

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Mual Muntah

1. Definisi

Mual muntah pada ibu hamil adalah suatu keadaan yang terkadang disertai muntah (frekuensi ≤ 5 kali). Selama kehamilan, 70-85% wanita mengalami mual muntah (Irianti, dkk 2014). Mual muntah merupakan keluhan umum yang disampaikan pada kehamilan muda dan terjadi pada trimester awal. Emesis gravidarum atau mual yang disertai muntah disebut morning sickness bukan hanya terjadi pada pagi hari, namun kenyataannya dapat terjadi pada setiap saat dan malam hari. Setiap wanita hamil akan memiliki derajat mual yang berbeda-beda, ada yang tidak merasakan apa-apa namun ada juga yang merasa mual dan ada yang merasa sangat mual dan ingin muntah setiap saat (Hidayati & Hasibuan, 2020)

2. Penyebab Mual Muntah

Penyebab mual muntah tidak diketahui dengan pasti, namun beberapa teori menyatakan penyebab mual muntah dalam kehamilan yaitu peningkatan kadar hormon HCG, peningkatan kadar sirkulasi hormon estrogen dalam tubuh (Afriyanti, dkk, 2023). Mual muntah pada kehamilan disebabkan oleh perubahan hormon dalam tubuh selama hamil yaitu meningkatnya hormon estrogen dan HCG (Human Chorionic Gonadotropin) yang diproduksi oleh plasenta selama kehamilan yang merangsang produksi estrogen dari ovarium menyebabkan peningkatan asam lambung yang membuat ibu hamil merasa mual (Sari & zuraida. 2018). HCG dapat diketahui dalam darah ibu hamil sejak 3minggu setelah pembuahan, yang menjadi dasar uji kehamilan.

Gejala mual muntah biasanya muncul pada usia kehamilan 7 - 12 minggu. Peningkatan hormon HCG terus meningkat pada minggu ke 12 sampai ke minggu 16 kehamilan sejak hari terakhir menstruasi. Mayoritas ibu hamil mengalami peningkatan hormon HCG sebanyak 2x lipat setiap 3hari. Peningkatan kadar hormon ini umumnya ditandai dengan mual dan pusing. Kadar HCG menurun dan normal Kembali beberapa minggu setelah persalinan. Peningkatan hormon saat

kehamilan ini dapat menyebabkan terjadinya relaksasi dari otot-otot halus, perubahan dalam metabolisme karbohidrat, kelelahan, distritmia pada lambung sehingga waktu transit makanan di lambung terjadi lebih lama dibandingkan dengan wanita yang tidak sedang hamil sehingga hal ini memicu rasa mual bahkan muntah bagi wanita yang sedang hamil (Rohmah Miftahkur, 2017).

3. Faktor Terjadinya Mual Muntah Pada Ibu Hamil

a. Usia ibu

Mual dan muntah terjadi pada umur dibawah 20 tahun disebabkan karena belum cukupnya kematangan fisik, mental dan fungsi sosial dari calon ibu sehingga dapat menimbulkan keraguan jasmani, cinta kasih dan perawatan serta asuhan bagi anak yang akan dilahirkannya. Mual muntah yang terjadi diatas umur 35 tahun disebabkan oleh faktor psikologis, dimana ibu belum siap hamil atau bahkan tidak menginginkan kehamilannya lagi sehingga akan merasa sedemikian tertekan dan menimbulkan stress pada ibu (Rudiy.anti & Rosmadewi, 2019).

b. Pekerjaan

Suatu kegiatan yang dilakukan untuk dijadikan pokok penghidupan. Apabila ibu bekerja dan banyak menyita waktu dalam pekerjaan sehingga menjadi lalai pada kesehatan hal ini akan berpengaruh pada kehamilan, seperti kurangnya perhatian terhadap kehamilan dan dapat berdampak pada kehamilannya seperti emesis gravidarum hal ini di anggap biasa saja, dan sebaliknya dengan waktu yang tersedia ibu akan mempunyai banyak waktu untuk memeriksakan kehamilannya serta mengetahui informasi pada kehamilan seperti emesis gravidarum, (Elsa dan Pertiwi, 2016).Perjalanan ketempat kerja yang mungkin terburu-buru di pagi hari tanpa waktu yang cukup untuk sarapan dapat menyebabkan mual dan muntah. Tergantung pada sifat pekerjaan wanita, aroma, zat kimia, atau lingkungan dapat menambah rasa mual wanita dan menyebabkan mereka muntah (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019).

c. Paritas

Sebagian besar *primigravida* belum mampu beradaptasi dengan *hormon esterogen* dan *chorionic gonadotropin* sehingga lebih berpengaruh terhadap *emesis gravidarum* sedangkan pada *multigravida* sudah mampu beradaptasi dengan *hormone estrogen* dan *chorionic gonadotropin* karena sudah mempunyai

pengalaman terhadap kehamilan dan melahirkan, (Wijaya dalam Rudiyaniti & Rosmadewi, 2019).

