

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses yang fisiologis dan alamiah, dimana setiap perempuan yang memiliki organ reproduksi sehat, telah mengalami menstruasi, dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang sehat maka besar kemungkinan akan mengalami kehamilan (Wulandari et al, 2021).

Emesis gravidarum atau mual muntah biasanya terjadi dipagi hari dan malam hari apabila terjadi terus menerus dan tidak teratasi dengan baik akan berkelanjutan menjadi hiperemesis gravidarum yang menimbulkan efek buruk bagi kesehatan ibu dan janin, sehingga butuh penanganan yang tepat untuk mengangani mual muntah pada ibu hamil (Sari & Safitri, 2018). Emesis gravidarum disebabkan karena meningkatnya *hormon chorionic gonadotropin* (HCG) dan hormon progesteron yang menyebabkan adanya pergerakan dari usus, kerongkongan dan perut yang dapat menyebabkan rasa mual, dan kekerangan vitamin B6 (Fitria et al, 2021).

World Health Organization menyatakan angka kejadian emesis gravidarum sedikitnya 15% dari semua wanita hamil. Emesis gravidarum terjadi diseluruh dunia dengan angka kejadian yang beragam yaitu 1-3% dari seluruh kehamilan di Indonesia, 0,9% di Swedia, 0,5% di California, 1,9% di Turki, dan di Amerika Serikat prevalensi emesis gravidarum sebanyak 0,5%-2%. (WHO, 2021).

Angka kejadian emesis gravidarum di Indonesia sebanyak 50%-75% ibu hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama atau awal-awal kehamilan (Septiana et al, 2021). Menurut data Riskesdas tahun 2018 proporsi ibu hamil di Provinsi Riau sebanyak 5,75%. Di Kota Pekanbaru proporsi ibu hamil sebanyak 8,41% (Riskesdas, 2018). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Harapan Raya terdapat 20 orang ibu hamil yang mengalami mual muntah (Dhilon & Azni, 2018). Angka kejadian *hyperemesis gravidarum* berdasarkan data dari rekam medik RSUD Rokan Hulu terdapat 480 orang ibu

hamil dari bulan januari 2015-2016 yaitu 196 orang ibu hamil mengalami *hyperemesis gravidarum* (Andria,2017).

Pemasalahan *emesis gravidarum* bisa diatasi secara farmakologis dan non farmakologis. Teknik farmakologis bisa diatasi dengan mengonsumsi vitamin B6, obat anti mual berupa metoklopramid, fenotiazin, antihistamin, ondansetron dan kortikosteroid untuk meringankan mual muntah ringan dan berat (Fajriah, 2021). Teknik pengobatan non farmakologis secara alternatif untuk mencegah mual muntah yaitu aromaterapi lemon yang aman dipakai untuk ibu hamil dan melahirkan (Vitrianingsih & Khadijah, 2019).

Ketika minyak esensial dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan. Sehingga aromaterapi lemon baik untuk mengurangi mual dan muntah (Wardani et al, 2019).

Penelitian Saridewi (2018) diketahui bahwa adanya pengaruh serta efektivitas aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi mual pada ibu hamil selama kehamilannya dikarenakan aromaterapi mampu menurunkan frekuensi mual pada kehamilan karena baunya yang segar dan dapat membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan.

Berdasarkan survei awal di Dusun Batang Samo pada ibu nifas sebanyak 20 orang ibu hamil dan belum ada penelitian tentang pengaruh aromaterapi dalam mengurangi emesis gravidarum di Dusun tersebut. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik, untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Dusun Batang Samo Kecamatan Rambah”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trisemester 1 di Dusun Batang Samo Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon untuk mengatasi emesis gravidarum pada ibu hamil trisemester 1 di Dusun Batang Samo Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu?

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi karakteristik di Dusun Batang Samo Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu.
- b. Untuk mengidentifikasi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama sebelum diberikan intervensi di Dusun Batang Samo Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu.
- c. Untuk mengidentifikasi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama sesudah diberikan intervensi di Dusun Batang Samo Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu.
- d. Untuk mengidentifikasi pengaruh aromaterapi lemon dalam mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di Dusun Batang Samo Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ibu Hamil Di Dusun Batang Samo Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu

Dapat meningkatkan pengetahuan pada ibu hamil khususnya tentang pentingnya mencegah mual muntah dengan aromaterapi lemon bagi ibu hamil trimester 1.

2. Bagi Insitusi Prodi S1 Kebidanan

Sebagai informasi dalam pendidikan kebidanan maternitas, khususnya materi pembelajaran pada ibu hamil tentang salah satu intervensi kebidanan yang dapat digunakan untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil melalui pemberian aromaterapi lemon.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam adanya penelitian ini,peneliti selanjutnya dapat disajikan sebagai data dasar untuk penelitian lebih lanjut serta dapat menambah pengetahuan tentang mencegah mual muntah dengan aromaterapi lemon.

4. Peneliti

Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan bagi pendidik mengenai pengaruh pemberian aromaterapi lemon pada ibu hamil timester pertama.

