

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Kehamilan

Kehamilan adalah suatu proses alamiah dan fisiologis. Proses pembuatan yang bertujuan melanjutkan keturunan untuk menghasilkan janin yang tumbuh dalam rahim seorang wanita. Kehamilan juga diartikan sebagai penyatuan spermatozoa dan ovum kemudian terjadi penempelan (nidasi) atau implasi. Masa kehamilan berlangsung selama 40 minggu. Dibagi menjadi 3 Trimester yang dimulai dari trimester 1 (0-12 minggu), trimester 2 (13-27 minggu) trimester 3 (28-40 minggu) (Prawiharjo and Sarwono, 2013).

2.2.1 Tanda-Tanda Kehamilan

Diagnosis dalam kehamilan dibagi menjadi beberapa tanda, antara lain :
(Sulistyawati and Ari, 2015)

1. Tanda-tanda yang mungkin terjadi (dugaan)

- a. Perubahan pada payudara, waktu 3-4 minggu
- b. Amenore, waktu 4 minggu.
- c. Mual muntah (*morning sickness*), waktu 4-14 minggu.
- d. *Iritabilitas* kandung kemih, waktu 6-12 minggu.
- e. *Quickening*, waktu 16-20 minggu

2. Tanda-tanda *Probabilitas*

- a. Adanya HCG didalam darah (9-12 hari) dan urine (14 hari)
- b. Pelunakan ismus (Tanda Hegar), waktu 6-12 minggu

- c. Vagina memiru (tanda Chadwick), waktu 8 minggu
- d. Pulsasi forniks (tanda Oslander), waktu 8 minggu
- e. Perubahan Pigmentasi kulit, waktu 8 minggu
- f. Pembengkakan uterus, waktu 12 - 16 minggu
- g. Kontraksi Braxton Hicks, waktu 16 minggu
- h. Balotemen janin, 16-28 minggu

3. Tanda-tanda positif

- a. Visualisasi kantong gestasional dengan Ultrasound travagina (4,5 minggu) dan ultrasound transabdomen (5,5 minggu)
- b. Visualisasi denyut jantung dengan ultrasound travagina (5 minggu) dan Ultrasound transabdomen (6 minggu)
- c. Bunyi jantung janin dengan doppler (11-12 minggu) dan stetoskop janin (20 minggu)
- d. Gerakan janin : dapat dipalpasi, dengan waktu 22 minggu dan dapat dilihat, waktu akhir kehamilan.
- e. Bagian janin dapat dipalpasi setelah waktu 24 minggu
- f. Visualisasi janin dengan sinar X dengan waktu 16 minggu dalam kehamilan yang terdapat tanda-tanda bahaya, terutama pada kehamilan muda termasuk trimester pertama yang sering dianggap sebagai periode adaptasi. Dilakukan penyesuaian bahwa dirinya sedang mengandung, penerimaan terhadap perubahan merupakan aspek psikologis yang penting.

4. Tanda bahaya kehamilan pada trimester 1 menurut (Tiran and Danise, 2013)

diantaranya sebagai berikut :

- a. Pendarahan pada kehamilan trimester 1
- b. Kehamilan Mola Hidatidosa
- c. Kehamilan Ektopik
- d. Hiperemesis Gravidarum
- e. Anemia

2.1.2 Ketidaknyamanan Kehamilan

Dalam proses kehamilan terjadi perubahan dalam tubuh ibu hamil dan membutuhkan adaptasi, baik fisik maupun psikologi. Ketidaknyamanan di Trimester 1 diantaranya : (Tiran and Danise, 2013)

1. Mual dan muntah
2. Hipersaliva
3. Pusing
4. Mudah lelah
5. Peningkatan frekuensi kemih
6. Konstipasi
7. *Heartburn*

Ketidaknyamanan di Trimester 2 yaitu :

1. Edema yang disebabkan pembesaran uterus, tekanan pada vena cava inferior, kongesti sirkulasi pada ekstremitas bawah, kadar sodium (Natrium) meningkat dari hormobal dan menggunakan pakaian ketat.
2. Gatal dan kaku pada jari

