

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Aromaterapi Lemon

1. Pengertian Aromaterapi

Aromaterapi merupakan perawatan non farmakologis dalam praktik keperawatan memanfaatkan minyak esensial dari aroma tumbuhan yang harum untuk membantu mengurangi masalah kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup. Minyak esensial memiliki efek farmakologis khas, seperti antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, penenang, dan merangsang kelenjar adrenal. (Puswati *et al.*, 2023).

Aromaterapi dapat memberikan rasa ketenangan, kenyamanan, kedamaian, serta menyegarkan bagi yang menghirupnya, dan juga efektif untuk mengurangi rasa mual pada ibu hamil. Terapi ini menggunakan minyak esensial yang berasal dari tumbuhan, memberikan efek relaksasi saat dihirup. Penggunaan minyak esensial dalam aromaterapi tidak dianggap sebagai zat asing dalam tubuh, sehingga tidak membebani organ tubuh (Mardiah *et al.*, 2023).

2. Aromaterapi Lemon

Aromaterapi lemon adalah minyak esensial yang dihasilkan dari ekstrak kulit jeruk (*Citrus Lemon*) sering digunakan dalam terapi aroma. Jenis aromaterapi ini aman untuk digunakan selama kehamilan dan melahirkan. Aromaterapi lemon mengandung senyawa yang dapat membunuh bakteri meningokokus (*meningococcus*), bakteri penyebab tipus, serta memiliki efek anti-jamur. Selain itu, aromaterapi lemon juga efektif dalam menetralkan bau tidak menyenangkan, memberikan efek anti-kecemasan, anti-depresi, dan anti-stres, serta membantu meningkatkan fokus dan kejernihan pikiran (Harahap *et al.*, 2022).

Aromaterapi lemon telah banyak digunakan oleh sebanyak 40% perempuan untuk meredakan rasa mual muntah dan sebanyak 26,5% dari mereka dilaporkan efektif untuk mengontrol gejala mual muntah (Ripiani, 2021).

3. Kandungan dan Khasiat Aromaterapi Lemon

Aromaterapi menggunakan minyak essential oil lemon adalah salah satu minyak herbal yang paling banyak digunakan dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman dalam kehamilan, aromaterapi lemon lebih mudah didapatkan di Indonesia, khususnya di Bali, karena banyak industri lokal yang memproduksi sebagai produk herbal alami (Mujayati *et al.*, 2022).

Lemon mempunyai kandungan *limonene* 66-80%, geranilasetat, nerol, linalilasetat, α -pinene 1-4%, terpinene 6-14%, dan mircen. *Limonene* merupakan komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri. Selain itu, *limonene* mengontrol siklooksigenase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin, dan mengurangi rasa sakit termasuk mual muntah (Mujayati *et al.*, 2022). *Limonene* adalah kandungan utama yang terdapat dalam minyak esensial lemon yang memiliki manfaat sebagai penstimulasi mental, antirheumatik (untuk mengatasi penyakit sendi), antispasmodik (untuk meredakan kejang), penurun tekanan darah, antistres, dan penenang (Mardiah *et al.*, 2023).

4. Kelebihan Aromaterapi Lemon

Minyak esensial lemon mengandung hingga 66-80% *limonene*, sebuah senyawa antioksidan yang kuat dan berpotensi melawan kanker. Minyak ini diperoleh dari kulit lemon, yang merupakan bagian lemon dengan kandungan fitonutrien larut lemak terbanyak. Minyak esensial lemon memiliki manfaat sebagai antiseptik dan dapat memperbaiki sirkulasi darah. Selain itu, aromaterapi menggunakan minyak esensial lemon juga efektif untuk mengatasi mual dan muntah, terutama pada awal kehamilan (Ripiani, 2021).

Beberapa keunggulan dan kelebihan aromaterapi lemon menurut (Wulandari, 2021) antara lain :

- a. Aromaterapi lemon memiliki biaya yang relatif murah dan mudah didapatkan.
- b. Penggunaan aromaterapi lemon dapat dilakukan dalam berbagai tempat dan keadaan.

- c. Tidak mengganggu aktivitas orang yang menggunakan, tidak mengganggu kerja organ tubuh.
- d. Aromaterapi lemon dapat menimbulkan rasa senang dan tenang.
- e. Efek dari zat yang ditimbulkan tergolong aman bagi tubuh.
- f. Cara pemakaian aromaterapi praktis dan efisien.
- g. Khasiatnya terbukti manjur dan tidak kalah dengan metode terapi lainnya.