E.Keaslian Penelitian

Penelitian serupa diteliti oleh:

1. Penelitian dengan judul "Vitrianingsih, Sitti Khadijah (2019) Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi *Emesis Gravidarum*. Jurnal Keperawatan. Menggunakan metode studi *quasy-experimen*, dengan bentuk *one group prepost test design*. Menyimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon dengan pengurangan mual muntah pada ibu hamil dengan nilai $p\text{ value}=0.017$ bahwa pemberian aromaterapi lemon efektif untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. Perbedaan dengan penelitian saya yaitu, tempat, waktu.
2. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Afriyanti & Rahendza, 2020) dimana sebelum dilakukan intervensi didapatkan nilai rata- rata 5,27 dan setelah dilakukan intervensi didapatkan nilai skor frekuensi 3,27 dengan minimum mual muntah pada 15 responden dalam 1 hari 1 kali dan maksimal mual muntah pada 15 responden dalam sehari 8 kali dengan nilai $p\text{value}=0,0005$. Perbedaan dengan penelitian saya yaitu, jumlah sampel, tempat, waktu.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Kehamilan

a. Pengertian

Kehamilan merupakan suatu proses yang fisiologis dan alamiah, dimana setiap perempuan yang memiliki organ reproduksi sehat, telah mengalami menstruasi, dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang sehat maka besar kemungkinan akan mengalami kehamilan (Wulandari et al, 2021).

Kehamilan biasanya diikuti dengan rasa ketidaknyamanan yang biasa dialami ibu hamil yaitu salah satunya ketidaknyamanan mual dan muntah (*emesis gravidarum*). Mual dan muntah (*emesis gravidarum*) merupakan hal yang biasa dialami saat kehamilan ditrimester pertama, penyebab *emesis gravidarum* dalam kehamilan karena peningkatan hormon estrogen dan *Human Chorionik Gonadotropin* (HCG) pola makan yang buruk sebelum maupun pada minggu - minggu awal kehamilan, kurang istirahat dan stres dapat juga memperberat *emesis gravidarum* (Vitrianingsih & Khadijah, 2019).

Kehamilan merupakan peristiwa yang terjadi pada seorang wanita, dimulai dari proses fertilisasi (konsepsi) sampai kelahiran bayi. Setiap ibu hamil pada trimester pertama mengalami mual dan muntah (Hutahaeen, 2013). Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi ada yang timbul setiap saat dan malam hari. Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida. Dampak *emesis gravidarum* apabila tidak ditangani dengan baik maka akan menimbulkan gejala *emesis*

gravidarum yang berat (*intractable*) serta persisten yang terjadi pada awal kehamilan sehingga mengakibatkan dehidrasi, gangguan elektrolit atau defisiensi nutrisi yang dikenal sebagai *hiperemesis gravidarum* (Sari, 2018).

b. Diagnosis Banding Kehamilan

Pembesaran perut wanita tidak selamanya merupakan kehamilan sehingga perlu dilakukan diagnosis banding sebagai berikut :

1) Hamil Palsu

(*Pseudosiesis*) atau Kehamilan Spuria

Dijumpai tanda dugaan hamil, tetapi dengan pemeriksaan alat canggi dan tes biologis tidak menunjukkan kehamilan.

2) Tumor Kandungan atau Mioma Uteri

Terdapat pembesaran rahim, tetapi tidak disertai tanda hamil. Bentuk pembesaran merata. Perdarahan banyak saat menstruasi.

3) Kista Ovarium

Pembesaran perut, tetapi tidak disertai tanda hamil dan menstruasi terus berlangsung. Lamanya pembesaran perut dapat melampaui usia kehamilan. Pemeriksaan tes biologis kehamilan dengan hasil negatif.

4) Hematometra

Terlambat datang bulan yang dapat melampaui usia kehamilan. Perut terasa nyeri setiap bulan. Terjadi penumpukan darah dalam rahim. Tanda dan pemeriksaan kehamilan tidak menunjukkan hasil yang positif, karena himen perforata.

5) Kandung Kemih yang Penuh

Dengan melakukan kateterisasi, pembesaran perut akan menghilang (Manuaba, 2010).

c. Perubahan Fisiologi Pada Ibu Hamil

Pada masa kehamilan trimester pertama, beberapa perubahan yang terjadi adalah sebagai berikut (Pratiwi & Fatimah, 2019).

1) Vagina dan Vulva

Hormon estrogen memengaruhi perubahan vagina dan vulva, yakni timbulnya warna kemerahan pada vagina dan vulva. Kondisi yang demikian menyebabkan vagina dan vulva rentan terkena jamur karena peningkatan pH (Pratiwi & Fatimah, 2019).

2) Serviks Uteri

Servik uteri juga mengalami perubahan. Pada masa trimester I ini, servik uteri mengandung lebih banyak jaringan ikat dan hormone estrogenlah yang menyebabkan perubahan servik uteri ini (Pratiwi & Fatimah, 2019).

3) Uterus

Perubahan yang tampak nyata pada uterus adalah bertambah besar, bertambah berat, dan berubah bentuk dan posisinya (Pratiwi & Fatimah, 2019).

