

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Ibu Hamil

1. Defenisi Ibu Hamil

Ibu Hamil adalah seorang wanita yang sedang mengandung yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Selama kehamilan pada tubuh ibu hamil akan terjadi berbagai perubahan baik secara fisiologis dan psikologis. Secara menyesuaikan kehamilan. Diri Setelah fisiologis untuk fertilisasi tubuh akan mempertahankan tubuh akan meningkatkan produksi hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) untuk mempertahankan corpora lutea selama tahap awal kehamilan yang juga menghasilkan hormone esterogen dan progesteron. Peningkatan hormone ini mempengaruhi tubuh sehingga mudah mengalami mual dan muntah (Endarwati & Wardani, 2025)

Kehamilan adalah suatu proses yang alamiah. Semua wanita yang memiliki organ reproduksi jika telah memasuki masa menstruasi dan melakukan hubungan intim dengan laki-laki yang organ reroduksinya sehat sangat besar kemungkinan akan terjadi kehamilan yang akan membawa kebahagiaan. Akan tetapi di sisi lain sangat diperlukan kemampuan pada wanita untuk beradaptasi dengan perubahan yang akan terjadi selama kehamilan berlangsung, baik perubahan yang bersifat psikologis maupun fisiologis (Susanti, dkk. (2022).

2. Kehamilan Trimester I

Trimester Pertama kehamilan merupakan masa kritis saat janin berada dalam tahap awal pembentukan organ-organ tubuh. Jika janin mengalami kekurangan gizi tertentu pembentukan organ yang sempurna bisa mengalami kegagalan. Selain itu janin berisiko lahir dengan berat badan lahir rendah (Jujuk *et al*, 2025).

Menurut Hatijar *et al.*, 2020 Tanda fisik pertama yang dapat dilihat pada beberapa ibu adalah perdarahan sedikit atau spotting sekitar 11 hari setelah konsepsi pada saat embrio melekat pada kapisan uterus. Setelah terlambat satu

periode menstruasi, perubahan fisik berikutnya adalah nyeri dan pembesaran payudara, diikuti oleh rasa kelelahan yang kronis/menetap dan sering BAK. Ibu akan mengalami dua gejala yang terakhir selama tiga bulan berikutnya. *Morning sickness* atau mual muntah biasanya dimulai sekitar 8 minggu dan mungkin berakhir sampai 12 minggu pada usia kehamilan 12 minggu pertumbuhan uterus diatas symphysis pubis dapat dirasakan.

Ibu biasanya mengalami kenaikan berat badan sekitar 1-2 kg selama trimester pertama. Adapun perubahan dari bulan ke bulan adalah sebagai berikut :

a. Minggu ke-4 bulan I

Ibu terlambat menstruasi payudara menjadi nyeri dan membesar. Kelelahan yang kronis atau menetap dan sering BAK mulai terjadi. Keadaan ini berlangsung selama tiga bulan berikutnya. HCG ada didalam urine dan serum 9 hari setelah konsepsi.

b. Minggu ke-8 bulan 2

Mual dan muntah (*morning Sickness*) mungkin terjadi sampai usia kehamilan 12 minggu Uterus berubah dari bentuk pir menjadi globular. Tanda-tanda Hegar dan Goodell muncul. Serviks fleksi dan leukorea meningkat penambahan berat badan belum terlihat nyata.

c. Minggu ke-12 bulan ke-3

Tanda Chadwick muncul dan uterus naik di atas symphysis. Kontraksi Braxton Hicks mulai dan mungkin terus berlangsung selama kehamilan Kenaikan berat badan sekitar 1-2 kg selama trimester pertama. Plasenta sekarang berfungsi penuh dan memproduksi *hormone*.

B. *Emesis Gravidarum*

1. Definisi *Emesis Gravidarum*

Emesis Gravidarum atau *morning sickness* merupakan suatu keadaan mual yang kadang disertai muntah (Frekuensi kurang dari 5 kali). *Emesis Gravidarum* merupakan perasaan pusing, perut kembung, dan badan terasa lemas disertai keluarnya isi perut melalui mulut dengan frekuensi kurang dari 5 kali sehari pada ibu hamil trimester I (Lestari dalam Syaiful & Fatmawati, 2024)

Emesis Gravidarum merupakan salah satu gejala paling awal, dan paling menyebabkan stres pada ibu hamil, meskipun *emesis gravidarum* bersifat fisiologis, *emesis gravidarum* bukanlah suatu gangguan ringan, dapat terjadi pada 85% ibu hamil, dapat berlangsung sepanjang hari, serta dapat menetap selama kehamilan (Lestari dalam (Syaiiful & Fatmawati, 2024))