3. Gusi Berdarah disebabkan hipervaskularisasi pada gusi
4. Haemoroid yang biasanya disebabkan konstipasi
5. Sering berkemih karena adanya penekanan pada kandung kemih
6. Insomnia (sulit tidur)
7. Keputihan (leukorrea) karena meningkatnya kadar hormon estrogen menimbulkan produksi lendir serviks meningkat.
8. Keringat bertambah karena aktifitas kelenjar minyak dan folikel rambut meningkat
9. Mati rasa (baal), rasa perih pada jari tangan atau kaki disebabkan pembesaran uterus adanya perubahan postur menekan syaraf utama.
10. Nafas Sesak dikarenakan pembesaran uterus membuat pergeseran pada organ abdomen.
11. Nyeri Ligamentum Rotundum karena terjadi hypertropi dan peregangan ligamentum
12. Nyeri ulu hati karena produksi progesterone yang meningkat, pergeseran lambung karena pembesaran uterus, dan apendiks bergeser kearah lateral dan keatas sehingga menimbulkan refluks lambung

Ketidaknyamanan Ibu Hamil Pada Trimester III :

1. Peningkatan frekuensi berkemih karena efek lightaning yaitu bagian presentasi akan menurun masuk kedalam panggul dan menimbulkan tekanan langsung pada kandung kemih.
2. Sakit punggung atas dan bawah karena perut membesar adanya tekanan syaraf dan perubahan sikap badan.

3. Hiperventilasi dan sesak nafas karena Pembesaran uterus yang menekan diafragma
4. Edema Dependens karena gangguan dan peningkatan vena di ekstremitas bawah saat duduk/berdiri.
5. Nyeri Ulu Hati dikarenakan Relaksasi sfingter jantung pada lambung akibat pengaruh yang ditimbulkan peningkatan jumlah progesterone
6. Kram tungkai karena asupan kalsium tidak adekuat, atau ketidakseimbangan rasio dan fosfor.
7. Konstipasi karena Rahim yang semakin membesar akan menekan rectum dan usus bagian bawah sehingga terjadi konstipasi.
8. Kesemutan dan baal pada jari disebabkan penekanan pada saraf median dan aliran lengan.
9. Insomnia disebabkan ketidaknyamanan uterus membesar pergerakan janin dan khawatir serta kecemasan.

2.1.3 Perubahan Psikologis Ibu Hamil

Selain Perubahan Fisiologis pada ibu hamil, terdapat perubahan Psikologis yang mengalami perubahan.

1. Perubahan psikologis pada trimester I
 - a. Ibu merasa tidak sehat dan kadang merasa benci dengan kehamilannya.
 - b. Kadang muncul penolakan, kekecewaan, kecemasan dan kesedihan, Bahkan ibu berharap dirinya tidak hamil.
 - c. Ibu selalu mencari tanda-tanda apakah ia benar-benar hamil. Hal ini dilakukan hanya sekedar untuk meyakinkan dirinya.

- d. Setiap perubahan yang terjadi dalam dirinya akan selalumendapat perhatian dengan seksama.
- e. Ketidakstabilan emosi dan suasana hati.

2. Perubahan yang terjadi pada trimester II

- a. Ibu sudah merasa sehat, tubuh ibu sudah terbiasadengan kadar hormon yang tinggi.
- b. Ibu sudah bisa menerima kehamilannya.
- c. Ibu sudah dapat merasakan gerakan bayi.
- d. Merasa terlepas dari ketidaknyamanan dan kekhawatiran.
- e. Merasa bahwa bayi sebagai individu yang merupakan bagian dari dirinya.
- f. Hubungan sosial meningkat dengan wanita hamil lainnya/pada orang lain.
- g. Ketertarikan dan aktifitasnya terfokus pada kehamilan, kelahiran dan persiapan untuk peran baru.
- h. Perut ibu belum terlalu besar sehingga belumdirasabeban oleh sibu.

3. Perubahan yang terjadi pada trimester III

- a. Rasa tidak nyaman timbul kembali, merasa dirinya jelek, aneh dan tidak menarik.
- b. Merasa tidak menyenangkan ketika bayi tidak lahir tepat waktu.
- c. Takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada saat melahirkan, khawatir akan keselamatannya.