5. Metode Penggunaan Aromaterapi

Inhalasi aromaterapi melalui hidung adalah cara yang paling efektif dibandingkan metode lainnya. Hal ini karena hidung memiliki hubungan langsung dengan bagian-bagian otak yang bertugas merangsang efek yang dihasilkan oleh aromaterapi. Inhalasi aromaterapi dapat dilakukan dengan berbagai cara menurut (Choirrotunnissa, 2021), yaitu :

- a. Dengan bantuan botol semprot

Botol semprot biasanya digunakan untuk menghilangkan bau tidak sedap di dalam kamar pasien. Caranya, tambahkan 10-12 tetes minyak esensial ke dalam 250 ml air, kemudian kocok botol dengan kuat. Setelah itu, semprotkan cairan tersebut ke dalam kamar pasien.

- b. Menghirup melalui tisu

Inhalasi dengan menggunakan tisu yang diberi 5-6 tetes minyak esensial (3 tetes untuk anak-anak, orang tua, atau wanita hamil) sangat efektif untuk hasil cepat. Lakukan 2-3 tarikan nafas dalam-dalam, untuk mendapatkan efek yang lebih lama, tisu dapat diletakkan di dada, sehingga minyak esensial yang menguap akibat panas tubuh tetap terhirup melalui pernapasan pasien.

- c. Menghirup melalui telapak tangan

Inhalasi dengan menggunakan telapak tangan adalah metode yang efektif, namun sebaiknya hanya dilakukan oleh orang dewasa. Caranya, teteskan satu tetes minyak esensial ke telapak tangan, kemudian rapatkan tangan dan gosokkan keduanya, lalu dekatkan tangan yang tertutup tersebut ke hidung. Sebaiknya, mata pasien ditutup saat melakukan ini dan mereka disarankan untuk menarik nafas dalam-dalam.

- d. Penguapan

Metode penguapan digunakan untuk mengatasi masalah pernapasan dan masuk angin. Caranya, sediakan wadah berisi air panas, kemudian teteskan minyak atsiri sebanyak 4 tetes (atau 2 tetes untuk anak-anak dan wanita hamil) ke dalam air tersebut. Kepala pasien diletakkan di atas wadah dan ditutup dengan handuk, sehingga uap tidak keluar dan pasien dapat menghirupnya secara maksimal. Selama proses ini, pasien disarankan untuk menutup matanya.

6. Mekanisme kerja aromaterapi lemon terhadap *emesis gravidarum*

Mekanisme kerja aromaterapi pada tubuh manusia yaitu minyak terserap dalam aliran darah melalui kulit, selaput lendir, dan lubang hidung lalu masuk ke paru-paru. Setelah berada pada aliran darah, minyak bekerja seperti obat, lalu berfungsi dengan cara mengalirkan ke seluruh tubuh menuju organ-organ spesifik. Minyak diolah dalam tubuh produk sisanya dikeluarkan melalui ginjal sebagai urin, keringat, atau dikeluarkan dari paru-paru. Minyak akan melawan inkeksi dalam kadar rendah maupun tinggi, sebagian menjadi antibakteri dapat memerangi jamur atau infeksi kuman virus. Minyak jeruk lemon, jahe, kamomil dalam dosis kecil efektif untuk mengatasi mual muntah pada awal kehamilan (Atiqoh, 2020).

Emesis Gravidarum dipicu oleh perubahan hormonal saat kehamilan trimester pertama, terutama peningkatan HCG dan estrogen yang menyebabkan hipersensitivitas terhadap bau serta persepsi di sistem saraf pusat yang meningkatkan risiko mual dan muntah. Lemon essential oil (EO) kaya akan limonene (66–80%), serta geranil asetat, nerol, linalil asetat, pinene, terpinene, dan myrcene. Kandungan seperti geranil asetat dan nerol bersifat antidepresi, antispasmodik, antiseptik, serta menenangkan membantu meredam kecemasan, stres, dan kelelahan yang memperburuk mual.

Saat dihirup molekul aromaterapi lemon diterima oleh reseptor penciuman kemudian impuls dikirim ke sistem limbik (amiglada, hipotalamus) yang mengatur emosi, hormon, dan persepsi. Sehingga memberikan efek menenangkan dan meyegarkan ini dapat menurunkan kecemasan emosional dan membantu mengurangi mual yang dipicu oleh ketegangan mental. Dengan

kata lain aromaterapi lemon tidak menurunkan HCG, tetapi mengurangi respon tubuh terhadap efek hormonal yang memicu *emesis gravidarum*.

B. *Emesis Gravidarum*

1. Definisi

Emesis Gravidarum adalah Mual muntah saat hamil dialami oleh Sebagian besar ibu hamil. Kondisi ini merupakan hal umum yang terjadi pada awal masa kehamilan, rasa mual dan muntah yang terjadi dapat diakibatkan oleh peningkatan hormon HCG (*Human Chorionic Gonadotropin*), relaksasi otot-otot halus, perubahan dalam metabolisme karbohidrat (Atiqoh, 2020).

Emesis Gravidarum atau *morning sickness* merupakan keadaan yang terkadang disertai muntah frekuensi kurang dari 5 kali. *Emesis* menimbulkan perasaan pusing, perut kembung, dan badan terasa lemas disertai keluarnya isi perut melalui mulut pada ibu hamil trimester I. Meskipun hal ini bersifat fisiologis, *emesis gravidarum* bukanlah suatu gangguan ringan, dapat terjadi pada 85% ibu hamil, dapat terjadi sepanjang hari, dan dapat menetap selama kehamilan (Syaiful & Fatmawati, 2024).

2. Etiologi

Penyebab mual dan muntah bermacam-macam selain karena adanya peningkatan hormon estrogen yang dikeluarkan oleh HCG dalam serum plasenta. Pola makan yang buruk sebelum dan masa awal kehamilan, kurang tidur, kurang istirahat dan stress dapat meningkatkan rasa mual dan muntah (Atiqoh, 2020). Beberapa faktor penyebab sebagai berikut :

a. Faktor adaptasi

Faktor adaptasi terjadi pada wanita hamil dengan primigravida, overdistensi rahim pada hamil ganda, dan hamil mola hidatidosa. Sebagian kecil primigravida belum beradaptasi terhadap produksi hormon estrogen dan korionik gonadotropin pada ibu hamil ganda dan mola hidatosa, jumlah hormon yang dikeluarkan terlalu tinggi dan menyebabkan terjadi *emesis gravidarum*.

b. Faktor psikologis

3 Adaptasi hamil kembar dan kehamilan yang terjadi dalam waktu yang berdekatan dapat menjadi faktor emosional yang memperberat mual dan muntah.

c. Faktor usia

Usia di bawah 20 tahun bukan masa yang baik untuk hamil karena organ reproduksi belum sempurna sehingga dapat menimbulkan mual dan muntah. Hal ini terjadi pada umur di bawah 20 tahun karena belum cukupnya kematangan fisik, mental dan fungsi sosial calon ibu. Pada usia diatas 35 tahun mual dan muntah terjadi disebabkan oleh faktor psikologis ibu belum siap menerima dan tidak menginginkan kehamilannya sehingga merasa tertekan menimbulkan stress pada ibu.

d. Riwayat Keturunan

Riwayat keturunan yang berperan penting dalam suatu penyakit dari generasi ke generasi berikutnya. Menurut penelitian white 2020 mengungkapkan adanya polimorfisme genetik yang berkaitan dengan respon tubuh terhadap perubahan hormonal mual pada ibu hamil.

e. Faktor metabolik

Kekurangan Vitamin B6 bisa mengakibatkan mual muntah pada kehamilan. Vitamin B6 berfungsi menurunkan gangguan mual dan muntah bagi wanita hamil, membantu dalam sintesa lemak untuk pembentukan sel darah merah.

f. Pola makan

Menurut Tiran bahwa faktor budaya yang merupakan hal penting berkaitan dengan pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi selama hamil.

3. Klasifikasi Mual Muntah (*Emesis Gravidarum*)

a. Mual Muntah Ringan

Mual ringan pada 45% wanita hamil sering terjadi dan keadaan ibu baik. Biasanya frekuensi mual muntah 1-2 kali per hari. Ibu akan merasa mual muntah selama lebih dari 1 jam, sedangkan jumlah yang dikeluarkan hanya sedikit.

b. Mual Muntah Sedang

Mengenai 5% wanita hamil dan 10% penderita mengeluhkan rasa mual yang mengganggu. Keluhan terjadi pada saat dehidrasi ringan, frekuensi mual muntah 3-4 kali per hari. Setiap kali muntah terjadi selama 2-3 jam, sedangkan jumlah yang dikeluarkan setiap muntah sebanyak 1-2 cangkir.

c. **Mual Muntah Berat**

Mengenai 1:1000 wanita hamil dan terapi harus segera diberikan untuk menghindari kerusakan hepar. Penderita akan mengalami dehidrasi berat dan ketoasidosis. Mual muntah terus menerus 5-6 kali setiap hari dan setiap mual terjadi selama 4-5 jam, jumlah yang dikeluarkan setiap muntah 2-3 cangkir.

4. Perbedaan Tingkatan mual muntah

Menurut Ahli Manuaba, 2012 Mual Muntah selama kehamilan memiliki 3 tingkatan dilihat dari perubahan dan berbagai keluhan yang menyertai (Syaiful & Fatmawati, 2024) :

a. *Morning Sickness*

Keadaan ibu hamil dengan keluhan pusing saat bangun pagi karena terjadi iskemia relatif akibat turunnya aliran darah menuju otak sehingga glukosa ke arah saraf pusat berkurang. Cara mengatasinya dengan jangan terlalu cepat berjalan dari tempat tidur, duduk dengan tenang sambil posisi duduk sehingga rasa pusing berkurang, minum teh hangat, setelah pusing hilang lakukan aktivitas biasa.

b. *Emesis Gravidarum*

Mual muntah beberapa kali terutama pada pagi hari, tidak menyebabkan gangguan semua aktivitas sehari-hari. Cara mengatasinya yaitu diperlukan obat anti mual, mengganti cairan yang keluar dengan minuman elektrolit.

c. *Hiperemesis Gravidarum*

Hiperemesis Gravidarum merupakan mual muntah berlebihan sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Cara mengatasinya dengan terapi intensif dan terminasi kehamilan (Syaiful & Fatmawati, 2024).

5. Komplikasi

Pada mual dan muntah yang lama dan sering dapat menyebabkan tubuh mengalami defisiensi 2 vitamin penting, yaitu vitamin K dan tiamin. Pada defisiensi tiamin dapat mengakibatkan *Wernicke Encephalopathy*, yaitu suatu gangguan sistem saraf pusat ditandai dengan pusing, gangguan penglihatan, astasia, dan nistagmus. Penyakit ini dapat berkembang semakin parah menyebabkan kebutaan, kejang, dan koma. Pada defisiensi vitamin K, terjadi gangguan koagulasi darah dan epistaksis (Rasida, 2020).

6. Penatalaksanaan

a. Farmakologi

1. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan oleh bidan yaitu memberikan tablet vitamin B-6 1,5 mg/hari untuk meningkatkan metabolisme serta mencegah terjadinya *encephalopathy*.
2. Ondansentron 10 mg pada 50 ml intravena memiliki efektifitas yang hampir sama untuk mengurangi *hiperemesis gravidarum* dengan pemberian antiistamin Promethazine 50 mg dalam 50 ml intravena. Studi Ferreira (2010) menunjukkan bahwa tidak terjadi efek teratogenik akibat penggunaan Ondansentron. (Irianti, 2014).
3. Bila perlu berikan 10 mg doksilamin dengan 10 mg vitamin B-6 hingga 4 tablet/hari (misalnya 2 tablet saat akan tidur, 1 tablet saat pagi dan 1 tablet saat siang).
4. Bila belum teratasi tambahkan demenhidrinat 50-100 mg per oral atau supositoria berikan 4-6 kali sehari (maksimal 200 mg/hari bila meminum 4 tablet doksilamin/ piridoksin) atau prometazin 5-10 mg 3-4 kali sehari per oral atau supositoria (Kemenkes, 2016).

b. Non-farmakologi

1. Melakukan pengaturan pola makan, yaitu dengan memodifikasi jumlah dan ukuran makanan. Makan dengan jumlah kecil dan minum cairan yang mengandung elektrolit atau suplemen lebih sering. Mengonsumsi makanan yang tinggi protein juga dapat

mengurangi mual, dan melambatkan aktivitas gelombang *dysrhythmic* pada lambung terutama pada trimester pertama dibandingkan dengan makanan yang didominasi oleh karbohidrat atau lemak.

2. Menghindari ketegangan yang dapat meningkatkan stres dan juga mengganggu istirahat tidur.
3. Meminum air jahe dapat mengurangi mual muntah secara signifikan karena dapat meningkatkan motilitas saluran cerna, yaitu dengan menggunakan 1gr jahe sebagai minuman selama 4 hari.
4. Menghindari mengonsumsi kopi atau kafein, tembakau dan rokok, karena selain dapat menimbulkan mual muntah, juga dapat memiliki efek yang merugikan untuk embrio, serta menghambat sintesis protein (Irianti dkk, 2014).
5. Melakukan akupresur yang dapat menurunkan mual dan muntah secara signifikan.
6. Melakukan rileksasi dengan menggunakan aromaterapi untuk mengurangi frekuensi mual dan muntah.

7. Pengukuran Mual muntah

Frekuensi mual merupakan keluhan subjektif berupa perasaan tidak nyaman pada saat kehamilan dihitung menggunakan *Pregnancy – Unique Quantification Of Emesis/Nausea* (PUQE). PUQE adalah penilaian kuantitas dari mual dan muntah. PUQE-24 dengan sistem penilaian untuk mengukur tingkat mual dan muntah selama kehamilan dalam 24 jam (Salsabila, 2022) .

Muntah tingkat ringan yaitu apabila responden mengalami muntah sebanyak 1-5 kali, muntah sedang apabila responden mengalami muntah sebanyak 7-12 kali, sedangkan muntah tingkat berat apabila responden mengalami muntah sebanyak lebih dari 13 kali.

Tabel 2.1 Pregnancy – Unique Quantification Of Emesis/Nause (PUQE)
(Salsabila, 2022)

Pertanyaan 1	Dalam 24 jam, berapa lama (jam) anda merasa mual?
--------------	---

Respon	Tidak sama sekali	1 jam/kurang	2 – 3 jam	4 – 6 jam	≥ 6 jam
Skor	1	2	3	4	5
Pertanyaan 2	Dalam 24 jam terakhir berapa kali anda muntah				
Respon	Tidak sama sekali	1 – 2 kali	3 – 4 kali	5 – 6 kali	≥ 7 kali
Skor	1	2	3	4	5
Pertanyaan 3	Dalam 24 jam terakhir berapa kali anda merasa ingin muntah tanpa ada yang di muntahkan?				
Respon	Tidak sama sekali	1 – 2 kali	3 – 4 kali	5 – 6 kali	≥ 7 kali
Skor	1	2	3	4	5

Skor yang didapatkan dari penilaian tersebut dikategorikan ke dalam:

- 1) Mual dan muntah ringan bila nilai indeks PUQE ≤ 6
- 2) Mual dan muntah sedang bila nilai indeks PUQE 7 – 12
- 3) Mual dan muntah berat bila nilai indeks PUQE ≥ 13

C. Kehamilan

1. Definisi Kehamilan

Kehamilan adalah proses berkesinambungan yang melibatkan serangkaian tahapan, mulai dari ovulasi, migrasi sperma dan ovum, konsepsi, pertumbuhan zigot, nidasi di rahim, pembentukan plasenta, hingga perkembangan janin sampai mencapai usia aterm. Selain itu, kehamilan merupakan proses alami yang penting bagi kelangsungan peradaban manusia. Kehamilan hanya dapat terjadi jika seorang wanita telah mencapai pubertas, yang ditandai dengan menstruasi pertama (Yulizawati, *et al.*, 2021).

2. Klasifikasi Kehamilan

Menurut (Yanti, *et al.*, 2021) Kehamilan terbagi menjadi tiga menurut usia kehamilan yaitu :

- a. Kehamilan trimester I (0-12 minggu)
- b. Kehamilan trimester II (12-28 minggu)
- c. Kehamilan trimester III (28-40 minggu)

3. Perubahan dalam Masa Kehamilan Trimester Pertama

a. Perubahan Fisik

Perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan disebabkan oleh perkembangan janin di dalam rahim ibu. Peningkatan metabolisme yang terjadi selama kehamilan mendukung pertumbuhan janin dan mempersiapkan tubuh ibu menghadapi kelahiran. Beberapa perubahan ini dapat mempengaruhi keseimbangan biokimia tubuh (Yulizawati & henni, 2021).

Tanda fisik pertama yang dapat dilihat pada beberapa ibu adalah perdarahan ringan sekitar 11 hari setelah pembuahan, saat embrio menempel pada dinding rahim. Perdarahan implantasi ini biasanya lebih singkat dibandingkan dengan menstruasi normal. Setelah terlambat satu siklus menstruasi, perubahan fisik berikutnya adalah nyeri dan pembesaran payudara, diikuti dengan rasa kelelahan yang berkepanjangan dan sering buang air kecil. Ibu akan mengalami dua gejala terakhir ini selama tiga bulan ke depan *morning sickness* atau mual dan muntah biasanya dimulai sekitar minggu ke-8 dan bisa berlanjut hingga minggu ke-12. Pada usia kehamilan 12 minggu, pertumbuhan rahim di atas simfisis pubis dapat dirasakan. Ibu biasanya mengalami kenaikan berat badan sekitar 1-2 kg selama trimester pertama.

Beberapa perubahan dari bulan ke bulan dapat di lihat :

1) Minggu ke-4 (bulan pertama)

Payudara menjadi nyeri dan membesar, mengalami terlambat menstruasi. Rasa kelelahan yang kronis atau menetap, mulai terjadi sering buang air kecil, hormon HCG dapat ditemukan dalam urin dan serum darah sekitar 9 hari setelah terjadinya pembuahan. Keadaan yang dirasakan ini berlangsung sampai tiga bulan berikutnya.

2) Minggu ke-8 (bulan kedua)

Rasa mual dan muntah (*Morning Sickness*) yang bisa terjadi sampai usia kehamilan 12 minggu. Terjadi perubahan ukuran pada uterus menjadi lebih bulat. Terlihat adanya tanda – tanda *hegar* dan *Goodell*.

Serviks mengalami fleksi, jumlah cairan keputihan (leukorea) meningkat, Kenaikan berat badan belum terlihat secara signifikan.

3) Minggu ke-12 (bulan ketiga)

Muncul perubahan yang menunjukkan perubahan warna pada serviks dan vagina menjadi kebiruan karena adanya peningkatan aliran darah. Pada masa ini rahim juga mulai naik di atas simfisis pubis. Mulai terjadi kontraksi rahim tidak menyebabkan rasa sakit biasanya tidak terlalu kuat, tetapi dapat terasa seperti ketegangan atau kekakuan pada perut. Kenaikan berat badan 1-12 kg biasanya terjadi selama trimester pertama. Plasenta sudah mulai berfungsi secara penuh dan mulai memproduksi hormon yang penting untuk mendukung kehamilan (Hatijar, *et al.*, 2020).

b. Perubahan Psikologis

Perubahan psikologis pada trimester I menurut (Yulizawati, *et al.*, 2017) yaitu :

1. Ibu merasa kurang sehat dan terkadang merasa tidak suka dengan kehamilannya.
2. Terkadang, ibu merasa menolak, kecewa, cemas, dan sedih. Bahkan, ibu berharap dirinya tidak sedang hamil.
3. Ibu sering mencari tanda-tanda untuk memastikan apakah dirinya benar-benar hamil, hanya untuk meyakinkan dirinya sendiri.
4. Setiap perubahan yang terjadi pada dirinya selalu mendapatkan perhatian yang sangat detail.
5. Ibu mengalami ketidakstabilan emosi dan perubahan suasana hati.

4. Ketidaknyamanan Pada Trimester Pertama

Tahap awal kehamilan yang dikenal sebagai trimester pertama, berlangsung dari konsepsi hingga minggu ke-12 kehamilan. Pada periode ini, umumnya terjadi perubahan hormon serta perubahan dalam produksi, anatomi, dan fisiologi tubuh. Perubahan-perubahan tersebut menyebabkan tubuh ibu melakukan penyesuaian aktif, yang menghasilkan perubahan fisik dan psikologis. Wanita yang sedang hamil muda biasanya mengalami mual, muntah, pusing, meriang, dan rasa lemas (Puspitasari & Indrianingrum, 2020) .

a. Mual muntah saat pagi hari

Hal ini dikenal sebagai *morning sickness*, merupakan salah satu ketidaknyamanan paling umum terjadi pada trimester pertama kehamilan. Meskipun sering disebut *morning sickness*, kondisi ini tidak hanya terjadi pada pagi hari, tetapi juga dapat muncul pada siang atau sore hari. Mual sering kali dipicu oleh kondisi lambung yang kosong, sehingga gejala ini lebih sering terjadi di pagi hari. Sekitar 50%-90% ibu hamil mengalami *morning sickness* selama kehamilan (Fitriani, *et al.*, 2022).

b. Pusing

Selama kehamilan, ibu hamil mengalami proses penyesuaian yang dapat menyebabkan perubahan fisiologis, baik secara fisik maupun psikologis. Salah satu perubahan yang sering terjadi adalah pusing atau sakit kepala. Pusing atau perasaan pingsan atau melayang merupakan gejala yang umum dialami selama kehamilan, terutama pada trimester pertama, namun ibu hamil bisa mengalaminya sepanjang masa kehamilan. Wanita hamil sering merasakan pusing akibat aliran darah yang berusaha menyesuaikan dengan peningkatan sirkulasi darah seiring dengan perkembangan janin (Puspitasari & Indrianingrum, 2020).

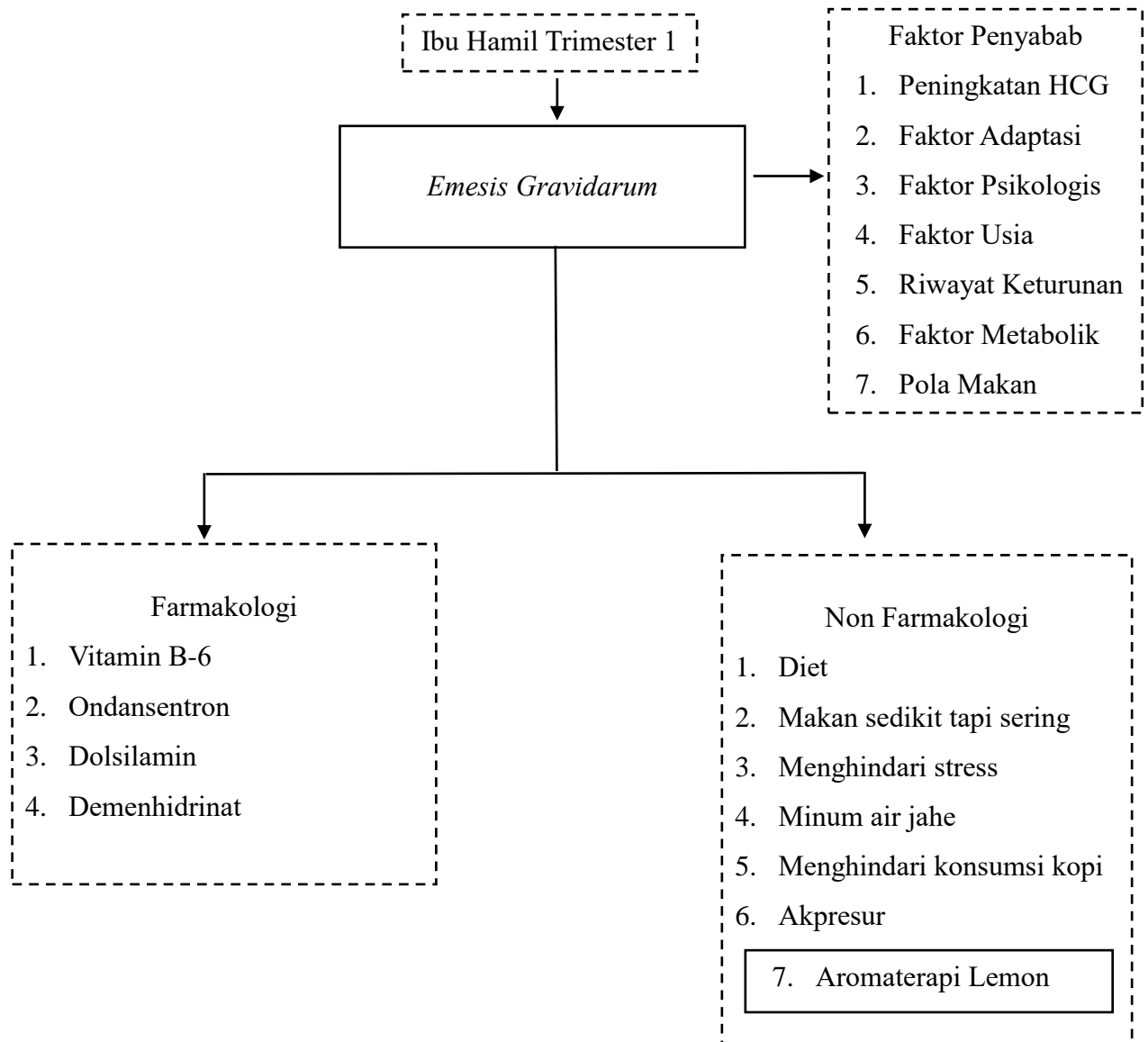
c. Ngidam

Perubahan hormon selama kehamilan kadang-kadang menyebabkan indera perasa menjadi lebih sensitif, sehingga makanan yang sebelumnya tidak disukai bisa menjadi lebih disukai. Salah satu penyebab hal ini adalah penurunan nutrisi, yang dapat memicu ngidam. Ketika ibu mengalami mual dan muntah asupan nutrisinya berkurang yang memicu keinginan untuk mengonsumsi makanan tertentu. Faktor lain adalah *Peptida Opioid Endogen (POE)* yang meningkat selama kehamilan. POE ini berhubungan dengan nafsu makan serta kadar beta-endorfin dan met-enkefalin juga meningkat yang menyebabkan ibu hamil cenderung menginginkan makanan yang dapat memberikan kepuasan.

d. Keputihan

Sebagian besar keputihan selama kehamilan merupakan keputihan fisiologis. Perubahan hormon, terutama peningkatan hormon estrogen, menyebabkan peningkatan produksi glikogen oleh sel-sel epitel mukosa superfisial vagina, sehingga produksi lendir meningkat (Fitriani, *et al.*, 2022).

D. Kerangka Teori



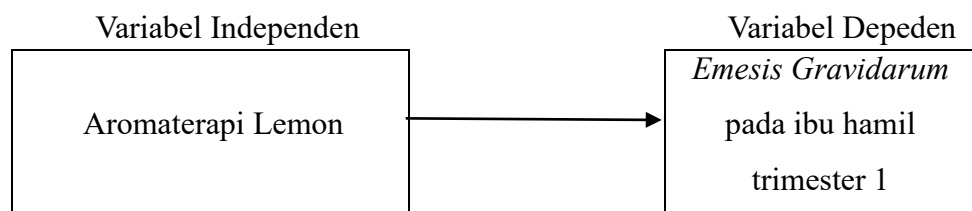
Keterangan :

⋯ : Tidak diteliti

▭ : Diteliti

Gambar 2. 1 Kerangka Teori
Sumber : (Ripiani, 2021) dan (Putri, 2022)

E. Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

1. Variabel independen

Variabel independen dalam penelitian ini adalah aromaterapi lemon.

2. Variabel dependen

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester 1.

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan sementara atau mungkin benar, dan digunakan sebagai awal pembuatan keputusan atau kerangka pemecahan persoalan ataupun dasar penelitian lebih lanjut (Notoatmodjo, 2018). Berdasarkan permasalahan tersebut, maka hipotesis yang didapat dalam penelitian ini :

Ha: Ada Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap *Emesis Gravidarum* pada Ibu Hamil Trimester 1 di PMB sartika Manurung.

Ho: Tidak ada Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap *Emesis Gravidarum* pada Ibu Hamil Trimester 1 di PMB sartika Manurung.

G. Definisi Operasional

Tabel 2.2 Definisi Operasional pengaruh aromaterapi lemon terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester pertama

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Pengukuran	Skala Ukur
1	Variabel Independen Aromaterapi Lemon	Pemberian aromaterapi lemon solusi meredakan mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 dengan cara memberikan 1-2 tetes aromaterapi beraroma lemon ke tisu, lalu dihirup selama 10 menit dan dilakukan selama ibu hamil	SOP Pemberian Aromaterapi Lemon	- Dilakukan - Tidak dilakukan 10 Menit <10 Menit > 10 Menit	Nominal

		mengalami mual dan muntah.			
2	Variabel Dependen <i>Emesis Gravidarum</i>	Keadaan mual yang terkadang disertai muntah (frekuensi kurang dari 5 kali). Selama kehamilan sebanyak 70-85% wanita.	Lembar Kuesioner PUQE – 24	Skor PUQE 1 – 13 - Ringan : nilai 1 – 6 - Sedang : nilai 7 – 13 - Berat : nilai \geq 13	Ordinal