

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kehamilan

1. Definisi

Kehamilan adalah periode yang dimulai dari konsepsi hingga kelahiran janin, dengan durasi normal sekitar 280 hari atau 40 minggu, dihitung dari hari pertama menstruasi terakhir. Masa kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, masing-masing berlangsung sekitar 13 minggu. Trimester pertama mencakup minggu 1-12, trimester kedua minggu 13-27, dan trimester ketiga minggu 28-40. Selama kehamilan, wanita mengalami perubahan signifikan, baik secara fisiologis maupun psikologis (Situmorang, *et al* 2022).

2. Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester 1

Trimester pertama kehamilan seringkali disertai dengan perubahan psikologis dan emosional yang memberikan rasa ketidaknyamanan pada ibu diantaranya

a. Sakit kepala

Sakit kepala yang lebih sering dialami oleh pada ibu hamil pada awal kehamilan karena adanya peningkatan tuntutan darah ke tubuh sehingga ketika akan mengubah posisi dari duduk / tidur ke posisi yang lain (berdiri) tiba-tiba, sistem sirkulasi darah merasa sulit beradaptasi. Sakit kepala / pusing yang lebih sering daripada biasanya dapat disebabkan oleh faktor fisik maupun emosional. Pola makan yang berubah, perasaan tegang dan depresi juga dapat menyebabkan sakit kepala..

b. Kram perut

Kram perut pada trimester awal kehamilan normal terjadi akibat perubahan hormonal dan pembesaran rahim, menyebabkan rasa sakit seperti menstruasi atau rasa sakit yang tidak menetap.

c. *Morning sickness*, mual dan muntah

Gejala mual dan muntah pada trimester pertama dapat mempengaruhi emosi ibu hamil dan bisa menyebabkan kelelahan maupun perubahan suasana hati yang signifikan. Rasa tidak nyaman yang berkepanjangan dapat membuat ibu hamil lebih rentan terhadap perubahan emosi dan stres. Morning sickness bisa terjadi dipagi hari atau malam hari bahkan setiap saat..

d. Merasa lelah

Ibu hamil yang mengalami kelelahan dan ketidaknyamanan fisik seringkali merasa emosinya terganggu, sehingga meningkatkan stres dan merasa tertekan. Lalu merasa tidak nyaman yang sangat berkepanjangan dapat memperburuk keadaan emosi dan mempengaruhi kesehatannya.

e. Pembesaran payudara

Payudara akan membesar dan mengencang, karena terjadi peningkatan hormone kehamilan yang menimbulkan pelebaran pembuluh darah dan untuk mempersiapkan pemberian nutrisi pada jaringan payudara sebagai persiapan menyusui (Sari, & Findiy 2022).

3. Tanda Bahaya Kehamilan

Kehamilan merupakan kondisi fisiologi dan merupakan kondisi normal, namun dalam kehamilan kadangkala disertai dengan gangguan yang dapat membahayakan ibu dan janin, berikut ini adalah tanda bahaya kehamilan trimester 1 :

a. Perdarahan pervaginam

Perdarahan pervaginam bagi seorang ibu yang sedang menjalani masa kehamilan muda dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu abortus, ektopik, dan mola hidatidosa

b. Mual muntah berlebihan (hiperemesis gravidarum)

Selama trimester pertama, beberapa ibu hamil mengalami mual dan muntah yang menyebabkan ibu tidak nafsu makan sehingga dehidrasi, lemas, dan berpengaruh pada perkembangan janin

c. Hipertensi

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih

dari 140 mmhg atau denyut diastolik lebih dari 90 mmhg. Jika hipertensi terjadi pada ibu yang sedanghamil akan memiliki resiko kematian ibu dan janin.

d. Nyeri perut bawah

Nyeri perut bawah pada trimester pertama, terutama jika disertai perdarahan bisa mengindikasikan masalah serius seperti kehamilan ektoptk atau keguguran (Setiawati, *et al* 2023).

4. Kebutuhan Dasar Ibu Hamil

Kebutuhan dasar pada ibu hamil sebagai beriku :

a. Oksigen

Pada ibu hamil, kebutuhan oksigen meningkat dari 500 ml menjadi 700 ml dan ini relatif sama dari trimester I, II dan III. Seorang ibu hamil sering mengeluh tentang rasa sesak dan pendek nafas. Hal ini disebabkan karena diafragma tertekan akibat membesarnya rahim. Berbagai gangguan pernafasan lain bisa juga terjadi pada saat hamil sehingga akan mengganggu pemenuhan kebutuhan oksigen pada ibu yang akan berpengaruh pada bayi.