4) Payudara

Pada ibu hamil, tampak secara fisik bahwa ukuran payudara bertambah besar dan terasa tegang. Hal ini karena somatomotropin memproduksi kasein, laktalbumin, dan laktoglobulin untuk mempersiapkan payudara ketika proses laktasi (Pratiwi & Fatimah, 2019).

5) Sistem Perkemihan

Pada bulan – bulan awal kehamilan, frekuensi buang air besar pada ibu hamil mengalami kenaikan. Hal ini salah satunya disebabkan oleh meningkatnya aliran plasma ginjal (Pratiwi & Fatimah, 2019).

6) Sistem Pencernaan

Pada trimester I, terlebih pada ibu hamil mengalami mual dan muntah, rasa tidak enak pada ulu hati sering dirasakan. Hal ini karena terjadi perubahan posisi lambung dan aliran balik asam lambung ke esofagus bagian bawah (Pratiwi & Fatimah, 2019).

7) Metabolisme

Pada masa trimester I, ibu hamil akan mengeluhkan sering kelelahan atau letih setelah melakukan aktivitas ringan. Hal ini karena terjadi peningkatan indeks berat badan dan terjadi pembekuan darah.

d. Perubahan Psikologis pada Ibu Hamil Trimester I

Perubahan psikologi terlihat berhubungan dengan perubahan biologis yang mengambil peranan dalam tiap kehamilan. Adaptasi psikologi kehamilan trimester 1 pada saat ini sebagai calon ibu berupaya untuk dapat menerima kehamilannya, selain itu karena peningkatan hormone esterogen dan progesterone pada tubuh ibu hamil akan mempengaruhi perubahan fisik sehingga banyak ibu hamil merasakan kekecewaan, penolakan, kecemasan, dan kesedihan (Widaryanti & Febriati, 2020).

e. Ketidaknyamanan pada Kehamilan Trimester I

Ketidaknyamanan yang sering terjadi pada awal trimester biasanya berupa (Pratiwi & Fatimah, 2019) :

1) *Emesis gravidarum* atau *morning sickness*

Gejala awal kehamilan seperti rasa mual dan mutah disertai pusing merupakan ketidaknyamanan yang sering dirasakan.

Kebiasaan mual dan muntah ini menjadikan ibu hamil jarang makan yang secara langsung mengakibatkan janin dan ibu hamil kekurangan nutrisi. Hal ini bisa diatasi dengan diet ibu hamil dan meminta resep dokter, obat untuk mengurangi rasa mual dan tetap aman bagi janin.

2) Kelelahan

Pada awal kehamilan, ibu hamil akan mudah lelah. Rasa lelah berlebihan ini sering kali menyebabkan stres dan gangguan lain seperti menurunnya nafsu makan dan mudah emosi atau sensitif.

3) Peningkatan frekuensi buang air kecil

Peningkatan frekuensi buang air kecil ini disebabkan karena tertekannya kandung kemih oleh janin.

4) Keputihan

Keputihan terjadi karena meningkatnya pelepasan epitel vagina sebagai akibat peningkatan pembentuk sel pada janin. Keputihan ini bisa diatasi dengan meningkatkan kebersihan organ dan membasuh vagina dengan air daun sirih.

5) Rasa tidak nyaman pada payudara

Pada awal kehamilan, hal ini akan terasa tidak nyaman karena disertai rasa nyeri dan gatal. Rasa nyeri dan gatal ini akan berlangsung hilang, tetapi untuk menahan rasa tidak nyaman ini ibu hamil bisa menggunakan bra khusus dan pas untuk payudara.

6) Ngidam

Keinginan akan suatu makanan tertentu dapat menyebabkan menurunnya nafsu makan karena ibu hamil hanya mau memakan yang diinginkan saja.

2. Emesis gravidarum

a. Pengertian

Mual dan muntah atau biasa disebut dengan emesis gravidarum adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester 1. Mual biasanya terjadi pada pagi hari dengan frekuensi kurang dari <5 kali, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gejala ini terjadi setelah 6 minggu dari hari pertama haid dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu (Isnaini & Reflani, 2018).

Mual (*nausea*) dan muntah (*emesis gradiarum*) adalah gejala yang wajar dan sering terdapat pada trimester I kehamilan. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat juga timbul setiap saat dan malam hari. Gejala - gejala ini kurang lebih terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir (HPHT) dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu (Yantina, Susilawati, & Yuviska, 2016).

Emesis gravidarum disebabkan karena meningkatnya *hormon chorionic gonadotropin* (HCG) dan hormon progesteron karena dari hormon tersebut menyebabkan adanya pergerakan dari usus kecil, kerongkongan, dan perut yang menyebabkan rasa mual, selain itu kekurangan vitamin B6 juga salah satu penyebab *emesis gravidarum* (Fitria et al, 2021).

Emesis gravidarum pada ibu hamil dapat menimbulkan berbagai dampak jika tidak ditangani, yaitu penurunan nafsu makan yang dapat mengakibatkan ketidak seimbangan elektrolit yakni kalium, kalsium dan natrium sehingga dapat menyebabkan perubahan metabolisme. Selain itu juga dapat menyebabkan kelelahan pada wanita hamil, gangguan nutrisi dehidrasi kelemahan, penurunan berat badan.