4. Dampak Mual Muntah Pada Ibu Hamil

a. Bagi ibu

Emesis tidak banyak menimbulkan efek negatif terhadap kehamilan dan janin. Jika wanita-wanita hamil dengan gejala *emesis gravidarum* yang terus-menerus berpotensi besar mengalami kekurangan cadangan karbohidrat dan lemak dalam tubuh, menyebabkan ibu sangat lemah, muka pucat, dan frekuensi buang air kecil menurun drastis, dapat pula terjadi robekkan kecil pada selaput lender esophagus dan lambung akibat perdarahan gastrointestinal. (Wiknjosastro, 2014).

b. Bagi janin

Perlu diingat bahwa 3 bulan pertama setiap kehamilan adalah masa rawan pembentukan organ-organ janin. Supaya pembentukan itu tidak terganggu pertumbuhan janin. Mual muntah yang terjadi pada ibu terus menerus cairan tubuh semakin berkurang dan darah menjadi kental (hemokonsentrasi) yang memperlambat peredaran darah sehingga konsumsi oksigen dan makanan ke jaringan juga ikut berkurang, kekurangan makanan dan oksigen akan menimbulkan kerusakan jaringan yang dapat membahayakan kesehatan dan perkembangan janin yang dikandung. (wiknjosastro, 2014).

5. Pengukuran Mual Muntah

Kewenangan bidan pada kasus *emesis gravidarum* adalah melakukan penatalaksanaan pada *emesis gravidarum* ringan dan sedang untuk dilakukannya pengalihan asuhan. Instrumen yang dapat digunakan oleh bidan untuk menilai mual muntah yaitu dengan *Pregnancy-Unique Quantification Of Emesis/Nausea* (PUQE). PUQE adalah penilaian kuantitas dari mual dan muntah untuk menghindari subjektivitas dari keluhan mual dan muntah. Berikut ini tabel pengukuran mual muntah dalam 12 jam dan 24 jam. Pada indeks *puqe* terdapat tiga jenis pertanyaan yang dinilai yaitu;

- 1) Perubahan berat badan
- 2) Ada tidaknya dehidrasi
- 3) Ketidakseimbangan elektrolit

Tabel 1
Motherisk Pregnancy-Unique Quantification Of
Emesis And Nausea (PUQE)-24

No	Pertanyaan	Jawaban					Keterangan
1	Dalam 24 jam terakhir, berapa lama anda merasa mual atau nyeri pada perut?	Tidak sama sekali (1 poin)	1 jam atau kurang (2 poin)	2-3 jam (3 poin)	4-6 jam (4 poin)	> 6 jam (5 poin)	
2	Dalam 24 jam berapa kali anda muntah?	Tidak muntah (1 poin)	1-2 kali (2 poin)	3-4 kali (3 poin)	5-6 kali (4 poin)	≥ 7 kali (5 poin)	
3	Dalam 24 jam, berapa kali anda mengalami muntah namun tidak ada yang dikeluarkan?	Tidak pernah (1 poin)	1-2 kali (2 poin)	3-4 kali (3 poin)	5-6 kali (4 poin)	≥ 7 kali (5 poin)	
Jumlah Skor							

Sumber; (Latifah, Luthfatul dkk 2017)

Skor yang didapatkan dari penilaian di kategorikan kedalam :

- a. Tidak mengalami mual dan muntah bila nilai indeks PUQE-24 = 3
- b. Mual dan muntah ringan bila nilai indeks PUQE-24 = 4-6
- c. Mual dan muntah sedang bila nilai indeks PUQE-24 = 7-12
- d. Mual dan muntah berat bila nilai indeks PUQE-24 = 13-15

6. Penanganan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1

Penanganan mual muntah dibagi menjadi dua, yaitu farmakologi dan non-farmakologi (Yuliana, 2019)

a. Terapi Farmakologi

Penanganan mual muntah secara farmakologi dapat dilakukan dengan memberikan vitamin B6, antihistamin, antiemetic, antikoligernik, antagonis serotin, antagonis dopamine, fenotiazin, dan kortikosteroid.

b. Terapi non-farmakologi

Terapi non-farmakologi yaitu dengan mengubah pola diet, dukungan emosional, akupresur, akupunktur, dan aromaterapi. Beberapa cara yang dapat dilakukan ibu hamil dengan mual muntah yaitu; hindari bau yang menyengat, atau

factor penyebabnya, makan sedikit-sedikit tapi sering, istirahat yang cukup, hindari makanan yang berminyak dan berbumbu keras, bangun dari tidur secara perlahan-lahan dan jangan langsung bergerak.

B. Aromaterapi Lavender

1. Pengertian Aromaterapi

Aromaterapi adalah tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak esensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi seseorang menjadi lebih baik. Beberapa minyak esensial memiliki efek farmakologi yang unik seperti anti bakteri, anti virus, diuretik, vasodilator, penenang dan perangsang adrenalin. Molekul dalam minyak esensial tersebut ketika dihirup melalui rongga hidung dapat merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik di otak merupakan area yang memengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenalin, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, keseimbangan tubuh dan pernafasan (Rosalinna, 2019).

Aromaterapi lavender merupakan salah satu terapi non farmakologis berbentuk essential oil untuk mengurangi mual muntah yang memiliki kandungan linalool dan linalil asetat yang dapat memberikan efek nyaman dan menenangkan, (Zuraida, 2018). Lavender berasal dari bahasa latin “Lavera” yang berarti menyegarkan dan lebih sering digunakan sebagai obat penenang atau campuran aromaterapi karena dapat membantu mengatasi sakit kepala dan relaksasi. Lavender juga digunakan oleh orang-orang roma telah sebagai campuran balsam, salep, parfum, alat kecantikan dan minyak mandi sejak zaman dahulu. Bunga lavender menghasilkan nektar yang melimpah dan madu yang dihasilkan dari lebah penghisap lavender berkualitas tinggi. Sering kali bagian bunga ini dijadikan hiasan kue, manisan atau campuran untuk minum teh serta dapat dijadikan minyak esensial yang sering dipakai sebagai aromaterapi karena dapat memberikan manfaat relaksasi menenangkan, (Widyaningrum herlina, 2019).