b. Nutrisi

Ibu hamil membutuhkan nutrisi yang seimbang, termasuk kalsium, zat besi, dan asam folat, untuk mendukung kesehatan janin dan dirinya sendiri. Kenaikan berat badan yang ideal selama kehamilan adalah 12-15 kg, dan konsumsi makanan yang cukup dengan protein hewani dan nabati sangat dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan kalori yang meningkat

c. Kalori

Kebutuhan kalori ibu hamil meningkat 300-400 kkal per hari, yang dapat dipenuhi dengan mengonsumsi makanan bervariasi, seperti karbohidrat (55% dari umbi-umbian dan nasi), lemak nabati dan hewani (35%), serta sayur dan buah-buahan (10%), berdasarkan prinsip menu 4 sehat 5 sempurna

d. Asam folat

Asam folat sangat penting bagi janin untuk pembentukan syaraf, terutama pada trimester pertama dengan kebutuhan 400 mikrogram per

hari. Kekurangan asam folat dapat menyebabkan kelainan pada bayi, seperti cacat tabung saraf. Sumber asam folat meliputi buah-buahan, sayuran hijau, dan beras merah

e. Protein

Asupan protein diperlukan untuk zat pembangun, pembentukan darah, dan sel. Kebutuhan ibu hamil akan protein adalah 60 gram setiap harinya, atau 10 gram lebih banyak daripada biasanya. Makanan berprotein didapat dari kacang-kacangan, tahu-tempe, putih telur, dan daging.

f. Kalsium

Kalsium sangat penting selama kehamilan untuk pertumbuhan tulang dan gigi janin, serta mencegah osteoporosis pada ibu. Jika kebutuhan kalsium tidak terpenuhi, janin akan mengambilnya dari tulang ibu. Sumber kalsium yang baik adalah susu dan produk olahan lainnya. Selain itu, vitamin A, D, B2, B3, dan C juga berperan penting dalam mendukung kesehatan mata, tulang, kulit, dan penyerapan kalsium.

g. Zat besi

Zat besi sangat penting selama kehamilan untuk pembentukan darah dan mencegah anemia pada ibu hamil. Kebutuhan zat besi meningkat terutama pada usia kehamilan 20 minggu. Sumber makanan yang kaya akan zat besi antara lain hati, ikan, dan daging .

h. Personal hygn

Ibu hamil perlu menjaga kebersihan diri untuk mengurangi risiko infeksi. Ini termasuk mencuci rambut secara teratur untuk menghilangkan kotoran dan minyak berlebih, serta menjaga kebersihan gigi dan mulut untuk mencegah kerusakan gigi dan bau mulut, terutama saat produksi liur berlebihan pada trimester pertama dan kebutuhan kalsium pada trimester ketiga.

i. Pakaian

Ibu hamil sebaiknya menghindari pakaian yang terlalu ketat, seperti sabuk dan stoking, yang dapat mengganggu aliran darah, serta sepatu

hak tinggi yang dapat memperburuk sakit pinggang. Pakaian yang nyaman dan longgar, tanpa penekanan pada bagian tertentu, memungkinkan ibu hamil bergerak bebas tanpa kendala.

5. Pemeriksaan Kehamilan

Pemeriksaan kehamilan terbaru sesuai dengan standar pelayanan yaitu 6 kali pemeriksaan selama kehamilan, dan minimal 2 kali pemeriksaan oleh dokter pada trimester I dan II, 2 kali pada trimester pertama (kehamilan hingga 12 minggu, 1 kali pada trimester kedua (kehamilan diatas 12 minggu sampai 24 minggu), 3 kali pada trimester ketiga (kehamilan diatas 24 minggu sampai 40 minggu) (Kemenkes RI, 2020).

6. Asuhan Yang Diberikan Pada Ibu Hamil Trimester 1

Asuhan yang di berikan pada ibu hamil trimester 1 yaitu:

- a. Anamnesa Mengumpulkan data tentang riwayat kesehatan ibu, riwayat kehamilan sebelumnya, keluhan yang dialami, dan faktor resiko yang mungkin ada
- b. Deteksi dini untuk mengidentifikasi adanya kehamilan
- c. Pemeriksaan TTV meliputi pengukuran tinggi badan, berat badan, tekanan darah.
- d. Konseling dan edukasi tentang pentingnya nutrisi yang seimbang, konsumsi makanan bergizi, vitamin prenatal, serta menghindari makanan mentah atau setengah matang, tanda bahaya kehamilan, pola istirahat cukup.
- e. Menjadwalkan kunjungan berikutnya (Kasmiati, *et al* 2023;5)

7. Standar Pelayanan Antenatal Terpadu (12T)

Standar pelayanan Antenatal Terpadu (12T) adalah sebagai berikut :

- a. Timbang berat badan dan ukur tinggi badan
- b. Ukur tekanan darah
- c. Nilai status gizi (LILA)
- d. Ukur tinggi puncak Rahim (Fundus uteri)
- e. Tentukan presentasi janin dan denyut jantung janin (DJJ)