Komplikasi dari dan *emesis gravidarum* yaitu *hyperemesis gravidarum* yang dapat mengakibatkan dehidrasi, muka pucat, serta darah akan mengental karena adanya perlambatan peredaran darah sehingga oksigen dan makanan jaringan akan berkurang. Jika itu semua

terjadi maka akan membahayakan ibu dan janin yang ada di dalam kandungan (Dewi & Safitri, 2018).

b. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Emesis Gravidarum

Faktor yang mempengaruhi terjadinya *Emesis gravidarum* adalah sebagai berikut (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019).

1) Usia

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 dilahikannya. Sedangkan mual dan 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 (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019).

2) Pendidikan

Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk perilakunya terhadap pola hidup, terutama memotivasi untuk sikap berperan serta dalam perubahan kesehatan. Semakin tinggi pendidikan maka semakin mudah menerima informasi, sehingga banyak pola pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya semakin rendah pendidikan seseorang maka akan menghambat perkembangan sikap terhadap nilai - nilai yang diperkenalkan (Putri dkk, 2017).

3) Pekerjaan

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).

4) Stress

Stress adalah suatu kondisi tegangan (*tension*) baik secara faal maupun psikologis yang di sebabkan oleh tuntutan dari lingkungan yang dipersepsikan oleh penderitanya sebagai ancaman. Tetapi pada sisi lain jika kita terlalu banyak mendapatkan stress akan menurunkan kualitas kinerja kita (*distres*). Stress berhubungan dengan kondisi psikologis dan berpengaruh ke sistem hormonal. Secara fisikologis ibu hamil trimester I mengeluarkan hormon HCG yang menimbulkan rasa mual dan muntah (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019).

5) Paritas

Pada sebagian besar primigravida belum mampu beradaptasi dengan hormon estrogen dan chorionik gonadotropin sehingga lebih emesis gravidarum (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019).

c. Gejala Emesis Gravidarum

Gejala emesis gravidarum adalah terjadinya mual muntah dengan frekuensikurang dari 5 kali, biasanya terjadi di pagi hari tetapi dapat pula terjadi setiap saat, merasakan pusing, sensasi air liur yang berlebihan, nafsu makan menurun dan mudah lelah (Sulistiarini, 2018).

d. Cara Mengurangi Emesis Gravidarum

Menurut (Rofi'ah et al., 2019) ada beberapa cara untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester 1 seperti:

- 1) Memberikan keyakinan bahwa mual muntah merupakan gejala yang fisiologik pada kehamilan muda dan akan hilang setelah kehamilan berumur 4 bulan.
- 2) Mengubah pola makan sering tetapi dalam porsi yang sedikit
- 3) Istirahat yang cukup, akan membantu mengurangi kelelahan yang dapat menimbulkan rasa mual.

- 4) Bangun secara perlahan sambil duduk terlebih dahulu di kasur sebelum berdiri.
- 5) Hindari makanan yang berminyak atau berlemak.
- 6) Hindari bau-bau atau aroma yang tidak enak atau sangat menyengat yang dapat menimbulkan rasa mual (Sinambela & Marlina, 2019).
- 7) Mengenakan pakaian longgar untuk menghindari mual dan muntah
- 8) Minum banyak air untuk menggantikan cairan tubuh yang hilang saat muntah
- 9) Menghindari mengkonsumsi kopi/kafein, tembakau dan rokok, karena selain dapat menimbulkan mual dan muntah juga dapat memiliki efek yang merugikan untuk embrio, serta menghambat sintesis protein.

e. Penanganan Emesis Gravidarum

Permasalahan mual dan muntah dapat diatasi dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Pada teknik farmakologi sebagian besar ibu hamil emesis gravidarum bisa diatasi dengan berobat jalan dan pemberian vitamin B6, obat anti mual muntah berupa metoklopramid, fenotiazin, antihistamin, ondansentron dan kortikosteroid untuk meringankan mual muntah ringan atau berat (Fajriah, 2021).

Salah satu terapi secara non farmakologi yang aman dan dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan mual muntah pada ibu hamil adalah pemberian aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon merupakan minyak esensial yang dihasilkan dari ekstrak kulit jeruk (*Citrus Lemon*) yang sering banyak digunakan dalam aromaterapi. Aromaterapi lemon merupakan jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan (Vitrianingsih & Khadijah, 2019).

f. Pengukuran Emesis Gravidarum

Kewenangan bidan pada kasus mual muntah adalah melakukan penatalaksanaan pada *emesis gravidarum*. Instrumen yang dapat

digunakan oleh bidan untuk menilai *emesis gravidarum* yaitu dengan *pregnancy-unique quantification of emesis gravidarum/nause (PUQE)*. PUQE adalah penilaian kuantitas dari emesis gravidarum untuk menghindari subjektivitas dari keluhan mual muntah .

Berikut adalah tabel pengukuran *emesis gravidarum* dalam 12 jam dan 24 jam.