2. Kandungan Aromaterapi Lavender

Minyak lavender memiliki memiliki banyak potensi karena terdapat beberapa kandungan seperti ; Menurut penelitian, dalam 100 gram bunga lavender tersusun atas beberapa kandungan, seperti: minyak esensial (1-3%), alpha-pinene (0,22%), camphene (0,06%), betamyrcene (5,33%), pcymene (0,3%), limonene (1,06%), cineol (0,51%), linalool (26,12%), borneol (1,21%), terpinen-4-ol (4,64%), linalyl acetate (26,32%), geranyl acetate (2,14%), dan caryophyllene (7,55%). Dari data di atas, dapat disimpulkan bahwa kandungan utama dari bunga lavender adalah linalyl asetat dan linalool. lavender adalah linalyl asetat dan linalool. Diteliti efek dari tiap kandungan bunga lavender untuk mencari tahu zat mana yang memiliki efek anti-anxiety (efek anti cemas/relaksasi) menggunakan Geller conflict test dan Vogel colinfct test. Linalool memberikan hasil yang signifikan pada kedua tes, dapat dikatakan linalool adalah kandungan aktif utama yang berperan pada efek anticemas (relaksasi) pada lavender.

3. Jenis Aromaterapi

a. *Peppermint*

Aromaterapi *peppermint* mengandung menthol yang berfungsi sebagai anestesi ringan yang bersifat sementara dan efektif sebagai salah satu mekanisme anti konvulsi dan spasmolitik secara in vitro pada otot skeletal, sehingga sesuai apabila digunakan pada keluhan nyeri pada tulang, otot halus saluran gastrointestinal dan saluran empedu. Mekanisme kerja aromaterapi lavender sama dengan mekanisme kerja aromaterapi *peppermint*. Kandungan menthol (sensasi dingin) lebih efektif bila digunakan sebagai muscle relaxant dengan cara dioles, karena menthol lebih Cepat meresap melalui kulit, dan mampumengurangi cedera pada atletik, nyeri otot, kram saat menstruasi serta berbagai masalah pencernaan termasuk kembung, mual, *morning sickness*, dan kram perut (Maternity, dkk 2017).

b. Jahe

Kandungan minyak atsiri pada jahe memberikan efek rileks, gingeroldan oleoresinyang memberikan efek hangat sehingga mual muntah dapat menurun. Efek jahe pada susunan saraf pusat ditunjukkan pada percobaan Binatang dengan gingerol, mendapatkan hasil dimana frekuensi mual muntah menurun.

c. Lemon

Aromaterapi lemon mengandung limonene yang akan menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri serta berfungsi untuk mengontrol sikooksigenase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit termasuk mual dan muntah. Kandungan linail asetat yang terdapat pada aromaterapi lemon merupakan senyawa ester yang terbentuk melalui penggabungan asam organik dan alcohol. Ester berguna untuk menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang dan memiliki khasiat sebagai penenang. Kandungan terpinol dalam aromaterapi lemon dapat menstabilkan sistem syaraf (Safaah, dkk 2019).

d. Lavender

Dianggap paling bermanfaat dari semua minyak atsiri. Lavender dikenal untuk membantu meringankan nyeri, sakit kepala, insomnia, ketegangan dan stress (depresi) melawan kelelahan, mual dan muntah serta mendapatkan untuk relaksasi. Minyak lavender memiliki banyak potensi karena terdiri atas beberapa kandungan. Menurut penelitian, dalam 100 gram bunga lavender tersusun atas beberapa kandungan, seperti: minyak esensial (1-3%), alpha-pinene (0,22%), camphene (0,06%), betamyrcene (5,33%), pcymene (0,3%), limonene (1,06%), cineol (0,51%), linalool (26,12%), borneol (1,21%), terpinen-4-ol (4,64%), linalyl acetate (26,32%), geranyl acetate (2,14%), dan caryophyllene (7,55%). Dapat disimpulkan bahwa kandungan utama dari bunga lavender adalah linalyl asetat dan linalool (Safaah, dkk 2019).

4. Cara Pemberian Aromaterapi Lavender

Lavender dikenal karena aromanya yang memberikan suasana tenang dan nyaman, relaksasi menenangkan, serta dapat mengurangi stres, memperbaiki kualitas tidur serta menurunkan frekuensi mual muntah. Berikut cara penggunaan aromaterapi lavender menggunakan kapas dengan Teknik inhalasi untuk menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester 1.

Table 2
Standard Operasional Prosedur (SOP) ± Pemberian Aromaterapi Lavender

NO.		JUDUL SOP AROMATERAPI LAVENDER
1.	Pengertian	Aromaterapi lavender adalah wewangian berbentuk essential oil untuk mengurangi mual muntah dan termasuk terapi non farmakologis.
2.	Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> a. Sebagai acuan pemberian aromaterapi lavender pada ibu hamil dengan <i>emesis gravidarum</i> b. Mengurangi rasa mual muntah c. Menghasilkan perasaan tenang dan rileks
3.	Kebijakan	Bisa dilakukan dirumah dengan ruangan berukuran kecil dan tertutup serta dapat sesuai dengan tempat saat terjadinya mual muntah
4.	Persiapan Responden	<ul style="list-style-type: none"> a. Ibu hamil trimester 1 (4-12 minggu) b. Ibu hamil trimester 1 dengan keluhan mual muntah (<i>emesis gravidarum</i>)
5.	Alat dan bahan	<ul style="list-style-type: none"> a. Aromaterapi lavender  b. Kapas 
6.	Penatalaksanaan	<ul style="list-style-type: none"> a. Perkenalkan diri kepada pasien dan menjelaskan tujuan dan Tindakan yang akan dilakukan b. Lakukan cuci tangan dan menggunakan sarung tangan c. Atur posisi pasien nyaman mungkin d. Ukur skor mual muntah pasien sebelum diberikan <i>aromaterapi lavender essential oil</i> e. Teteskan 3 tetes aromaterapi <i>lavender essential oil</i> pada kapas f. Anjurkan pasien untuk menghirup lavender <i>lavender essential oil</i> selama ±5 menit sebanyak 1 kali sehari dipagi atau malam hari. g. Anjurkan pasien menghirup <i>lavender essential oil</i> saat merasa mual h. Bereskan alat i. Lakukan evaluasi skor mual muntah pasien setelah diberikan aromaterapi <i>lavender essential oil</i>

Sumber : (Sari Puspa Bella 2021), (Zuraida, dan Elsa desria sari, 2018), (Fauzia Umu, dan Sarwinanti, 2018)

5. Pengaruh Aromaterapi Lavender pada Mual Muntah

Lavender bekerja dengan cara mempengaruhi kerja otak, saraf-saraf penciuman yang terangsang dengan adanya aroma tertentu, secara langsung berhubungan dengan hipotalamus. Hipotalamus adalah bagian otak yang mengendalikan sistem kelenjar, mengatur hormon-hormon dan mempengaruhi pertumbuhan dan aktivitas tubuh lainnya, seperti detak jantung, fungsi pernapasan, pencernaan, suhu tubuh dan lapar. Selain itu saat minyak beraroma dihirup atau dioles, sel-sel saraf terangsang dan mempengaruhi kinerja sistem limbik. Sistem limbik ini berhubungan dengan daerah otak yang berkaitan dengan fungsi ingatan, sirkulasi darah dan sistem kelenjar (setryaningsih dalam Rosalinda, 2019).

Hipotalamus berperan sebagai relay dan regulatory, memunculkan pesan-pesan ke bagian otak serta bagian tubuh lain. Pesan yang diterima kemudian diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa elektrokimia yang menyebabkan euphoria, relaks atau sedative. Sistem limbik ini terutama digunakan untuk sistem ekspresi emosi, (Zuraida, dkk.,2018). Penelitian yang dilakukan oleh zuraida & Elsa desria sari (2018) bahwa pemberian aromaterapi lavender efektif terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester 1 dimana pemberian terapi lavender mampu memberikan efek nyaman, meningkatkan relaksasi tubuh dan penurunan tingkat kecemasan. Sebelum intervensi diketahui bahwa intensitas mual dan muntah 4-5 kali sehari. Setelah 7 hari pemberian aromaterapi intensitas mual muntah hanya sebatas morning sickness.

Pemberian aromaterapi lavender dapat memberikan efek nyaman dan menurunkan tingkat kecemasan dan stress dan kondisi ini mampu menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I, dimana masalah psikologis (*stress*) merupakan suatu kondisi yang memperparah mual dan muntah pada ibu hamil. Mekanisme penurunan cemas dan stress dengan inhalasi aromaterapi lavender adalah melalui penciuman senyawa aktif atsiri dan linalool yang terkandung dalam aromaterapi lavender menstimulus bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan oleh aromaterapi. Ketika aromaterapi dihirup, molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut dibawa oleh udara ke “atap” hidung dimana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut,

suatu pesan elektro kimia akan ditransmisikan melalui bola dan *olfactory* kedalam system limbik. Hal ini akan merangsang memori dan respon emosional, (Zuraida, dan Elsa desria sari, 2018).

6. Manfaat Aromaterapi Lavender

- a. Dapat memberikan rasa tenang
- b. Membantu menanggulangi insomnia
- c. Menurunkan tingkat kecemasan
- d. Memberikan efek relaksasi
- e. Menurunkan frekuensi mual dan muntah

7. Proses Aromaterapi Lavender Dalam Mengurangi Mual Muntah

Mekanisme penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil dengan pemberian aroma terapi lavender dipengaruhi oleh kandungan atsiri (linalool dan asetat). Ketika aroma terapi dihirup, molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut dibawa oleh udara ke “atap” hidung dimana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Komponen utama aroma terapi lavender antara lain linalool, linalyasetat, 1,8-cineola B-ocimene terpinen-4-ol. Linalool merupakan komponen lavender yang memiliki efek sebagai zat sedatif ataupenenang dan biasa digunakan sebagai aroma terapi yang mempengaruhi sistem neuroendokrin tubuh yang berpengaruh terhadap pelepasan hormon dan neurotransmitter. Keadaan ini akan meningkatkan rasa nyaman pada ibu hamil yang mengalami mual dan muntah (Buckle, 2013).

8. Penelitian yang Terkait

Penelitian sejenis yang pernah dilakukan oleh :

- a. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Rosalina, (2019) dengan judul “Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di wilayah kerja Puskesmas Jambu Kulon Surakarta tahun 2019”. Hasil penelitian ini menyimpulkan sebelum dan sesudah diberikan tindakan terdapat pengaruh yang bermakna aromaterapi lavender terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan $p\text{-value} < 0,001 < \alpha (0,05)$. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tindakan pemberian

aromaterapi lavender dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Sedangkan, perbedaannya tempat, waktu, populasi, dan jenis variabel.

- b. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Zuraida, dkk, (2017) dengan judul “Perbedaan Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Mual Dan Muntah Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017”. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan intensitas mual muntah pada ibu hamil terhadap pemberian *esensial oil peppermint* dan aromaterapi lavender dengan $p\text{-value}=0,001$. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan pemberian aromaterapi lavender untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Sedangkan perbedaannya tempat, waktu, populasi, dan menggunakan dua variabel yaitu aromaterapi lavender dan *esensial oil peppermint*.
- c. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh RD. Rahayu, dkk, (2017) dengan judul “Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Jahe Terhadap Penurunan Frekuensi Mual dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di BPM Trucuk Klaten”. Hasil penelitian ini menyimpulkan aromaterapi lavender lebih efektif terhadap pengurangan mual muntah dibandingkan dengan terapi jahe dengan $p\text{-value} (0,000) < \alpha (0,05)$. Persamaan penelitian ini adalah samasama menggunakan pemberian aromaterapi lavender untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Sedangkan perbedaannya tempat, waktu, populasi, dan menggunakan dua variabel yaitu aromaterapi lavender dan terapi jahe.
- d. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Yosi Febri di PMB Fauziah Hatta Palembang, setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender terdapat penurunan mual muntah pada ibu hamil trimester 1. Hal ini dilihat dari frekuensi mual muntah Penelitian lain mengatakan setelah menghirup esensial lavender responden merasakan nyaman dan rasa mual muntah yang dirasa berkurang.

Pemberian aromaterapi lavender ini dilakukan dengan cara meneteskan 3 tetes minyak esensial aromaterapi lavender pada sebuah kapas lalu dihirup selama kurang lebih 5 menit yang dilakukan dalam 1kali/hari dipagi hari. Adapun Standard Operasional Prosedur (SOP) dalam pemberian aromaterapi lavender adalah ;

C. Konsep Dasar Kehamilan

1. Pengertian Kehamilan

Kehamilan merupakan penyatuan antara spermatozoa dan ovum yang dilanjutkan dengan tertanamnya hasil konsepsi ke dalam endometrium. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lama kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir (Atiqoh, 2020). Kehamilan terbagi menjadi 3 periode yaitu, trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua berlangsung dari 13 sampai 27 minggu, sedangkan trimester ketiga berlangsung dari 28 sampai 40 minggu dan tidak lebih dari 43 minggu. Kehamilan yang berlangsung 28 sampai 36 minggu disebut kehamilan pematur, sedangkan lebih dari 43 minggu disebut dengan postmature (Atiqoh, 2020).

2. Tanda-tanda Kehamilan

Tanda-tanda kehamilan yang dialami ibu hamil dibagi menjadi tiga kategori, yaitu tanda tidak pasti hamil, tanda kemungkinan hamil, dan tanda pasti hamil (Atiqoh, 2020).

a. Tanda tidak pasti kehamilan

- 1) Rahim membesar
- 2) Tanda *chadwick*, adanya perubahan warna pada bagian selaput lender vulva dan vagina yang semakin ungu.
- 3) Tanda gejar, terdapat luka pada bagian rahim yang terlihat pada minggu ke-6 dan menjadi nyata pada minggu ke 7-8.
- 4) Tanda *piscaseck*, pembesaran uterus yang tidak merata hingga dapat terlihat menonjol.
- 5) Tanda *Braxton hicks*, uterus berkontraksi saat dirangsang.
- 6) Tanda *goodell's sign*, serviks menjadi lunak.
- 7) *Ballotement*, adanya suatu yang memantul di uterus

b. Tanda Kemungkinan Kehamilan

- 1) *Amenorrhea*, berhentinya siklus menstruasi
- 2) *Nausea*, (enek/emesis) mual
- 3) *Miksi*, sering buang air kecil.

- 4) Rasa tergeelitik, nyeri tekan, pembengkakan pada payudara.
 - 5) Perubahan warna pada jaringan payudara dan serviks.
 - 6) *Areola* lebih gelap, kelenjar sekitar puting menonjol.
 - 7) *Pica* atau mengidam.
 - 8) Pembesaran rahim dan perut.
 - 9) Kontraksi sebentar terasa nyeri.
- c. Tanda pasti hamil
- 1) Gerakan janin, dapat dirasakan ibu primigravida saat usia 18minggu, dan multigravida 16minggu.
 - 2) Sinar rontgen, pada pemeriksaan sinar rontgen terlihat kerangka janin.
 - 3) Ultrasonografi (USG), terlihat gambaran kantong janin, Panjang janin, dan diameter biparietal hingga dapat diperkirakan usia kehamilan.
 - 4) Palpasi, dilakukan menurut leopold pada akhir trimester II.
 - 5) Denyut jantung janin (DJJ), dapat dilakukan dengan dopler saat usia kehamilan 12minggu, dan stetoskop leanec saat usia kehamilan 18-20 minggu.

3. Perubahan Fisiologis pada Kehamilan Trimester 1

Perubaan fisiologis yang dialami ibu hamil menurut (Atiqoh, 2020) yaitu;

a. Saluran Pencernaaan

Pada bulan pertama kehamilan terdapat perasaan enek/mual akibat kadar hormon ekstrogen yang meningkat serta peningkatan HCG dalam darah. Tonus otot tractus digestius menurun. Gejala muntah biasanya terjadi pada pagi hari yang dikenal dengan morning sicknes. Emesis, bila sering dan terlalu banyak dikeluarkan disebut *hyperemesis gravidarum*, kondisi lainnya yaitu *pica* (mengidam) dll.

b. Rahim (uterus)

Uterus akan mengeras pada bulan pertama kehamilan dibawah pengaruh estrogen dan progesterone yang kadarnya meningkat. Usia 8minggu uterus membesar (sebesar telur bebek) kemudian usia 12minggu (sebesar telur angsa) dalam permulaan hamil, posisi rahim antefleksi atau retrofleksi.

c. Serviks

Lebih lunak dan warnanya lebih biru, karena peningkatan vaskularisasi ke serviks selama kehamilan.

d. Vagina dan Vulva

Saat awal kehamilan, vagina dan serviks memiliki warna yang merah hamper biru (saat hamil normalnya warna merah muda) yang disebabkan dilatasi vena akibat kerja hormon progesterone.

e. Ovarium

Ovarium merupakan organ kecil seperti buah kenari berwarna putih serta permukaan bergerigi, dengan ukuran 3cm x 2cm x 1cm dengan massa 5-8gram.

f. Mamae

Jaringan glandular dari payudara membesar serta puting menjadi lebih efektif yang terjadi karena peningkatan suplai darah dibawah pengaruh aktifitas hormon. Estrogen menyebabkan pertumbuhan tubulus lactiferous dan ductus yang menyebabkan penyimpanan lemak. Progesterone menyebabkan tumbuhnya lobus, alveoli lebih terovaskularisasi serta mampu bersekresi. Hormon pertumbuhan dan glukokortikostteroid memiliki peran dalam perkembangan ini. Sehingga prolactin merangsang produksi kolostrum serta air susu ibu.

g. Sistem Endokrin

Dalam minggu pertama kehamilan, korpus luteum dalam ovarium menghasilkan estrogen dan progesterone. Fungsi utamanya yaitu untuk mempertahankan pertumbuhan desidua dan mencegah pelepasan serta pembebasan dalam desidua. Sel trophoblast menghasilkan hormon korionik gonadotropin yang akan mempertahankan korpus luteum sampai plasenta berkembang penuh dan mengambil alih produksi estrogen dan progesterone dari korpus luteum.

h. Tractus Urinarius

Ginjal wanita hamil akan membesar dan kecepatan filtrasi glomerulus dan aliran plasma ginjal bertambah saat awal kehamilan. Uterus akan menyita tempat dalam panggul. Kandung kencing akan tertekan oleh uterus yang mulai membesar hingga muncul rasa selalu ingin kencing. Keadaan ini akan hilang dengan semakin tua kehamilan jika uterus gravidus keluar dari rongga panggul.

i. Saluran Pernafasan

Pembesaran ruang abdomen karena meningkatnya ruang rahim. Lapisan saluran pernafasan menerima lebih banyak darah dan menjadi agak tersumbat oleh penumpukan darah.

j. Sistem Kardiovaskular

Denyut nadi istirahat meningkat 10-15 denyut/menit saat kehamilan. Sirkulasi darah dipengaruhi oleh sirkulasi ke plasenta. Uterus membesar dengan pembuluh darah yang ikut membesar. Suplai darah dalam rahim terus meningkat untuk memenuhi kebutuhan plasenta yang mulai berfungsi. Hormon estrogen menyebabkan perkembangan pembuluh darah baru. Pembuluh darah baru membentuk jaringan berliku melalui dinding rahim.

k. Keputihan

Terjadi karena pengaruh estrogen atau karena kandidiasis, glikusoria, antibiotic, trikomonas, genore. Yang terpenting keputihan tidak berbau, berwarna dan gatal.

l. Sistem Metabolisme

Saat trimester akhir janin membutuhkan 30-40gram kalsium dalam pembentukan tulang. Kebutuhan zat besi wanita kurang lebih 1.000mg (500mg untuk meningkatkan massa sel darah merah serta 300mg untuk transportasi ke fetus saat usia 12minggu dan 200mg untuk menggantikan cairan yang keluar dari tubuh. Wanita hamil rata-rata membutuhkan zat besi 3,5mg/hari, sampai 350mg / 13bih per 100cm kubik. Hormon somatotropin sebagai pembentuk lemak pada payudara. Deposit lemak lainnya tersimpan di badan, perut, paha dan lengan. Pada metabolisme mineral yang terjadi yaitu;

- 1) Kalsium. 1,5gr/hari, sedangkan untuk pembentukan tulang (terutama trimester akhir) 30-40gr.
- 2) Fosofr. 2gr/hari
- 3) Air. Wanita hamil cenderung mengalami retensi air

m. Sistem Integumen

Dalam kulit terdapat deposit pigmen dan hiperpigmentasi. Pigmentasi disebabkan oleh pengaruh MSH yang meningkat. MSH adalah salah satu hormon

yang dikeluarkan oleh lobus anterior, hipofisis. Kadang terdapat deposit pigmen pada dahi, pipi atau hidung yang disebut cloasma gravidarum.

4. Perubahan Psikologis pada Ibu Hamil Trimester 1

Selama masa kehamilan trimester 1 ibu akan mengalami keluhan psikis yang positif dan negatif. Ibu akan merasa tidak sehat dan berharap untuk tidak hamil hampir 80% membenci kehamilannya. Merasa kecewa, menolak, cemas dan sedih (Irianti, dkk 2014).

a. Sedih dan ambivalen

1) Perasaan sedih dan ambivalen

Perasaan cemas dapat diakibatkan kemampuannya untuk menjadi seorang ibu, selain itu masalah keuangan, rumah tangga, penerimaan lingkungan dan keluarga terhadap kehamilannya. Perasaan ambivalen berakhir dengan sendirinya seiring ia menerima kehamilannya.

2) Depresi

Perubahan fisik yang menimbulkan keluhan mual dan muntah, serta perubahan nafsu makan dapat mencerminkan konflik dan depresi.

3) Senang

Beberapa wanita yang telah merencanakan kehamilan atau telah berusaha keras untuk hamil akan senang. trimester pertama akan menjadi waktu yang sangat menyenangkan untuk melihat apakah kehamilan berkembang dengan baik atau tidak.

b. Libido menurun

Libido secara umum sangat dipengaruhi oleh kelelahan, mual, depresi dan perubahan fisik yang mengganggu kenyamanan ibu.

5. Kebutuhan Ibu Hamil Trimester 1

Macam-macam kebutuhan yang diperlukan oleh ibu hamil menurut (Atiqoh, 2020).

a. Kebutuhan Nutrisi

Selama hamil ibu harus memperhatikan makanan yang dikonsumsi. Makanan bergizi adalah makanan yang mengandung zat tenaga, zat pembangun,

dan zat yang sesuai dengan kebutuhan gizi. Pemasukan makanan ibu hamil trimester 1 sering mengalami penurunan karena menurunnya nafsu makan dan sering timbul mual muntah. Untuk mengatasinya berikan ibu porsi lebih sedikit dengan frekuensi pemberian lebih sering.

b. Kebutuhan Energi

Tambahan energi bertujuan untuk memasok kebutuhan ibu dalam memenuhi kebutuhan janin pada trimester 1.

c. Kebutuhan Oksigen

Konsumsi keseluruhan oksigen dalam tubuh meningkat sekitar 10-20% dalam kehamilan. ibu hamil perlu suasana lingkungan yang dapat mendukung pernafasan dengan lega, lingkungan tidak pengap, tidak sesak, serta hindari tempat ramai yang suplai oksigennya kurang.

d. Kebutuhan Personal Hygiene

Mengganti pakaian dalam sesering mungkin sangat dianjurkan, karena saat kehamilan keputihan pada vagina meningkat.

e. Kebutuhan Seksualitas

Pada kehamilan trimester 1 terjadi penurunan minat terhadap hubungan seksual. Saat hamil muda hindari hubungan seksual bila terdapat keguguran berulang atau mengancam kehamilan dengan tanda infeksi, kehamilan dengan perdarahan, kehamilan dengan mengeluarkan air, atau kehamilan dengan perlukaan disekitar alat kelamin.

f. Imunisasi

Vaksinasi terhadap tetanus diberikan 2kali.bulan ketiga dengan jarak sekurang-kurangnya 4minggu, dan vaksinasi kedua kurang dari 1bulan sebelum anak lahir.

g. Gerak Badan

Berjalan pada pagi hari saat udara masih segar, kegunaannya yaitu sirkulasi darah jadi baik, nafsu makan bertambah, pencernaan lebih baik serta tidur lebih nyenyak.

h. Pekerjaan Rumah Tangga

Bekerja sesuai kemampuan

i. Perawatan Payudara

Berguna untuk memperlancar keluarnya ASI serta dapat menjaga bentuk payudara.

j. Perawatan Gigi

Saat hyperemesis dan ptialisme (produksi liur yang berlebihan) maka kebersihan rongga mulut harus selalu terjaga.

k. Istirahat dan Relaksasi

Istirahat dengan teratur dapat meningkatkan Kesehatan jasmani dan Rohani untuk kepentingan perkembangan dan pertumbuhan janin.

6. Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Trimester 1

Menurut pantiawati ika & saryano, 2017 ibu hamil akan mengalami perasaan tidak nyaman selama trimester 1. Hal ini merupakan kondisi yang normal seperti ;

a. Rasa lemah dan mudah Lelah

Terjadi karena meningkatnya metabolisme, peningkatan hormon estrogen progesterone, elaxin dan *Human Chorioni Gonadotropin (HCG)*.