- f. Skrining status imunisasi tetanus dan berikan imunisasi tetanus difteri bila diperlukan. Imunisasi tetanus (TT, tetanus toksoid) memberikan kekebalan aktif terhadap penyakit tetanus. ATS (Anti Tetanus Serum) maupun pengobatan penyakit tetanus. Jenis imunisasi ini minimal dilakukan lima kali seumur hidup untuk mendapatkan kekebalan penuh. Imunisasi TT yang pertama bisa dilakukan kapan saja, misalnya sewaktu remaja. Lalu TT 2 dilakukan sebulan setelah TT 1 (dengan perlindungan 3 tahun) . Tahap berikutnya adalah TT 3, dilakukan enam bulan setelah TT 2 (perlindungan 6 tahun), kemudian TT 4 diberikan satu tahun setelah TT 3 (perlindungan 10 tahun), dan TT 5 diberikan setahun setelah TT4 (perlindungan 25 tahun) (wati & fauzia, 2023)
- g. Pemberian tablet darah minimal 90 tablet selama kehamilan
- h. Skrining kesehatan jiwa, pemeriksaan kesehatan jiwa pada ibu hamil minimal dilakukan pada trimester pertama dan trimester ketiga melalui wawancara klinis menggunakan *Instrument Strength Diffisulties Questionare-25* (SDQ-25) untuk usia ≥ 18 tahun dan *Intrumesnt Self Reporting Questionare-29* untuk usia ≥ 18 tahun. Apabila ditrimester pertama ditemukan masalah/gangguan jiwa, maka akan di evaluasi setiap kunjungan. Apabila gangguan jiwa tidak dapat ditangani oleh perawat jiwa dan dokter di FKTP, maka ibu akan diruju RS atau ahli jiwa diwilayah kerja FKTP.
- i. Tata laksana/penanganan kasus sesuai kewenangan
- j. Tes laboratorium: tes kehamilan, kadar haemoglobin darah, golongan darah, tes triple eliminasi (HIV, Sifilis, Hepatitis B) dan malaria pada daerah endemis. Tes lainnya dapat dilakukan sesuai indikasi seperti glukoprotein urin, gula darah sewaktu, sputum Basil Tahan Asam (BTA), kusta, malaria daerah endemis, pemeriksaan feses untuk kecacingan, pemeriksaan darah lengkap, untuk deteksi dini thalassemia dan pemeriksaan lainnya.
- k. Temu wicara (Konseling) informasi yang disampaikan saat konseling minimal meliputi pemeriksaan, perawatan sesuai usia kehamilan dan usia ibu, gizi ibu hamil, kesiapan mental, mengenali tanda bahaya kehamilan, persalinan, dan nifas, persiapan persalinan, kontrasepsi pasca persalinan,

perawatan bayi baru lahir, inisiasi menyusui dini, ASI eksklusif (Kemenkes RI, 2020)

1. Pemeriksaan ultrasonografi (USG) oleh dokter atau dokter spesialis kebidanan (Sekarani *et al*, 2025)

8. Kebutuhan Gizi Pada Ibu Hamil

Kebutuhan dasar ibu hamil meningkat dibandingkan sebelum kehamilan. kebutuhan energi sebelum sekitar 1.900 kkal perhari untuk usia 19-29 tahun dan 1.800 perhari untuk usia 30-49. selama trimester 1 kebutuhan ibu hamil meningkat 180 kkal dan 300 kkal perhari selama trimester II dan trimester III. Selain itu kebutuhan untuk lemak, protein, vitamin, dan mineral akan meningkatkan selama kehamilan.

a) Kebutuhan nutrisi ibu hamil trimester I usia kehamilan (1-3 bulan)

Untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ibu hamil termasuk kalsium janin selama minggu ke tujuh untuk memperhatikan yang diperlukan selama kehamilan trimester 1 yaitu asam folat sehari hari seperti sayuran hijau bayam, brokoli, biji-bijian, dan buah-buahan pepaya, pisang. ibu hamil juga memerlukan vitamin seperti vitamin A, vitamin B1. Vitamin B2, vitamin B3, vitamin B6, untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan janin: vitamin B12 pembentukan sel darah, vitamin C untuk menyerap zat besi, vitamin D untuk pertumbuhan tulang dan vitamin E untuk metabolisme (Kasmiati, *et al* 2023;83)

b) Contoh menu sehari hari untuk ibu hamil

Makan bagi ibu hamil bukan hanya seberapa banyak asupan yang dikonsumsi tetapi juga tentang mengonsumsi makanan yang bergizi sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi untuk tumbuh dan kembang janin. Perlu diketahui bahwa kebutuhan kalori antar individu berbeda-beda selama kehamilan. Berikut beberapa contoh penyusunan menu untuk ibu hamil.

Tabel 1
Menu makanan sehari-hari ibu hamil

No.	Waktu	Nama makanan	URT
1.	Makan pagi	Nasi putih Telur goreng Tumis tempe kacang panjang Pisan ambon Air putih	1 pirng (100 gram) 1 butir (60 gram) 1 piring kecil (150 gram) 1 buah sedang (50 gram) 2 gelas (500 ml)
2.	Selingan pagi	Jus alpukat Air putih	1 gelas (250 ml) 1-2 gelas (250-500 ml)
3.	Makan siang	Nasi putih Sup ayam wortel kentang Tempe goreng Pepaya Air putih	1 piring (100 gram) 1 mangkuk kecil (180 gram) 4 potong (80 gram) 1 potong sedang (120 gram) 2 gelas (500 ml)
4	Selingan sore	Kolak pisang pandan Jeruk manis Air putih	1 mangkuk kecil (150 gram) 2 buah sedang (200 gram) 1-2 gelas (250-500 ml)
5 .	Makan malam	Nasi putih Ikan goreng Pepes tahu Pepaya Air putih	1 piring (100 gram) ½ ekor (50 gram) 2 bungkus sedang (120 gram) 1 potong sedang (120 gram) 2 gelas (500 ml)