Tabel 2.1 Pengukuran Emesis Gravidarum

1.	Berapa lama rata-rata setiap hari anda merasakan mual muntah				
	≥6 jam (5 poin)	4-6 jam (4 poin)	2-3 jam (3 poin)	≤ 1 jam (2 poin)	Tidak semuanya (1 poin)
2	Dalam sehari berapa kali anda mengalami mual muntah				
	7 lebih (5 poin)	5-6 (4 poin)	3-4 (3 poin)	1-2 (2 poin)	Tidak ada (1 poin)
3	Dalam sehari berapa rata-rata anda mual dan muntah tanpa menyebabkan dehidrasi?				
	7 lebih (5 poin)	5-6 (4 poin)	3-4 (3poin)	1-2 (2poin)	Tidak ada (1 poin)
4.	Pada 12 jam terakhir berapa lama rata-rata anda merasakan mual muntah				

	≥ 6 jam (5 poin)	5-6 (4 poin)	3-4 (3 poin)	1-2 (2 poin)	Tidak ada (1 poin)
5.	Pada 12 jam terakhir berapa kali anda mual muntah				
	≥ 6 jam (5 poin)	5-6 (4 poin)	3-4 (3 poin)	1-2 (2 poin)	Tidak ada (1 poin)
6.	Pada 12 jam terakhir berapa kali anda mual muntah tanpa menyebabkan dehidrasi				
	7 lebih (5 poin)	5-6 (4 poin)	3-4 (3 poin)	1-2 (2 poin)	Tidak ada (1 poin)

Skor yang didapatkan dari penilaian tersebut dikategorikan kedalam:

- a. Mual dan muntah ringan bila nilai indeks PUQE ≤ 6
- b. Mual dan muntah sedang bila nilai indeks PUQE 7 - 12
- c. Mual dan muntah berat bila nilai indeks PUQE ≥ 13

3. Aromaterapi Lemon

a. Pengertian

Aromaterapi merupakan pengobatan yang holistic, memanfaatkan minyak esensial yang diekstrak dari tanaman aromatic seperti bunga, rempah-rempah, buah-buahan, kayu, dan daun untuk menciptakan

keseimbangan dan harmoni pada tubuh, pikiran, dan jiwa (wisdyana & erni, 2018).

Aromaterapi lemon menggunakan minyak essensial lemon dimana 2 - 3 tetes minyak essensial lemon pada saputangan atau tisu, kemudian di tempelkan pada hidung dan dihirup aromanya yang dapat mengurangi mual dan muntah karena lemon memiliki kandungan limonene yang dapat menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri, dan mengurangi rasa sakit termasuk mual muntah (Nurulicha, 2020)

Ketika minyak esensial dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan. Sehingga aromaterapi lemon baik untuk mengurangi mual dan muntah (Wardani et al, 2019).

Aromaterapi mampu menurunkan skor frekuensi mual muntah pada kehamilan karena baunya yang segar dan membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan. Hasil dari Penelitian yang dilakukan sari (2018), sebelum diberi intervensi rata-rata responden mengalami frekuensi mual muntah sebanyak 10 kali dalam sehari, setelah diberikan intervensi aromaterapi lemon rata - rata frekuensi mual muntah menurun menjadi 4 kali dalam sehari. Penelitian Maternity, dkk (2017) juga menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan penurunan frekuensi emesis gravidarum setelah diberikan aromaterapi lemon.

b. Manfaat Aromaterapi Lemon

Aromaterapi lemon bermanfaat menghilangkan stress. Aroma citrus segarnya memberi efek segar relaks dan menghilangkan stress. Penelitian di Jepang pada tahun 2008 (*stress and health*) menyebutkan

bahwa limonen dapat menghalangi kenaikan serum *kortikosteron* dan *cerebral monoamine* yang merupakan dua indikator seseorang sedang mengalami stress (Muaris, 2013).

Menurut Saridewi (2018), aromaterapi lemon memiliki kandungan yang dapat membunuh bakteri meningokokus (meningococcus), bakteri tipus, memiliki efek anti jamur dan efektif untuk menetralkan bau yang tidak menyenangkan, sehingga menghasilkan efek anti cemas, anti depresi, anti stres, dan untuk mengangkat dan memfokuskan pikiran (Vitrianingsih dan Khadijah, 2019).

c. Cara penggunaan Aromaterapi Lemon

Pemberian aromaterapi lemon dilakukan dengan meminta ibu untuk menghisap aromaterapi yang telah diberikan sebanyak 3 kali pernafasan dan diulangi kembali 5 menit kemudian, kegiatan ini dilakukan 1 kali sehari yaitu pada pagi hari selama 7 hari (Saridewi & Safitri, 2018). Dalam penelitian Saridewi (2018) diketahui bahwa adanya pengaruh serta efektivitas aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi mual pada ibu hamil selama kehamilannya dikarenakan aromaterapi mampu menurunkan frekuensi mual pada kehamilan karena baunya yang segar dan dapat membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan.

Hasil dari Penelitian yang dilakukan Sari (2018), sebelum diberi intervensi rata-rata responden mengalami frekuensi mual muntah sebanyak 10 kali dalam sehari, setelah diberikan intervensi aromaterapi lemon rata-rata frekuensi mual muntah menurun menjadi 4 kali dalam sehari. Penelitian Maternity, dkk (2017) juga menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan penurunan frekuensi emesis gravidarum setelah diberikan aromaterapi lemon.