2. Etiologi *Emesis Gravidarum*

Penyebab mual dan muntah dianggap sebagai masalah multi faktoral. Teori yang berkaitan adalah faktor hormonal, sistem vestibular, pencernaan, psikologis, hiperolfaction, genetik, dan faktor evolusi. *Emesis gravidarum* berhubungan dengan level HCG. HCG menstimulasi produksi estrogen pada ovarium. Estrogen diketahui meningkatkan mual dan muntah (Lestari, 2019). Penyebab *emesis gravidarum* belum diketahui dengan pasti. Tetapi beberapa faktor predisposisi dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Faktor adaptasi dan hormonal

Dapat dimasukkan dalam ruang lingkup faktor adaptasi adalah Wanita hamil dengan anemia, wanita *primigravida*, overdistensi rahim pada hamil ganda, dan hamil mola hidatidosa. Sebagian kecil *primigravida* belum mampu beradaptasi terhadap hormon estrogen dan korionik gonadotropin, sedangkan pada hamil ganda dan mola hidatidosa, jumlah hormon yang dikeluarkan terlalu tinggi dan menyebabkan terjadi *emesis gravidarum* itu.

2. Faktor psikologis

Hubungan faktor psikologis dengan kejadian *emesis gravidarum* belum jelas. Besar kemungkinan bahwa wanita yang menolak hamil, takut kehilangan pekerjaan, keretakan hubungan dengan suami dan sebagainya, diduga dapat menjadi faktor kejadian *emesis gravidarum*. Masalah psikologis dapat menjadi predisposisi beberapa wanita untuk mengalami mual muntah dalam kehamilan, atau memperburuk gejala yang sudah ada atau mengurangi kemampuan untuk mengatasi gejala normal. Syok dan adaptasi yang

dibutuhkan jika kehamilan ditemukan kembar, atau kehamilan yang terjadi dalam waktu berdekatan, juga dapat menjadi faktor emosional yang membuat mual dan muntah menjadi lebih berat.

3. Faktor alergi

Alergi merupakan suatu respon dari jaringan ibu terhadap anak. Mual muntah berlebihan juga dapat terjadi pada ibu hamil yang sangat sensitif terhadap sekresi dari korpus luteum. Pada kehamilan ketika diduga terjadi invasi jaringan villi korialis yang masuk dalam peredaran darah ibu, maka faktor alergi dianggap dapat menyebabkan kejadian *emesis gravidarum*.

4. Faktor usia

Usia di bawah 20 tahun bukan masa yang baik untuk hamil karena organ-organ reproduksi belum sempurna sehingga dapat menimbulkan mual muntah. Mual muntah terjadi pada umur di bawah 20 tahun disebabkan oleh belum cukupnya kematangan fisik, mental, dan fungsi sosial dari calon ibu sehingga dapat menimbulkan keraguan jasmani, cinta kasih, serta perawatan dan asuhan bagi anak yang akan dilahirkan. Mual muntah yang terjadi di atas umur 35 tahun disebabkan oleh faktor psikologis akibat ibu belum siap hamil atau bahkan tidak menginginkan kehamilannya lagi sehingga akan merasa sedemikian tertekan dan menimbulkan stres pada ibu (Rasida, 2020).

5. Riwayat keturunan

Riwayat keturunan adalah riwayat kesehatan keluarga yang berperan penting dalam kelanjutan suatu penyakit dari generasi ke generasi berikutnya (Rasida, 2020). Menurut penelitian White *et al* (2020) mengungkapkan adanya polimorfisme genetik tertentu yang terkait dengan respon terhadap perubahan hormonal dan mual pada ibu hamil

6. Faktor Endokrin

Teori endokrin menyatakan bahwa peningkatan kadar *progesteron*, *estrogen*, dan *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) dapat menjadi

faktor pencetus mual muntah. Peningkatan hormon *progesteron* menyebabkan otot polos pada sistem gastrointestinal mengalami relaksasi. Hal itu mengakibatkan penurunan motilitas lambung sehingga pengosongan lambung melambat. Refleks esofagus, penurunan motilitas lambung, dan penurunan sekresi dari asam hidroklorid juga berkontribusi terhadap terjadinya mual dan muntah. Selain itu HCG juga menstimulasi kelenjar tiroid yang dapat mengakibatkan mual dan muntah. Hormon progesteron berfungsi untuk mencegah gerakan kontraksi atau pengerutan otot-otot rahim. Hormon ini dapat “mengembangkan” pembuluh darah sehingga menurunkan tekanan darah, itu penyebab mengapa sering terjadi pusing saat hamil. Hormon ini juga membuat sistem pencernaan jadi lambat, perut menjadi kembung atau sembelit, dan mempengaruhi perasaan dan suasana hati ibu, meningkatkan suhu tubuh, meningkatkan pernapasan, mual, dan menurunnya gairah berhubungan intim selama hamil (Rasida, 2020).

7. Faktor metabolik

Teori metabolik menyatakan bahwa kekurangan vitamin B6 dapat mengakibatkan mual dan muntah pada kehamilan. Vitamin B-6 berfungsi menurunkan keluhan atau gangguan mual dan muntah bagi ibu hamil dan juga membantu dalam sintesa lemak untuk pembentukan sel darah merah, membantu membentuk hemoglobin yang dapat mengikat oksigen dalam darah, sehingga saat seseorang mengalami kekurangan vitamin B-6 tubuh akan berisiko terserang anemia (Rasida, 2020).