Tabel 2
Menu sehari-hari ibu hamil

No	Waktu	Nama makanan	URT (gr)
1.	Makan Pagi	Bubur yam Sate ayam Pepaya Air putih	1 mankuk sedang (250 gr) 2 buah sedang (60 gr) 1 potong (120 gr) 2 gelas (500 gr)
2.	Selingan pagi	Bbur kacang hijau Air putih	1 mangkok kecil (100 gr) 1-2 gelas (250-500 gr)
3	Makan siang	Nasi putih Sup ikan Tumis tahu Sayur asem Semangka Air putih	1 piring (100 gr) 1 mangkuk kecil (200 gr) 2 potong sedang (100 gr) 1 mangkuk sedang (90 gr) 1 potong sedang (90 gr) 2 gelas (500 ml)
4.	Selingan sore	Kenyang goreng Semangka Air putih	2 buah sedang (210 gr) 1 potong sedang (90 gr) 1-2 gelas (500 ml)
5	Makan malam	Nasi putih Pepes ayam kemangi Pisang ambon Air putih	1 piring (100 gr) 1 mangkuk sedang (190 gr) 2 buah sedang (200 gr) 2 gelas (500 ml)

Tabel 3
Menu sehari-sehari ibu hamil

No	Waktu	Nama makanan	URT (gr)
1	Makan pagi	Nasi putih Tumis kangkung Telur dadar Tempe goreng Pepaya Air putih	1 piring (100 gram) 1 mangkuk kecil (100 gr) 1 butir (65 gr) 1 potong sedang (50 gr) 1 potong (110 gr) 2 gelas (500 gr)
2	Selingan pagi	Bakwan sayur Air putih	3 buah (75 gr) 1-2 gelas (250-500 gr)
3.	Makan siang	Nasi putih Ayam goreng Tumis kacang panjang tempe Pisang ambon Air putih	1 piring (100 gr) 2 potong sedang (80 gr) 1 mangkuk sedang (150 gr) 2 buah sedang (100 gr) 2 gelas (500 gr)
4.	Selingan sore	Kolak pisang Air putih	1 mangkuk sedang (100 ml) 1-2 gelas (350 ml-500 ml)
5.	Makan malam	Nasi putih Ikan kuah kuning pindang Tahu goreng tepung Jeruk manis Air putih	1 piring (100 gr) 1 mangkuk kecil (140 gr) 1 potong sedang (50 gr) 2 buah sedang (200 gr) 2 gelas (500 ml)

Mengingat bahwa ibu hamil harus mengonsumsi lebih banyak makanan dibandingkan saat sebelum hamil, serta ibu hamil pada trimester kedua dan ketiga perlu mengonsumsi lebih banyak dibandingkan saat trimester awal, sehingga Ibu hamil sebaiknya memperhatikan rekomendasi berikut:

- 1) Pilihlah makanan yang kaya akan gizi dan berbagai jenis makanan yang kaya nutrisi. Contohnya, telur dan ikan merupakan sumber makanan tinggi gizi karena hampir semua zat gizi terkandung di dalamnya.
- 2) Pilihlah makanan yang segar dan aman, atau yang telah diproses dengan metode yang benar. Berhati-hatilah saat mengonsumsi sayuran mentah (seperti salad), karena jika sayuran tersebut bukan organik, ada kemungkinan mengandung sisa-sisa pestisida
- 3) Konsumsi berbagai macam sumber karbohidrat , seperti nasi, kentang, ubi jalar, singkong, sagu, roti,
- 4) Makanlah makanan yang kaya protein untuk mendukung pertumbuhan janin yang sehat dan mencegah terjadinya stunting pada bayi. Contoh makanan yang mengandung protein tinggi meliputi ikan, ayam, daging, telur, susu, tempe, dan tahu.
- 5) Pilihlah sumber makanan yang mengandung lemak baik, seperti pada berbagai jenis kacang (seperti kacang tanah atau selai kacang), ikan yang kaya lemak, serta minyak dari nabati (seperti minyak sawit dan minyak kelapa).
- 6) Konsumsilah pangan tinggi Fe, seperti ikan, daging, hati, tempe, serta produk makanan yang telah diperkaya dengan zat besi.
- 7) Konsumsilah pangan tinggi asam folat, seperti sayur mayur berdaun hijau, berbagai jenis kacang, jeruk, pepaya, serta terong belanda.
- 8) Makanlah makanan yang tinggi serat, seperti jagung rebus, kacang-kacangan, sayuran, jeruk dengan bijinya, dan kelapa parut.
- 9) Jika mengalami mual dan muntah yang berlebihan, cobalah Mengambil makanan dalam porsi kecil tetapi lebih sering, serta mengonsumsi teh hangat, wedang jahe, atau makanan yang dapat membantu meredakan gejala tersebut.
- 10) Konsumsi buah-buahan segar yang berwarna-warni sebagai sumber

vitamin dan serat, misalnya pepaya, semangka, pisang, buah naga, jeruk, jambu, tomat, dan lain-lain.

B. Emesis Gravidarum

1. Definisi Emesis Gravidarum

Emesis gravidarum adalah gejala yang wajar atau sering terdapat pada kehamilan trimester pertama, biasanya terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung kurang lebih 10 minggu. mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi ada yang timbul setiap saat dan malam hari yang disebabkan perubahan hormonal seperti peningkatan progesteron, estrogen, dan hormon human corionide gonadotropin. Mual dan muntah umumnya terjadi 60-80% pada ibu hamil primigravida (findi, & sari 2022). Emesis gravidarum kondisi mual yang kadang disertai muntah, tetapi frekuensi tidak lebih dari 5 kali dalam sehari (Lestari, 2019).

2. Penyebab Emesis Gravidarum

Mual dan muntah pada kehamilan umumnya dipicu oleh peningkatan Human Chorionic Gonadotropin (HCG) pasca-implantasi, yang mempengaruhi pusat muntah di otak. Hormon ini memainkan peran penting dalam menjaga kehamilan dengan memastikan korpus luteum terus memproduksi progesteron yang dibutuhkan untuk perkembangan janin. Selain perubahan hormonal, sistem gastrointestinal juga mengalami perubahan, seperti peningkatan sekresi saliva asam dan penurunan asam lambung, yang memperburuk gejala. Gejala ini biasanya muncul setelah implantasi dan dapat bervariasi tingkat keparahannya, namun umumnya mereda pada trimester kedua (Sari & findi 2022).

3. Dampak Emesis Gravidarum

Mual muntah juga biasanya disebut dengan sebutan emesis gravidarum yang dimana bisa bertambah berat sehingga menjadi hiperemesis gravidarum yang bisa menyebabkan ibu muntah terus menerus tiap kali minum atau makan, akibatnya tubuh ibu semakin lemah, pucat, dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh berkurang dan darah menjadi

kental (hemokonsentrasi) yang bisa membuat peredaran darah melambat sehingga dapat menimbulkan kerusakan jaringan yang bisa membahayakan kesehatan ibu dan perkembangan janin beresiko lahir prematur, berat badan janin lahir rendah (Sari, & findiy 2022).

4. Cara Mengatasi Emesis Gravidarum

a. Metode Farmakologi

1) Vitamin B6 Piridoksin

(vitamin B6) merupakan vitamin yang larut dalam air dan koenzim penting dalam jalur metabolisme asam folat. Vitamin ini pertama kali dianjurkan untuk digunakan dalam mengatasi mual dan muntah pada kehamilan. mekanisme kerja piridoksin pada ibu hamil juga tidak menimbulkan resiko teratogenik. Dua uji kontrol acak menemukan bahwa penggunaan piridoksin secara rutin efektif dalam mengurangi tingkat keparahan mual, tetapi tidak berpengaruh pada frekuensi muntah.

2) Antihistamin

Antihistamin adalah obat yang paling banyak di gunakan pada lini pertama terapi ibu yang mengalami mual dan muntah pada kehamilan. Frekuensi mual selama kehamilan secara signifikan lebih tinggi pada ibu yang mengalami *motion sickness* antihistamin bertindak sebagai penghalang reseptor histamin ada sistem vestibular (reseptor histamin HI). Agens ini terdapat dalam diphenhydramine (benadryl) dan doxylamine (Unisom) yang dapat diperoleh tanpa resep dokter.

b. Penanganan non farmakologi

Penanganan non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi mual dan muntah pada kehamilan adalah dengan perubahan diet, pengobatan herbal, akupresur, akupunktur, refleksologi, osteopati, homeopati, hipnoterapi, dan aromaterapi (Sari & Findiy, 2022)

c. Pemenuhan kebutuhan nutrisi

Untuk mengatasi mual dan muntah, salah satunya yang dapat dilakukan adalah mengonsumsi makanan dengan porsi sedikit tapi sering. Hindari makanan yang berminyak, berlemak, serta makanan yang berbau

tajam atau menyengat, serta hindari minuman yang mengandung kafein (Rasida, 2020)

Tabel 4
Saran Menu Makanan Pada Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum

Tingkatan emesis gravidarum	Strategi	Contoh
Berat	Cobalah untuk menghirup udara yang dingin, cairan yang bening	Lemon, jahe, minuman untuk membangkitkan stamina, jelly yang manis
	Menjaga mulut agar tetap bersih dan segar	Mengkonsumsi permen
	Ketika merasa sedikit lebih baik maka tingkatkan dengan minum berbagai minuman	Jus buah, jus sayuran, teh, minuman ringan, air soda, sup kaldu
Sedang	Segera makan sesuatu yang ringan setelah bangun tidur di pagi hari	Biskuit, sepotong roti panggang
	Makan sering dan makanan ringan	Makan atau minum secara perlahan, mengunyah makanan dengan baik, hindari minuman minuman atau makanan selingan setelah waktu makan
	Pilih makanan yang tinggi karbohidrat	Biskuit kering, kerupuk, popcorn, Sereal, roti panggang buah atau sayuran bertepung
Ringan	Hindari makanan berlemak, gorengan dan makanan yang pedas	Gunakan susu rendah lemak rendah mentega, margarine, dan daging tanpa lemak
	Cobalah untuk menyertakan makanan yang rendah lemak, dan makanan yang kaya protein	Telur, kacang panggang, daging ayam tanpa lemak, ikan, makanan yang berprotein tinggi
	Sebelum tidur makanlah makanan yang mengandung protein dan karbohidrat	Keju, kerupuk, yoghurt dan custard

Sumber : Bayu Irianti, et al., 2015

5. Pengukuran Emesis Gravidarum

Pengukuran emesis gravidarum menggunakan *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE)-24 scoring system*. *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE)* adalah alat untuk mengukur tingkat keparahan mual dan muntah pada kehamilan. Sedangkan, PUQE-24 adalah sistem penilaian untuk mengukur tingkat keparahan mual muntah kehamilan dalam 24 jam. Skor PUQE untuk setiap pasien dihitung dengan menggunakan tiga kriteria untuk menilai keparahan mual muntah selama kehamilan (jumlah jam merasakan mual, jumlah episode muntah, dan

jumlah episode muntah kering dalam 24 jam terakhir) (Fransiska, *et al* 2022)