Dalam penelitian Wardani (2019) adanya pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi mual pada ibu hamil selama

kehamilannya membantu menenangkan dan meredakan mual muntah pada ibu dan juga ketersediaan aromaterapi lemon selalu tersedia dan mudah dicari serta penggunaan aromaterapi lemon aman pada kehamilan.

Gambar 2.1 Aroma Terapi Lemon



4. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1

Dalam penelitian Saridewi (2018) diketahui bahwa adanya pengaruh serta efektivitas aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi mual pada ibu hamil selama kehamilannya dikarenakan aromaterapi mampu menurunkan frekuensi mual pada kehamilan karena bau nya yang segar dan dapat membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan.

Dalam penelitian Wardani (2019) adanya pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan frekuensi mual pada ibu hamil selama kehamilannya dikarenakan aromaterapi mampu membantu menenangkan dan meredakan mual muntah pada ibu dan juga ketersediaan aromaterapi lemon selalu tersedia dan mudah dicari serta penggunaan aromaterapi lemon aman pada kehamilan.

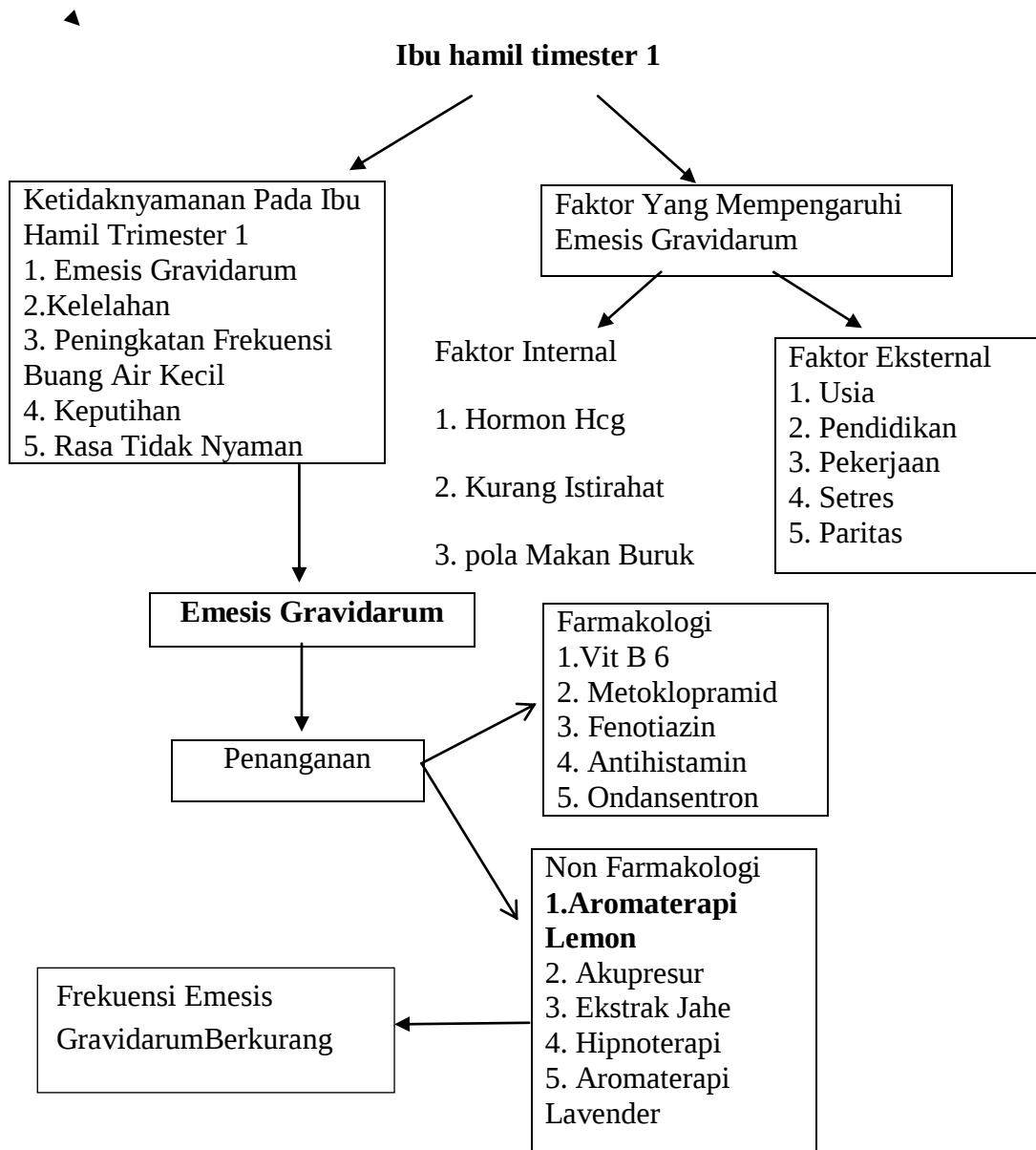
Penelitian dengan judul "Vitrianingsih, Sitti Khadijah (2019) Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum. Jurnal Keperawatan. Menggunakan metode studi *quasy-experimen*,

dengan bentuk one group pre-post test design. Menyimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon dengan pengurangan mual muntah pada ibu hamil dengan nilai $p \text{ value}=0.017$ bahwa pemberian aromaterapi lemon efektif untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama (Vitrianingsih & Khadijah, 2019).