8. Faktor infeksi

Adanya hubungan antara infeksi *helicobacter pylori* akan menyebabkan penurunan penyerapan Fe, sehingga terjadilah anemia yang merupakan salah satu penyebab kejadian *emesis gravidarum* (Rasida, 2020).

9. Faktor Lingkungan

Kondisi lingkungan juga turut menjadi faktor yang mempengaruhi perkembangan janin. Contoh: polusi udara kendaraan bermotor, tingginya paparan polusi dari asap kendaraan bermotor pada awal dan akhir kehamilan bisa menyebabkan janin tidak tumbuh dengan baik, sehingga lahir dengan berat yang rendah, Faktor Sosial dan Budaya.

Perilaku keluarga yang tidak mengizinkan seorang wanita hamil meninggalkan rumah untuk memeriksakan kehamilannya merupakan budaya yang menghambat keteraturan kunjungan ibu hamil memeriksakan kehamilannya.

10. Pola makan

Tiran menyatakan bahwa faktor budaya yang merupakan hal penting berkaitan dengan pemilihan jenis makanan yang akan dikonsumsi (Rasida, 2020).

3. Patofisiologi *Emesis Gravidarum*

Ada yang menyatakan bahwa perasaan mual adalah akibat dari meningkatnya kadar estrogen, oleh karena keluhan ini terjadi pada trimester pertama. Pengaruh fisiologi hormon estrogen ini tidak jelas, mungkin berasal dari sistem saraf pusat akibat berkurangnya pengosongan lambung. Penyesuaian terjadi pada kebanyakan wanita hamil, meskipun demikian mual dan muntah dapat berlangsung berbulan-bulan (Lestari, 2019).

Menurut (Runiari dalam Kesehatan *et al.*, 2020), peningkatan kadar progesteron, estrogen, dan HCG dapat menjadi faktor pencetus mual dan muntah. Peningkatan hormon progesteron menyebabkan otot polos pada sistem gastrointestinal mengalami relaksasi sehingga motilitas lambung menurun dan pengosongan lambung melambat. Refluks esofagus, penurunan motilitas lambung, dan penurunan sekresi asam hidroklorid juga berkontribusi terhadap terjadinya mual dan muntah. Hal ini diperberat oleh adanya penyebab lain berkaitan dengan faktor psikologis, spiritual, lingkungan, dan sosiokultural.

Pada beberapa kasus berat, perubahan yang terjadi berhubungan dengan malnutrisi dan dehidrasi yang menyebabkan terdapatnya non protein nitrogen, B-6, dan B-12 yang mengakibatkan terjadinya neuropati perifer dan anemia. Bahkan pada kasus berat, kekurangan vitamin B1 dapat mengakibatkan terjadinya wernicke encephalopati, adalah kelainan saraf yang disebabkan oleh kekurangan vitamin B-1 (Tiamin) (Rasida, 2020).

4. Dampak *Emesis Gravidarum*

Emesis gravidarum dalam keadaan normal tidak banyak menimbulkan efek negatif, ahnya saja apabila *emesis gravidarum* berkelanjutan menjadi *hyperemesis gravidarum* akan membawa risiko yang terjadi gangguan pada kehamilan sebagai berikut:

1. Muntah yang terus menerus disertai dengan kurang minum yang berkepanjangan dapat menyebabkan dehidrasi.
2. Pasien dapat mengalami syok.
3. Menghambat tumbuh kembang janin.
4. Gangguan keseimbangan elektrolit seperti penurunan kadar natrium, klor dan kalium, sehingga terjadi keadaan alkalosis metabolic hipkloremik disertai hyponatremia dan hipokalemia. Cadangan karbohidrat dalam tubuh ibu akan habis terpakai untuk pemenuhan kebutuhan energi jaringan.
5. Robekan pada selaput jaringan esophagus dan lambung dapat terjadi bila mual dan muntah terlalu sering. Pada umumnya robekan yang terjadi kecil dan ringan, dan perdarahan yang muncul dapat berhenti sendiri. Apabila ibu hamil mengalami kondisi ini harus segera mendapatkan penanganan yang sigap (Fejzo *et al.*, 2019).

5. Klasifikasi *Emesis Gravidarum*

1. Mual Muntah

Ringan Mual ringan mengenai 45% wanita hamil dan bentuk inilah yang paling 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.

2. Mual Muntah Sedang

Mual ringan 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. Dan setiap kali muntah terjadi selama 2-3 jam, sedangkan jumlah yang dikeluarkan setiap muntah sebanyak 1-2 cangkir.

3. 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 (Al-roby dalam Syaiful & Fatmawati, 2024)

6. Perbedaan Tingkatan Mual Muntah

1. *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 sistem saraf pusat berkurang. Cara mengatasi jangan terlalu cepat berjalan dari tempat tidur, duduk dengan tenang sambil beradaptasi pada posisi duduk sehingga pusing berkurang, minum teh hangat agak manis, setelah pusing hilang baru kemudian diikuti aktivitas biasa.

2. *Emesis Gravidarum*

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

3. *Hyperemesis Gravidarum*

Hyperemesis gravidarum merupakan mual muntah berlebihan sehi-

ingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Cara mengatasinya dengan terapi intensif, dan terminasi kehamilan

7. **Komplikasi *Emesis Gravidarum***

Menurut Rasida, 2020 Pada mual muntah yang sering menyebabkan tubuh mengalami defisiensi yaitu vitamin k dan tiamin. Pada defisiensi tiamin dapat mengakibatkan wernicke encephalopathy, yaitu suatu gangguan sistem saraf pusat yang ditandai dengan pusing, gangguan penglihatan, astasia, dan nistagmus. Penyakit ini dapat berkembang semakin parah dan menyebabkan kebutaan, kejang, dan koma. Pada defisiensi vitamin k, terjadi gangguan koagulasi darah dan disertai dengan epistaksis.

8. **Penanganan *Emesis Gravidarum***

Penanganan *Emesis Gravidarum* dibagi menjadi 2 yaitu Farmakologi dan Non-Farmakologi

1. Farmakologi

- a. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan oleh bidan yaitu memberikan tablet vitamin B-6 1,5 mg/hari untuk meningkatkan metabolisme serta mencegah terjadinya encephalopathy.
- b. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan oleh bidan yaitu memberikan tablet vitamin B-6 1,5 mg/hari untuk meningkatkan metabolisme serta mencegah terjadinya encephalopathy.
- c. Ondansetron 10 mg pada 50 ml intravena memiliki efektivitas yang hampir sama untuk mengurangi *emesis gravidarum* dengan pemberian antiistamin Promethazine 50 mg dalam 50 ml intravena. Studi Ferreira menunjukkan bahwa tidak terjadi efek teratogenik akibat penggunaan Ondansetron. (Irianti dalam Syaiful & Fatmawati, 2024)
- d. 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).
- e. 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 dalam Syaiful & Fatmawati, 2024)

2. Non Farmakologi

- a. Melakukan pengaturan pola makan, yaitu dengan memodifikasi jumlah dan ukuran makanan. Makan dengan jumlah kecil dan minuman cairan yang mengandung elektrolit atau samplemen lebih sering.
- b. Menghindari ketegangan yang dapat meningkatkan stres dan juga mengganggu istirahat tidur.
- c. Meminum air jahe dapat mengurangi mual muntah secara signifikan karena dapat meningkatkan motilitas saluran cerna, yaitu dengan menggunakan 1 gr jahe sebagai minuman selama 4 hari.
- d. Melakukan akupunktur atau hipnosis dan pemberian aromaterapi yang dapat menurunkan mual muntah secara signifikan. pemberian aromaterapi diberikan selama 5-10 menit dilakukan selama 3-5 hari.
- e. Menghindari mengonsumsi kopi atau kafein, tembakau dan rokok, karena selain dapat menimbulkan mual muntah juga dapat memiliki efek samping yang merugikan untuk janin, serta menghambat sintesis protein (Irianti dalam Syaiful & Fatmawati, 2024)

9. Pengukuran *Emesis Gravidarum*

Emesis Gravidarum dinilai dan diukur dengan indeks *Pregnancy-Unique Quantification Of Emesis And Nausea* (PUQE). PUQE adalah penilaian kuantitas dari mual muntah untuk menghindari subjektivitas dari keluhan mual muntah.

Pada indeks PUQE ada 3 jenis pertanyaan yang dinilai yaitu:

1. Perubahan berat badan.
2. Ada tidaknya dehidrasi.
3. Indeks laboratorium (ketidakseimbangan elektrolit).

Berikut adalah tabel pengukuran mual muntah dalam 24 jam:

1. Berapa lama rata-rata hari anda merasakan mual dan muntah?				
> 6 Jam	4-6 Jam	2-3 Jam	≤ 1 Jam	Tidak Semuanya
(5 poin)	(4 poin)	(3 poin)	(2 poin)	(1 poin)
2. Dalam 24 jam berapa kali anda mengalami mual muntah ?				
≤ 7 kali	5-6 kali	3-4 kali	1-2 kali	Tidak Semuanya
(5 poin)	(4 poin)	(3 poin)	(2 poin)	(1 poin)
3. Dalam 24 jam berapa rata-rata anda mual muntah tanpa ada dimuntahkan?				
≤ 7 kali	5-6 kali	3-4 kali	1-2 kali	Tidak Semuanya
(5 poin)	(4 poin)	(3 poin)	(2 poin)	(1 poin)

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

(Irianti dalam Syaiful & Fatmawati, 2024)

C. Aromaterapi Jahe Merah (*Zingiber Oficinale Var Rubrun*)

1. Defenisi Aromaterapi

Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan minyak essensial atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga . Beberapa minyak essensial yang sudah diteliti dan ternyata efektif sebagai sedatif penenang ringan yang berfungsi menenagkan saraf pusat yang dapat membantu mengatasi insomnia terutama diakibatkan oleh stress, gelisah, ketegangan, dan (Ayudia Fanny *et al.*, 2022)).

2. Manfaat Aromaterapi

Menurut (Setyoadi & Kushariyadi dalam Ayudia Fanny *et al.*, 2022) manfaat aromaterapi antara Lain :

- a. Mengatasi insomnia dan depresi, meredakan kegelisahan
- b. Mengurangi perasaan ketegangan
- c. Meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran dan jiwa

- d. Menjaga kestabilan ataupun keseimbangan sistem yang terdapat dalam tubuh menjagi sehat dan menarik.
- e. Merupakan pengobatan holistic untuk menyeimbangkan semua fungsi tubuh.

3. Mekanisme Kerja Aromaterapi

Mekanisme kerja aromaterapi didalam tubuh berlangsung melalui dua sistem fisiologis yaitu sistem sirkulasi tubuh dan sistem penciuman. Bau merupakan suatu molekul yang mudah menguap ke udara dan akan masuk ke rongga hidung melalui penghirupan sehingga akan direkam oleh otak sebagai proses penciuman. Proses penciuman terbagi dalam tiga tingkatan, dimulai dengan penerimaan molekul bau pada epitallium olfaktori yang merupakan suatu reseptor berisi 20 juta ujung saraf. Selanjutnya bau tersebut akan ditramisikan sebagai suatu pesan ke pusat penciuman yang terletak pada bagian belakang hidung. Pada tempat ini, sel neuron menginterpretasikan bau tersebut dan mengantarkannya ke sistem limbik. Sistem limbik merupakan pusat nyeri, senang, marah, takut, depresi, dan berbagai emosi lainnya. selanjutnya respon dikirim ke hipotalamus untuk diolah (Wiraharja, dkk, dalam Ayudia Fanny *et al.*, 2022)

4. Mekanisme Kerja Aromaterapi Jahe Merah

Aromaterapi jahe merah (*Zingiber officinale var. rubrum*) bekerja melalui dua mekanisme utama, yaitu melalui jalur inhalasi (penciuman) dan penyerapan kulit (topikal). Ketika digunakan sebagai aromaterapi, senyawa aktif yang bersifat volatil seperti gingerol, shogaol, zingiberene, dan zingerone akan masuk ke tubuh melalui sistem pernapasan. Senyawa tersebut merangsang reseptor olfaktori yang terhubung langsung ke sistem limbik di otak, yaitu pusat pengatur emosi dan hormon. Proses ini akan merangsang pelepasan neurotransmitter seperti serotonin, dopamin, dan endorfin yang dapat memberikan efek relaksasi, mengurangi kecemasan, mual, serta meningkatkan suasana hati.

Selain melalui inhalasi, aromaterapi jahe merah juga dapat digunakan secara topikal dengan cara dioles atau digunakan sebagai minyak pijat. Melalui jalur ini, senyawa aktif pada jahe merah akan diserap oleh kulit dan

masuk ke aliran darah. Gingerol dan shogaol yang terkandung di dalamnya memiliki sifat antiinflamasi, analgesik, dan vasodilator yang dapat membantu meredakan nyeri, meningkatkan sirkulasi darah, serta memberikan efek hangat dan relaksasi pada tubuh. Dengan kombinasi mekanisme tersebut, aromaterapi jahe merah tidak hanya memberikan manfaat fisiologis, tetapi juga mendukung keseimbangan emosional dan psikologis penggunanya. (Sulastris, I., & Mawarni, 2022)

5. Metode Pemakaian Aromaterapi

a. Dhirup/Inhalasi

Merupakan salah satu cara yang diperkenalkan dalam penggunaan aromaterapi yang paling sederhana dan cepat. Inhalasi juga merupakan metode yang paling tua. Aromaterapi masuk dari luar tubuh ke dalam tubuh dengan satu tahap yang mudah, yaitu lewat paru – paru di alirkan ke pembuluh darah melalui alveoli. Inhalasi sama dengan metode penciuman bau, di mana dapat dengan mudah merangsang olfaktori pada setiap kali bernafas dan tidak akan mengganggu pernafasan normal apabila mencium bau yang berbeda dari minyak essensial. Aromaterapi inhalasi dapat dilakukan dengan menggunakan elektrik, baterai, atau lilin diffuser, atau meletakkan aromaterapi dalam jumlah yang sedikit pada selembar kain, tissue, kapas. Hal ini berguna untuk minyak essensial relaksasi dan penenang (Walls dalam Ayudia Fanny *et al.*, 2022))

b. Penguapan

Alat yang digunakan untuk menyebarkan aromaterapi dengan cara penguapan ini mempunyai rongga seperti gua untuk meletakkan lilin kecil atau lampu minyak dan bagian atas terdapat cekungan seperti cangkir biasanya terbuat dari kuningan untuk meletakkan sedikit air dan beberapa tetes minyak esensial

Cara penggunaannya adalah mengisi cekungan cangkir pada tungku dengan air dan tambahkan beberapa tetes minyak esensial, kemudian nyalakan lilin, lampu minyak atau listrik. Setelah air dan minyak menjadi panas, penguapan pun terjadi dan seluruh ruangan akan terpenyuh dengan bau aromatik. (Sharma dalam Ayudia Fanny *et al.*, 2022))

c. Pijatan

Pijat merupakan salah satu bentuk pengobatan yang sangat sering dikolaborasikan dengan aromaterapi. Beberapa tetes minyak esensial dicampurkan dalam minyak untuk pijat sehingga dapat memberikan efek simultan antara terapi sentuhan dan terapi wangi-wangian. Pijatan dapat memperbaiki peredaran darah, mengembalikan kekenyalan otot, membuang racun dan melepaskan energi yang terperangkap di dalam otot. Wangi- wangian memicu rasa senang dan sehat (Sharma dalam Ayudia Fanny *et al.*, 2022)).

d. Semprotan untuk ruangan

Minyak esensial bersifat lebih alami daripada aerosol yang dapat merusak ozon dalam penggunaannya sebagai pewangi ruangan. Penggunaannya adalah dengan menambahkan sekitar 10-12 tetes minyak esensial ke dalam setengah liter air dan menyemprotkan campuran tersebut ke seluruh ruangan dengan bantuan botol penyemprot (Hapsari, dalam Ayudia Fanny *et al.*, 2022).

e. Mandi dengan berendam

Mandi dengan berendam merupakan cara yang paling mudah untuk menikmati aromaterapi. Tambahkan beberapa tetes minyak aroma ke dalam air berendam, kemudian berendamlah selama 20 menit. Minyak esensial akan berefek pada tubuh dengan cara memasuki badan lewat kulit. Campurkan minyak esensial dengan cara yang tepat, karena beberapa minyak aroma tidak mudah larut dalam air (Sharma dalam Ayudia Fanny *et al.*, 2022)

6. Jahe

Jahe merupakan tanaman obat tradisional dengan sejuta khasiat yang telah dikenal sejak lama. Rimpangnya sangat banyak manfaatnya, antara lain sebagai bumbu masak, minuman, serta permen dan juga digunakan dalam ramuan obat tradisional. Kandungan kimia dalam jahe yang dapat mengatasi mual muntah di antaranya minyak atsiri yang mempunyai efek menyegarkan dan menghasilkan aroma sehingga memblokir refleks muntah. Oleoresisnya menyebabkan rasa pedas yang menghangatkan tubuh dan mengeluarkan

keringat. Efek antiemetik juga ditimbulkan oleh komponen diterpentinoid yaitu gingerol, shagaol, galanolactone (Putri dalam Syaiful & Fatmawati, 2024)

7. Jahe Merah (*Zingiber officinale* var. *amarum*)

Jahe merah atau jahe sunti (*Zingiber officinale* var. *amarum*) memiliki rimpang dengan bobot antara 0.5-0.7 kg/rumpun. Struktur rimpang jahe merah, kecil berlapis lapis dan daging rimpangnya berwarna merah jingga sampai merah, ukuran lebih kecil dari jahe kecil. Diameter rimpang dapat mencapai 4 cm dan tingginya antara 5,26-10,40 cm. Panjang rimpang dapat mencapai 12.50 cm. Jahe merah selalu dipanen setelah tua, dan juga memiliki kandungan minyak atsiri yang lebih tinggi dibandingkan jahe kecil, sehingga cocok untuk ramuan obat-obatan. Akar yang keluar dari rimpang berbentuk bulat, berdiameter antara 2,9-5,71 cm dan panjangnya dapat mencapai 40 cm. Akar yang dikumpulkan dalam satu rumpun jahe merah dapat mencapai 300 gram, jauh lebih banyak dari jahe gajah dan jahe emprit. Susunan daun terletak berselang-seling teratur, berbentuk lancit dan berwarna hijau muda hingga hijau tua. Panjang daun dapat mencapai 25 cm dengan lebar antara 27-31 cm. Kandungan dalam rimpang jahe merah antara lain minyak atsiri 2,58 3,90%, kadar pati 44,99%, dan kadar abu 7,46%. Jahe merah memiliki kegunaan yang paling banyak jika dibandingkan jenis jahe yang lain. Jahe ini merupakan bahan penting dalam industri jamu tradisional dan umumnya dipasarkan dalam bentuk segar dan kering (Milad, F. M, 2019).

8. Mekanisme Kerja Jahe Merah

Mekanisme jahe memiliki efek langsung dalam saluran pencernaan dengan meningkatkan pergerakan lambung, serta absorpsi racun dan asam. Kandungan jahe terdapat pada minyak Atsiri Zingiberena (zingirone), zingiberol, bisabolena, kurkumen, gingerol, flavonoid, vitamin A dan resin pahit yang dapat memblokir serotonin yaitu neurotransmitter yang disintesis pada neuron serotonergis dalam sistem saraf pusat dan sel enterokromafin dalam saluran pencernaan, sehingga sebagai pemberian rasa nyaman dalam perut (Afiyanti, 2017).

9. Manfaat Jahe Merah

1. Anti *emesis*, membantu meredam mual dan muntah pada ibu hamil dan mabuk laut.
2. Anti spasmodis: mengurangi kejang otot.
3. Karminatif: mengatasi masalah gangguan pencernaan dan gas dalam usus.
4. Antiseptik: mengontrol atau mencegah infeksi bakteri.
5. Circulatory stimulant: melancarkan peredaran darah.
6. Diaphoretic: melancarkan keluarnya keringat.
7. Expectorant: meredakan batuk (Afriyanti, 2017).

D. Tindakan

1. Defenisi Tindakan

Tindakan adalah semua kegiatan yang diamati langsung dan tidak langsung perwujudan sikap yang menjadi suatu perbuatan nyata. Tindakan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu sikap, keyakinan, nilai, motivasi, dan pengetahuan. Suatu sikap belum tentu otomatis terwujud dalam suatu tindakan atau perbuatan nyata sehingga diperlukan faktor pendukung atau uaru kondisi yang memungkinkan.

Tindakan merupakan realisasi dari pengetahuan dan sikap suatu perbuatan nyata, tindakan juga merupakan respon seseorang terhadap stimulus dalam bentuk nyata atau terbuka. Tindakan seseorang terhadap stimulus tertentu akan banyak ditentukan oleh bagaimana kepercayaan dan perasaannya terhadap stimulus tersebut. Seseorang yang telah mengetahui stimulus kesehatam, kemudian mengadakan penilaian atau pendapat terhadap apa yang diketahui, Selanjutnya diharapkan akan dilaksanakan atau dipraktikkan apa yang diketahuinya . (Noorkasiani dalam Husna Nurvanny & Wahyu Wahyu, 2023)

2. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Tindakan

Menurut Lawrence Green dalam Notoatmodjo (2014) mengatakan bahwa perilaku atau tindakan dibentuk oleh tiga faktor yaitu

1. Faktor Predisposisi (*Predisposing Factors*)

Yang terdiri atas pengetahuan, sikap, keyakinan, kepercayaan, nilai-nilai, dan sebagainya.

2. Faktor Pendukung (*Enabling Factors*)

Yang terdiri atas lingkungan fisik, tersedia atau tidaknya fasilitas sarana dan prasarana.

3. Faktor Pendorong (*Reinforcing Factors*)

Yang terdiri atas sikap dan perilaku petugas kesehatan, organisasi pengawas.

3. Tingkatan Tindakan

Azemi dalam (Husna Nurvanny & Wahyu Wedya, 2023) mengatakan bahwa suatu sikap belum tentu otomatis terwujud dalam suatu tindakan, untuk mewujudkannya menjadi perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan. Tindakan terdiri atas beberapa tingkatan yaitu

1. *Perception* (Persepsi)

Yaitu mengenal dan memilih berbagai objek sehubungan dengan praktik yang akan diambil.

2. *Guided Response* (Respon Terpimpin)

Yaitu dapat melakukan sesuatu dengan urutan yang benar sesuai dengan contoh.

3. *Mechanism* (Mekanisme)

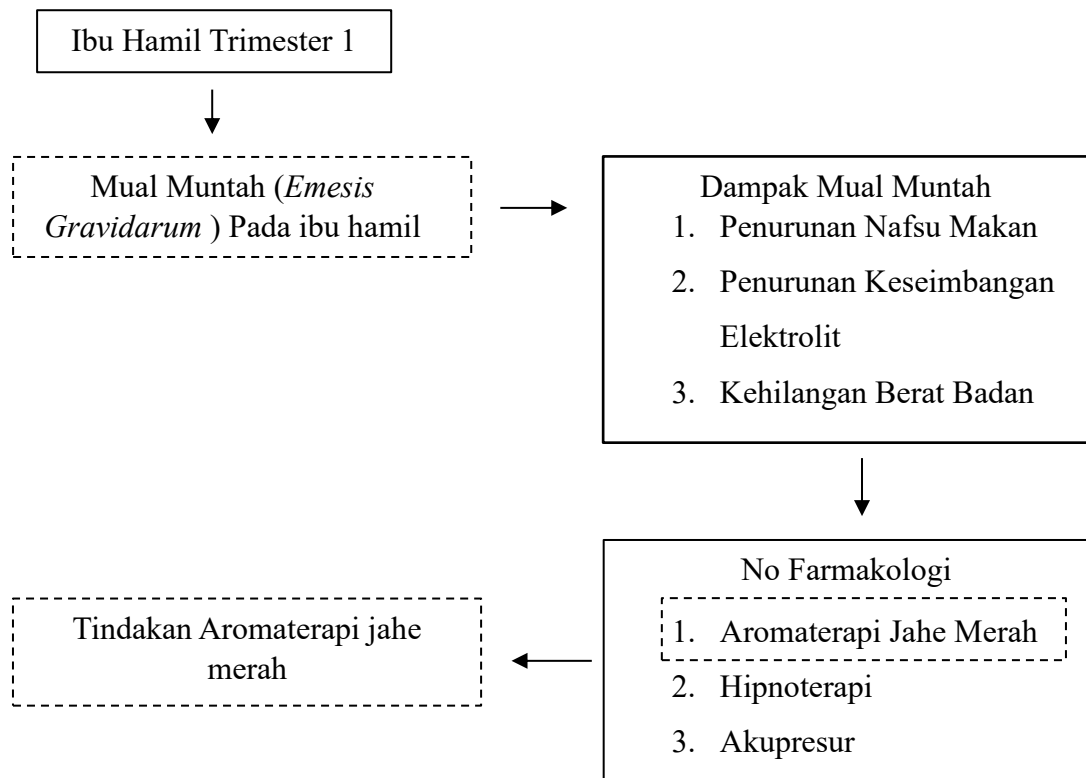
Yaitu apabila seseorang telah melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis ataupun sesuatu itu sudah menjadi kebiasaan.

4. *Adaptation* (Adaptasi)

Yaitu suatu praktik yang sudah berkembang baik yang mana artinya praktik itu sudah dimodifikasinya oleh sendiri tanpa mengurangi kebenaran dari praktik tersebut.

E. Kerangka Teori

Menurut (Gideon dkk, 2023) mengatakan kerangka teori merupakan salah satu aspek terpenting dalam proses penelitian. Pentingnya tindakan yang dikembangkan dari suatu teori dapat dikaitkan dengan pemilihan topik, pernyataan, tinjauan literatur, dan rencana analisis yang digunakan pada suatu penelitian. Dari penjelasan di atas maka dapat dilihat kerangka teori pada penelitian ini pada gambar dibawah ini :



Keterangan :

 : Diteliti

 : Tidak Diteliti

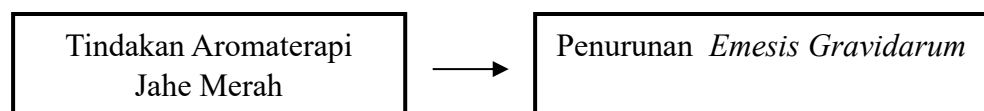
Gambar 2.1 Sumber dari (Endawati & Wardani, 2025), (Syaiful & Fatmawati 2024) (Miskiyah *et al.*, 2020) (Husna & Wahyu 2023)

F. Kerangka Konsep

(Muji Setiyo & Budi Waluyo, 2025) mengatakan Kerangka konsep merupakan kerangka yang dirumuskan untuk menjelaskan bermacam makna dari konsep yang berada dalam kajian teori dan studi pustaka yang bisa bermacam interpersi. Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat dilihat kerangka konsep pada penelitian ini pada gambar dibawah ini :

Variabel Independen

Variabel Dependen



Gambar 3.1

1. Variabel *Independen* (Variabel Bebas)

Variabel *independen* merupakan variabel yang menyebabkan timbulnya variabel *dependen* (terikat). Pada penelitian ini yang menjadi variabel independen adalah Tindakan Aromaterapi Jahe Merah.

2. Variabel *Dependen* (Variabel Terikat)

Variabel *dependen* merupakan variabel yang dipengaruhi akibat dari variabel independen (bebas). Pada penelitian ini yang menjadi variabel *dependen* adalah Penurunan *Emesis Gravidarum*.

G. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Skala ukur	Hasil ukur
1	Tindakan Aromaterapi Jahe Merah.	Tindakan adalah semua kegiatan yang diamati langsung dan tidak langsung perwujudan sikap yang menjadi suatu perbuatan nyata.	SOP	Ordinal	1. Dilakukan Sesuai SOP (>10 menit) 2. Tidak Dilakukan Sesuai SOP (<10 menit)
2	<i>Emesis Gravidarum</i>	<i>Emesis Gravidarum</i> merupakan perasaan pusing,perut kembung, dan badan terasa lemas disertai keluarnya isi perut melalui mulut dengan frekuensi kurang	Kuesioner	Ordinal	1. Mual dan muntah ringan bila nilai indeks $PUQE \leq 6$ 2. Mual dan muntah sedang bila nilai indeks $PUQE 7 - 12$

		dari 5 kali sehari pada ibu hamil trimester I			3. Mual dan muntah berat bila nilai indeks PUQE ≥ 13
--	--	---	--	--	---

H. Hipotesis

Ho : Tidak Pengaruh Tindakan Aromaterapi Jahe Merah Terhadap Penurunan
Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Klinik Bidan Helen
Taringan

Ha : Ada Pengaruh Tindakan Aromaterapi Jahe Merah Terhadap Penurunan
Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Klinik Bidan Helen
Taringan.