Tabel 5
Motherisk Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea
(PUQE)-24 Scoring system

Dalam 24 jam terakhir, berapa lama anda merasa mual atau tidak nyaman pada perut?	Tak sama sekali	1 jam atau kurang	2-3 jam	4-6 jam	>6 jam
Score	1	2	3	4	5
Dalam 24 jam terakhir, apakah anda muntah - muntah?					
Score	1	2	3	4	5
Dalam 24 jam terakhir, berapa kali anda mengalami muntah kering?					
Score	1	2	3	4	5

Sumber : Koren, et al., 2005

Skor PUQE dihitung dengan menambahkan nilai-nilai dari masing-masing kriteria, dan dapat berkisar dari minimal 1 sampai 15, dengan menambahkan nilai-nilai dari masing - masing kriteria yaitu:

- a. PUQE skor di bawah 3 : Tidak muntah
- b. PUQE skor antara 4-7 : Derajat ringan
- c. PUQE skor antara 8-11 : Derajat sedang
- d. PUQE skor antara 12-15 : Derajat berat

C. Aromaterapi Essensial Oil Lemon

1. Pengertian Aromaterapi

Aromaterapi adalah suatu metode yang menggunakan minyak esensial tumbuhan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Melalui inhalasi atau aplikasi pada kulit, aroma minyak esensial mempengaruhi sistem limbik otak, yang mengatur emosi dan respons stres. Dengan demikian, aromaterapi dapat mengurangi kecemasan, stres, dan memperbaiki kualitas tidur serta mood, membantu mencapai keseimbangan fisik dan emosional yang lebih baik.k (lestari, dkk 2022).

2. Jenis-Jenis Aromaterapi

Beberapa jenis tanaman, bunga, dan buah yang biasa digunakan sebagai bahan aromaterapi, yaitu sebagai berikut

a. Papermint

Mempunyai aroma yang harum, menyegarkan untuk merangsang dan menguatkan sistem yang berada didalam tubuh. Papermint biasanya digunakan untuk meredakan sakit kepala migran, masalah kulit, meredakan batuk, lelah, diare perut kembung, dan nyeri otot dan sendi

b. Lemon (Citrus lemon)

Lemon merupakan aroma yang digunakan untuk menenangkan suasana hati. Aroma lemon yang menyegarkan bermanfaat untuk mengatasi pencernaan, meredakan sakit kepala, dan kandungan limone yang ada pada lemon menghasilkan efek anti cemas, dan stres.

c. Lavender

Berasal dari bagian bunga dan kelopak bungan, salah satu minyak terapi yang populer dipakai sebagai antiseptik dan penyembuhan luka. Lavender juga mempunyai efek relaksasi maupun merangsang, menenangkan kecemasan dan stres. Minyak lavender juga digunakan untuk mengatasi masalah pencernaan, gangguan nyeri menstruasi, sumbatan pada hidung dan sakit tenggorokan.

d. Orange

Bersifat bakteri menghentikan perdarahan sariawan sumber potasium yang baik untuk jantung dan aliran darah melegakan batuk dan kelelahan (Fanny, *et al* 2022).

3. Teknik Menggunakan Aromaterapi

a. Menghirup Uap Aromaterapi

Dengan cara mencampurkan beberapa tetes minyak aromaterapi kedalam wadah yang berisikan air hangat, tundukan kepala ke wadah, serta tutup kepala menggunakan handuk. Hirup uap yang keluar selama 5- 10 menit.

b. Menggunakan Diffuser

Difusser adalah alat yang digunakan untuk mengubah cairan menjadi

uap. Ada banyak macam diffuser dari yang tradisional hingga modern yaitu dengan menggunakan tungku dan lilin, dan menggunakan tenaga listrik. Cara penggunaan diffuser untuk aromaterapi yaitu dengan cara memasukkan air beberapa ml air kedalam tempat penampung air diffuser, lalu ditambahkan beberapa tetes minyak aromaterapi. Tunggu hingga 5- 10 menit untuk menghirup uap dari diffuser yang sudah ditetaskan.

c. Untuk pijat

Terapi dengan menggunakan aromaterapi juga bisa minyak essensialnya digunakan sebagai pijat. Caranya yaitu ambil beberapa tetes minyak essensial dan campurkan dengan minyak lain. Lalu gunakan menggunakan tangan untuk memijat area tubuh yang akan dipijat (Widiyono, *et al* 2022).

4. Manfaat Aromaterapi *Essential Oil Lemon*

Manfaat aromaterapi *essential oil lemon* untuk mengatasi masalah pencernaan, meredakan mual, sakit nyeri persendian pada kondisi rematik dan asam urat, menurunkan tekanan darah tinggi dan membantu menurunkan sakit kepala . minyak *Essential* yang dapat membantu mengobati mual, mengurangi kecemasan, mengurangi pembengkakan, meringankan sakit kepala, dan mendorong ibu untuk tidur nyenyak (Fanny, *et al* 2022).

5. Kandungan Essensial Oil Lemon



Sumber: luh putu(2024)

Gambar 1 Citrus Lemon

Lemon (*Citrus Limon*) merupakan salah satu spesies jeruk yang sangat populer di berbagai negara, dengan nama yang berbeda-beda seperti zitrone di Jerman, le citron di Prancis, limon dalam Bahasa Spanyol, dan ningmeng dalam Bahasa

Cina. Lemon kaya akan fitokimia, vitamin C, asam folat, dan mineral yang berperan penting dalam meningkatkan kesehatan manusia dan mencegah penyakit. Kandungan vitamin C dan folat dalam lemon dapat mempertahankan integritas penghalang imunologis dan mendukung fungsi sel kekebalan, serta bertindak sebagai antioksidan yang mengurangi respon inflamasi. Selain itu, lemon juga mengandung flavonoid, limonen, tanin, dan mineral yang akan menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri dan rasa mual muntah (Melyana, *et al* 2022)

Tabel 6
Komposisi Zat Gizi Dalam 100 Gram Lemon

Nutrisi	Unit	Kadar
Kalori	Gram	29
Protein	Gram	1,1
Lemak	Gram	0,3
Karbohidrat	Gram	9,3
Gula alami	Gram	2.9
Serat	Gram	2,8

(Sumber : Fajriah., 2021)

6. Mekanisme *Essential Oil Lemon*

Ketika menghirup minyak lemon, molekul aroma akan masuk ke hidung dan merangsang reseptor penciuman yang terdapat di mukosa hidung. Reseptor ini kemudian mengirimkan sinyal listrik ke otak melalui jalur saraf yang dikenal sebagai saraf penciuman (*nervus olfactorius*). Sinyal dari reseptor penciuman akan diproses di area otak yang disebut lobus olfaktorius, yang berfungsi dalam pengolahan dan pengenalan aroma. Setelah itu, sinyal akan diteruskan ke bagian lain dari otak, seperti sistem limbik dan korteks piriform. Sistem limbik, yang berperan dalam emosi, akan terpengaruh oleh aroma lemon, sehingga dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi stres, dan menciptakan perasaan rileks. Sementara itu, korteks piriform, yang bertanggung jawab untuk pengenalan aroma, akan membantu mengenali aroma lemon dan mengaitkannya dengan pengalaman positif. Limonene merupakan salah satu minyak herbal dari ekstrak kulit jeruk, kandungan linalil asetat pada aromaterapi lemon berfungsi untuk menormalkan keadaan psikis serta ketidakseimbangan tubuh sebagai bahan penenang dan tonikum pada sistem syaraf (Ahmad, *et al* 2024;35).

7. Cara Pemberian Aromaterapi *Essential Oil Lemon*

- a. Alat Bahan
 - 1) Humidifier diffuser
 - 2) Essensial oil lemon
 - 3) Air
- b. Langkah – Langkah
 - 1) Siapkan humidifier diffuser
 - 2) Tuangkan air kedalam humidifier diffuser 150 ml
 - 3) Teteskan *Essential oil lemon* sebanyak 2-3 tetes kedalam humidifier diffuser
 - 4) Lalu ditempatkan diruangan agar ibu menghirup (Wardani. 2019)

8. Efektivitas Aromaterapi *Essential Oil Lemon* Terhadap Mual Muntah

Berdasarkan teori (weny, dkk 2023) didalam kutipan damari (2017) minyak esensial (Citruslemon) adalah salah satu minyak herbal yang paling banyak digunakan pada kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Hasil penelitian menyatakan bahwa 40% wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual dan muntah, dan 26,5% dari mereka telah mengakui aromaterapi citrus adalah cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah.

Hasil penelitian dari Sarwinanti (2019) mengenai aromaterapi lemon untuk menurunkan mual muntah ibu hamil menyatakan bahwa hasil penelitian menunjukkan aromaterapi lemon lebih efektif menurunkan mual muntah ibu hamil trimester I, karena aromaterapi lemon mengandung limonene yang dapat mengatasi mual muntah, kategori mual muntah pre – test pada kelompok aromaterapi lemon mayoritas berada pada mual muntah berat sebanyak 7 orang (43,8%) dan post-test mayoritas berada pada mual muntah ringan sebanyak 11 orang (68,8%), responden pada kelompok intervensi aromaterapi lemon mengatakan senang menghirup aromaterapi lemon karena aromanya yang segar dan melegakan. Pemberian aromaterapi lemon menurunkan mual muntah ibu hamil trimester I dengan skor mual muntah sebelum diberikan aromaterapi lemon rata-rata sebesar 13,81, sedangkan setelah diberikan aromaterapi lemon rata-rata sebesar 5,81.