Menurut penelitian Dewi dkk (2018) menyatakan bahwa salah satu Praktik Mandiri Bidan (PMB) daerah Cimahi, aromatherapy lemon berpengaruh dalam penurunan frekuensi mual pada ibu hamil karena baunya menyegarkan dan menenangkan jiwa (Saridewi dan Safitri 2018). Penelitian lain juga dilakukan oleh Afriyanti dkk (2020) menyatakan bahwa aromatherapy lemon dapat menangani ibu hamil yang mual muntah dan memberikan rasa nyaman (Afriyanti dan Rahendza 2020).

B. Kerangka Teori

Gambar 2.2 Kerangka Teori



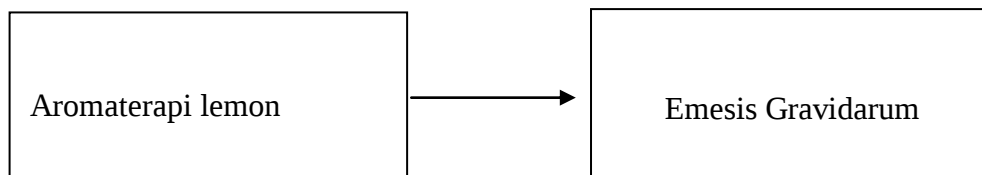
Sumber : (Saridewi & Safitri, 2018), (Fauziyah, 2012), (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019), (Stiowati, 2019), (Rahayu Rd, Sugita, 2018), (Setryaningsih & Rosalinna, 2019).

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan formulasi atau simplikasi dari kerangka teori atau teori - teori yang mendukung penelitian tersebut. Dengan adanya kerangka konsep akan mengarahkan kita untuk menganalisa hasil penelitian, maka peneliti dapat menggambarkan kerangka konsep sebagai berikut :

Gambar 2.3 Kerangka Konsep

Variabel Independen Variabel Dependen



D. Hipotesis

Ha : Ada pengaruh aromaterapi lemon dalam mengurangi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I.

Ho: Tidak ada pengaruh aromaterapi lemon dalam mengurai *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian Dan Desain Penelitian

1. Jenis Penelitian

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah menggunakan desain pendekatan *pre-experimental design* dengan bentuk *one group pre-test and post-test*. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah menggunakan desain pendekatan *pre-experimental design* dengan bentuk *one group pre-test and post-test*. Penelitian ini digunakan hanya melihat suatu kelompok objek. Kelompok subjek merupakan kelompok yang di test (diteliti sebelum dan sesudah) pemberian aromaterapi lemon.

Skema 3.1 rencana penelitian

Kelompok	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
Eksperimen	01	X	02

01 : Emesis Gravidarum Sebelum Pemberian Aromaterapi Lemon

X : Perlakuan

02 : Emesis Gravidarum Sesudah Pemberian Aromaterapi Lemon

B. Lokasi Penelitian Dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di Dusun Batang Samo Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan desember 2023 – januari 2024.

C. Populasi, Sampel Dan Tehnik Sampling

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan responden penelitian proporsi populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah 20 orang ibu hamil trimester 1 di Dusun Batang Samo Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 20 orang ibu hamil di Dusun Batang Samo Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu.

Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Kriteria inklusi

1. Ibu hamil dengan usia kehamilan 5 - 12 minggu
2. Ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum ringan dan sedang

b. Kriteria eksklusi

1. Ibu yang sedang sakit
2. Ibu yang punya komplikasi lain

3. Teknik Sampling Penelitian

Teknik sampling merupakan cara mengambil sampel dari populasi yang akan diteliti. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel adalah sampling jenuh yaitu semua populasi dijadikan sebagai sampel.

D. Defenisi Operasional

Defenisi operasional ini dibuat untuk memudahkan pengumpulan data dan menghindari perbedaan interpretasi serta membatasi ruang lingkup variabel, yang dimaksudkan dalam defenisi operasional adalah kunci penting yang dapat diukur secara operasional dan dapat di pertanggung jawab.

Tabel 3.2 Defenisi operasional variabel independen dan dependen

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
Aromaterapi Lemon	lemon menggunakan minyak essensial lemon dimana 2 - 3 tetes minyak essensial lemon pada saputangan atau tisu, kemudian di tempelkan pada hidung dan dihirup aromanya.	Lembar Observasi		
<i>Emesis gravidarum</i>	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 1.	Lembar Observasi	Rasio	Rata – rata <i>emesis gravidarum</i> sebelum pemberian dan sesudah pemberian aromaterapi lemon dalam mengurangi <i>emesis gravidarum</i> .

E. Instrumen /Alat Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan kuisisioner dan lembar observasi sebagai pengumpulan data yang digunakan adalah berupa pertanyaan dan dengan jawaban dengan menggunakan tanda tertentu seperti (x) pada jawaban yang sudah disediakan.

F. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan cara:

1. Melakukan *informed consent* kepada ibu yang bersedia menjadi responden dengan cara menandatangani lembar *informed consent*.
2. Melakukan pengukuran skor mual muntah (*emesis gravidarum*) sebelum diberikan aromaterapi lemon pada kelompok intervensi pada kelompok kontrol lembar *pregnancy unique quantification of emesis and nausea*.
3. Memberikan aromaterapi lemon kepada ibu hamil trimester 1 yang mengalami *emesis gravidarum*. Proses pemberian aromaterapi lemon sebagai berikut:
 - a. Cara pemberian
Teteskan 2 - 3 tetes minyak esensial lemon pada sebuah kapas dan dihirup selama kurang lebih 2 - 5 menit dilakukan 1 hari sekali.
 - b. Aturan pemberian
setelah dihirup selama kurang lebih 2 - 5 menit masih merasa mual ulang kembali $\pm$ 5 menit kemudian dan jika ibu ada merasa mual diwaktu yang tidak terduga ajarkan ibu untuk melakukan kembali pada sore hari.
4. Melakukan pengukuran skor mual muntah setelah diberikan aromaterapi lemon menggunakan *pregnancy unique quantification of emesis gravidarum and nausea* (PUQE) setiap hari atau 24 jam setelah pemberian intervensi aromaterapi lemon selama 7 hari dengan cara:
 - a. Poin pertama menilai berapa lama ibu merasakan mual muntah atau sakit perut dalam 24 jam , jika tidak sama sekali pointnya 1, 1 jam atau kurang pointnya 2, 2 - 3 jam ponnya 3, 4 - 6 jam poinnya dan 4 > 6 jam poinnya 5.
 - b. Poin kedua menanyakan berapa kali muntah dalam 24 jam terakhir apabila sama sekali tidak pernah maka ponnya 1, 1 - 2 kali poinnya 2, 3 - 4 kali poinnya 2, 5 - 6 kali poinnya 4 dan 7 kali atau lebih ponnya 5.
 - c. Poin ketiga menanyakan berapa kali ibu mengalami mual muntah kering atau tidak mengeluarkan apapun, apabila tidak pernah poinnya 1, 1 - 2 kali poinnya 2, 3 - 4 kali poinnya 4 dan > 7 kali poinnya 5.

- d. Berdasarkan ketiga poin tersebut dapat dijumlahkan bahwa secara keseluruhan dan setelah mendapatkan hasil total baru dilakukan interpretasi hasil. Interpretasi hasil dari lembar PUQE dapat dibedakan menjadi ringan dengan skor < 6 , sedang dengan skor 7 - 12 dan berat dengan skor 13 - 15.

G. Metode Pengolahan Data

a. Pemeriksaan Data (*Editing*)

Dilakukan dengan cara memeriksa kelengkapan data dengan tujuan agar data yang masuk dapat diolah secara benar sehingga pengolahan dapat memberikan hasil yang menggambarkan masalah yang diteliti.

b. Pemberian Kode (*Coding*)

Yaitu data yang dikumpul dengan cara memberi kode dalam bentuk angka.

c. Penyusunan Data (*Tabulating*)

Data yang dikumpulkan dengan lengkap dihitung sebagai variabel yang dibutuhkan, lalu dimasukkan dalam tabel distribusi frekuensi.

H. Analisis Data

Analisa data merupakan pengolahan data yang sudah tersedia dengan statistik sehingga dapat digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian.

1. Analisa Univariat

Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisa univariat untuk mengetahui rata – rata emesis gravidarum sebelum pemberian dan sesudah pemberian aromaterapi lemon.

2. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan rata-rata pengaruh sebelum dan sesudah pemberian Aromaterapi Lemon terhadap frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester 1 dengan *uji T Dependen*. Data dihasil peneliti didapatkan tidak berdistribusi normal, untuk itu analisa bivariat menggunakan Uji T dengan taraf signifikan 95% ($\alpha = 0,05$), dengan ketentuan sebagai berikut :

- 1). Bila $p \text{ value} \leq a$ maka dinyatakan adanya pengaruh aromaterapi lemon berpengaruh menurunkan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Dusun Batang Samo Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu
- 2). Bila $p \text{ value} \geq a$ dinyatakan tidak ada pengaruh aromaterapi lemon tidak berpengaruh menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Dusun Batang Samo Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu.

I. Etika Penelitian

Masalah etika penelitian adalah kebidanan adalah masalah yang sangat penting dalam penelitian, mengingat penelitian langsung dengan manusia, maka segi etika penelitian harus diperhatikan. Dalam penelitian ini menggunakan prinsip:

1. *Informed Consent* (Persetujuan)

Informed Consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dan responden dengan memberikan lembar persetujuan. Informed Consent tersebut dilakukan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan dari Informed Consent adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya, jika subjek bersedia maka mereka menandatangani lembar persetujuan dan jika responden tidak bersedia maka penelitian harus menghormati hak pasien.

2. *Anonymity* (Tanpa Nama)

Yaitu menghormati manusia dengan hanya menggunakan kode tertentu (inisial atau identification number).

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Yaitu dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil peneliti, baik secara informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dijamin kerahasiaan oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset.