | Metode Penelitian:Pencarian Literatur melalui media elektronik yaitu *Pubmed, Google Scholer ,Proquest* | Lokasi Penelitian, Jumlah Populasi Penelitian,Instrumen Penelitian |

| Nama Peneliti | Judul Penelitian | Penjelasan | Perbedaan |
|---|---|---|---|
| Nora & Rita (2024) | Efektivitas Aromaterai Lemon Terhadap Tingkat Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Sei Alam Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis Provinsi Riau | Menggunakan lembar observasi skala mual, Sampel 27 Orang, Metode:pre-eksperimen design,one group pretest-posttes Intervensi:Lemon tunggal | Lokasi penelitian berbeda,Desain dan SOP intervensi berbeda |
| Aminah & Zaim (2024) | Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Derajat *Morning Sickness* pada Ibu Hamil. | Menggunakan aromaterapi lemon selama 3 hari, diukur menggunakan PUQE. Hasil menunjukkan perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi. | Lokasi penelitian berbeda,Desain danSOP intervensi berbeda,Jumlah Sampel |
| Nurulicha (2021) | Pengaruh Pemberian Inhalasi Lemon Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Lestari Cileungsi Kabupaten Bogor Tahun 2020 | Tempat: PMB(Praktik Mandiri Bidan) Lestari, Cileungsi Jumlah Responden: 20 ibu hamil Metode/Prosedur: Pretest–posttest Aromaterapi lemon melalui inhalasi pada tisu Durasi 3 hari Instrumen: PUQE | Lokasi penelitian berbeda,Desain danSOP intervensi berbeda,Jumlah Sampel |
| Fazar & Uci (2020) | Perbedaan Penurunan *Emesis Gravidarum* dengan Minuman Jahe dan Aromaterapi Lemon. | Tempat:Puskesmas Kabupaten Kebumen Jumlah Responden: 30 ibu hamil trimester I, dibagi menjadi 2 kelompok Metode/Prosedur**:** Quasi eksperimen Kelompok 1 diberi minuman jahe Kelompok 2 diberi aromaterapi lemon inhalasi Intervensi dilakukan 2× sehari selama 3 hari Instrumen: Skala PUQE | Lokasi penelitian berbeda,Desain dan SOP intervensi berbeda,Jumlah Sampel |