D. Manajemen Asuhan Kebidanan

1. Tujuh Langkah Varney

- a. Langkah I : Identifikasi data dasar
Melakukan pengkajian dengan mengumpulkan data untuk mengevaluasi klien.
- b. Langkah II : Identifikasi diagnosa masalah
Melakukan identifikasi terhadap diagnosa, masalah klien atau kebutuhan berdasarkan interpretasi data yang telah dikumpulkan.
- c. Langkah III : Identifikasi diagnosa potensial
Melakukan identifikasi masalah atau diagnosa potensial, berdasarkan masalah dan diagnosa yang sudah ditentukan.
- d. Langkah IV : Identifikasi tindakan segera
Mengidentifikasi tindakan segera oleh bidan atau dokter dan untuk dikonsultasikan atau ditangani bersama anggota tim kesehatan yang lain sesuai dengan kondisi klien.
- e. Langkah V : Perencanaan asuhan
Merencanakan asuhan setelah hasil pemeriksaan sesuai.
- f. Langkah VI : Pelaksanaan rencana asuhan
Melaksanakan perencanaan dengan efisien dan efektif. Untuk menjalankan rencana asuhan yang akan dilakukan.
- g. Langkah VII : Evaluasi
Dilakukan evaluasi dari asuhan yang sudah diberikan meliputi pemenuhan kebutuhan dan memastikan sudah terpenuhi sesuai dengan kebutuhan setelah diidentifikasi masalah dan diagnosis (Ning Atiqoh., 2020).

2. Data Fokus SOAP

- a. Data Subjektif
Data subjektif berhubungan dengan masalah dari sudut pandang klien, ekspresi klien mengenai kekhawatiran dan keluhan yang dicatat sebagai kutipan langsung atau ringkasan yang akan berhubungan langsung dengan diagnosis, data subjektif ini akan menguatkan diagnosis yang disusun. Hal ini yang dikaji pada data subjektif meliputi :
1) Biodata, berisi nama, umur, agama, pendidikan terakhir, pekerjaan,

golongan darah, dan alamat ibu dan suami.

- 2) Alasan kunjungan / keluhan utama, menjelaskan keluhan atau ketidaknyamanan yang dialami ibu saat ini.
- 3) Riwayat menstruasi, berisi HPHT, TP, siklus menstruasi, dan lamanya menstruasi ibu.
- 4) Riwayat pernikahan, berisi ini pernikahan ibu yang ke, usia ibu saat menikah, lamanya pernikahan ibu.
- 5) Riwayat obstetric yang lalu, berisi tentang riwayat kehamilan, persalinan dan nifas lalu.
- 6) Riwayat kehamilan saat ini, berisi tentang kunjungan keberapa dan masalah yang di alami ibu pada kehamilan saat ini.
- 7) Riwayat imunisasi TT, untuk mengetahui ibu dalam status imunisasi TT ke berapa.
- 8) Riwayat penyakit, berisi riwayat penyakit yang di derita ibu, riwayat penyakit yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi ibu, dan riwayat penyakit keluarga.
- 9) Riwayat KB / kontrasepsi, untuk mengetahui sebelumnya ibu menggunakan kontrasepsi jenis apa.
- 10) Pemenuhan kebutuhan sehari hari, berisi pemenuhan kebutuhan nutrisi, eliminasi, istirahat, personal hygiene dan lain lain.

b. Data Objektif

Data objektif merupakan pendokumentasian hasil observasi yang jujur, hasil pemeriksaan fisik klien, hasil pemeriksaan laboratorium. Hal yang harus di kaji pada data ini adalah :

- 1) Keadaan umum, meliputi : Tingkat energi, keadaan emosi dan postur badan ibu selama pemeriksaan, TB dan BB.
- 2) Tanda – Tanda Vital : Tekanan darah, suhu, nadi dan pernapasan.
- 3) Kepala dan leher, meliputi : Oedema wajah, mata (kelopak mata pucat atau tidak, warna sklera), mulut (rahang pucat), keadaan gigi (karies), leher (pembesaran kelenjar tyroid dan pembuluh limfe).
- 4) Payudara, meliputi : Terdapat benjolan atau tidak, keadaan puting
- 5) Abdomen : Adanya bekas luka, hiperpigmentasi (linea nigra, striae)

gravidarum), tinggi fundus uteri (TFU) dengan tangan jika usia kehamilan lebih dari 12 minggu dan dengan pita ukuran jika usia kehamilan lebih dari 22 minggu. Palpasi abdomen untuk mengetahui letak, persentasi, posisi janin (jika kehamilan lebih dari 28 minggu), detak jantung janin (DJJ) janin jika kehamilan lebih dari 18 minggu.

6) Ekstremitas meliputi : Reflek patela kanan dan kiri, oedema tangan dan kaki.

c. Analisis

Data yang berisi diagnosa masalah, masalah potensial, dan diagnose potensial.

d. Penatalaksanaan

Penatalaksanaan yaitu hasil tindakan yang akan di lakukan setelah hasil pemeriksaan sesuai, yang meliputi perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi (Ning Atiqoh., 2020).

Rencana asuhan yang akan dilakukan terhadap ibu hamil trimester I dengan emesis gravidarum yaitu memberikan edukasi terkait mual muntah atau emesis gravidarum yaitu makan sedikit tetapi sering dan minum air putih yang cukup agar tetap menjaga kebutuhan cairan dan nutrisi, selain itu rencana yang akan diberikan untuk mengurangi emesis gravidarum yaitu menggunakan metode non farmakologi meliputi minyak *essential oil lemon* dan air. Metode aromaterapi *essential oil lemon* dengan frekuensi pemberian 2 kali sehari pada pagi hari dan sore hari dengan menggunakan alat humidifier diffuser selama 5-10 menit dalam 10 hari. Selanjutnya jika sudah diberikan selama 10 hari mual muntah tidak berkurang dianjurkan melanjutkan terapi kembali sampai mual muntah berkurang.