b. Emesis gravidarum atau morning sicknes

Gejala awal seperti mual muntah disertai pusing merupakan ketidaknyamanan yang sering dirasakan yang mengakibatkan ibu hamil jarang makan dan secara langsung mengakibatkan ibu dan janin mengalami kurangnya nutrisi. Hal ini dapat diatasi dengan diet serta dapat meminta resep dokter yang dapat mengurangi rasa mual namun tetap aman bagi janin

c. Payudara

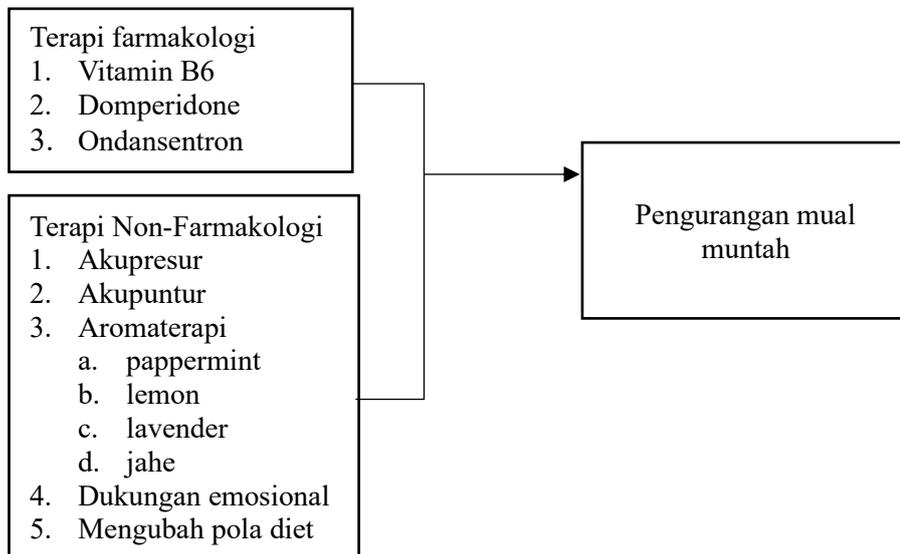
Ibu hamil akan merasakan nyeri serta payudara terasa penuh, pengeluaran kolostrum, penghitaman pada kulit atau hiperpigmentasi yang disebabkan karena stimulasi hormonal yang disebabkan karena pigmentasi akibat adanya peningkatan pembentukan pembuluh darah.

d. Peningkatan frekuensi urine

Air kencing yang tidak keluar akibat ditahan saat batuk, bersin, tertawa karena kurangnya kapasitas kandung kencing karena penekanan rahim.

D. Kerangka Teori

Kerangka teori adalah tinjauan teori dan hasil penelitian lain yang berkaitan dengan masalah yang ingin diteliti (Notoatmodjo, 2018).

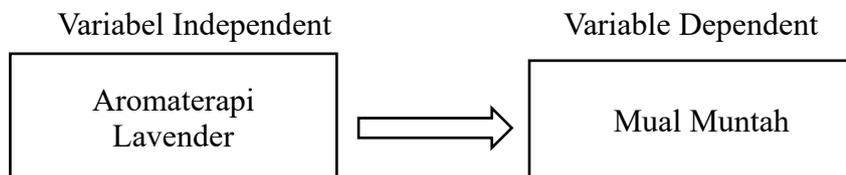


Gambar 1 Kerangka Teori

Sumber : (Yuliana, 2019), (Retni et al., 2020)

E. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian yaitu hasil identifikasi sistematis dan analisis yang kritis pada teori yang ada dikaitkan dengan masalah penelitian yang diikat, hingga dapat mengkombinasikan teori yang berkaitan dengan variabel yang direncanakan (Sucipto, 2020). Berdasarkan uraian diatas peneliti membuat kerangka konsep penelitian pengaruh pemberian aromaterapi lavender dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester 1.



Gambar 2 Kerangka konsep

F. Variable Penelitian

Variabel adalah penggambaran atau abstraksi dari suatu fenomena tertentu, segala sesuatu yang bervariasi dan yang dapat diukur (Sucipto, 2020). penelitian ini

terdiri dari variabel independent (variabel bebas yaitu pemberian aromaterapi lavender, sedangkan variabel dependent (variabel terikat) yaitu mengurangi mual muntah.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam suatu penelitian yaitu suatu dalil atau kaidah yang kebenarannya belum terujikan secara empirik (Sucipto, 2020). Pengujian hipotesis penelitian dilakukan dengan uji statistik. Hipotesis dapat disimpulkan apakah berhubungan atau tidak, berpengaruh atau tidak, serta diterima atau ditolak. Dalam penelitian dikenal dua jenis hipotesis yaitu hipotesis H_a (hipotesis alternatif) dan hipotesis H_0 (hipotesis nol). Hipotesis dalam penelitian ini yaitu “ada pengaruh aromaterapi lavender untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester 1.

H. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah Batasan pada variabel yang diamati untuk mengarahkan kepada pengamatan pada variabel yang bersangkutan serta pengembangan instrument atau alat ukur (Notoatmodjo, 2018). Definisi operasional sangat diperlukan agar pengukuran variabel atau pengumpulan data konsisten antara sumber data (responden) yang satu dengan yang lain (Notoatmodjo, 2018).

Definisi operasional penelitian ini adalah :

Tabel 3
Definisi Operasional

Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Aromaterapi Lavender	Aromaterapi lavender berbentuk essensial oil untuk mengurangi mual muntah	SOP	SOP dan Observasi	Sudah diberikan Aromaterapi Lavender	Nominal
Mual Muntah	Mual muntah merupakan keluhan yang terjadi pada kehamilan muda	Lembar Kuesioner PUQE	Wawancara	Frekuensi mual muntah dengan nilai indeks PUQE 1-15	Rasio