- d. Khawatir bayi akan dilahirkan dalam keadaan tidak normal, bermimpi yang mencerminkan perhatiannya dan kekhawatirannya.
- e. Ibu tidak sabar menunggu kelahiran bayinya.
- f. Semakin ingin menyudahi kehamilannya.
- g. Aktif mempersiapkan kelahiran bayinya.
- h. Bermimpi dan berkhayal tentang bayinya.

2.2 Konsep Dasar Emesis Gravidarum

2.2.1 Pengertian

Emesis Gravidarum adalah muntah-muntah pada wanita hamil (kamus kedokteran). Keadaan ini biasanya didahului rasa mual (nausea). Mual muntah atau dalam bahasa medis disebut emesis gravidarum atau morning sickness merupakan suatu keadaan mual yang terkadang disertai muntah dengan frekuensi kurang dari 5x (Irianti and Bayu, 2014).

Disebut morning sickness karena biasanya terjadi pada pagi hari pada waktu bangun tidur dengan keluhan kepala pusing, mual ringan hingga muntah, setelah duduk sebentar keadaan ini dapat diatasi. Hal ini disebabkan oleh gangguan metabolisme karbohidrat (Manuaba, Ayu and Fajar, 2013).

Mual merupakan kecenderungan untuk muntah atau sebagai perasaan ditenggorokan atau daerah epigastrium yang memperingatkan seorang individu bahwa muntah akan segera terjadi. Mual sering disertai dengan meningkatnya sistem otot saraf parasimpatis termasuk diaphoresis, air liur, bradikardia, pucat dan penurunan tingkat pernafasan. Muntah didefinisikan

sebagai ejeksi atau pengeluaran isi lambung melalui mulut, seringkali membutuhkan dorongan yang kuat (Djanah and Nur, 2015).

Mual muntah adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada umur kehamilan trimester 1. mual muntah yang terjadi biasanya pada pagi hari namun ada juga yang mengalaminya saat malam hari. Hal ini disebabkan karena adanya peningkatan kadar hormon Estrogen dan HCG yang dilepaskan lebih tinggi yang dapat menimbulkan mual muntah diawal masa kehamilan (Tiran and Danise, 2013).

Gejala gejala ini kurang lebih terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan terjadi kurang lebih 10 minggu dan akan berkurang saat memasuki masa kehamilan di trimester II(Tiran and Danise, 2013).

2.2.2 Etiologi Emesis Gravidarum

Berikut merupakan beberapa penyebab mual muntah yaitu :(Tiran and Danise, 2013)

1. Faktor hormonal

Berhubungan dengan adanya hormon chorionic gonadotropin (HCG) yang mengakibatkan progesteron yang menahan haid didalam tubuh kita. Biasanya kadar ini tinggi pada saat mual muntah hebat dan dapat mempengaruhi mual muntah walaupun ada hormon lainnya juga.

2. Faktor Psikologis

Hubungan antara faktor psikologis adanya kemungkinan bahwa wanita menolak kehamilannya, belum siap atas kehamilannya, tidak nyaman dengan kehamilannya, takut kehilangan pekerjaannya dan adanya keretakan

hubungan dengan suaminya juga dapat menjadi salah satu faktor terjadinya Hiperemesis Gravidarum.

3. Faktor paritas

Pada ibu primigravida sebagian belum mampu beradaptasi dengan hormon dan pada usia lebih tua cenderung lebih menderita sebab jumlah hormon yang dikeluarkan lebih tinggi dan riwayat kehamilan sebelumnya dapat mempengaruhi kehamilannya yang sekarang. Jarang kehamilan yang dekat dan umur ibu yang lebih dari 35 tahun dapat berpengaruh karena keadaan yang belum normal sebahaimana mestinya harus memproduksi lagi untuk kehamilan selanjutnya, maka dari itu dapat menyebabkan hiperemesis gravidarum dan komplikasi lainnya.

4. Faktor Nutrisi

Pola makan ibu hamil dapat pula mempengaruhi terjadinya hiperemesis gravidarum dikarenakan makanan yang berpotensi tinggi namun rendah karbohidrat dan vitamin B6 sehingga membuat peluang untuk menderita mual muntah yang hebat.

Pola Makan yang tidak teratur juga dapat mempengaruhi terjadinya Eremesis yang disebabkan kurang terjaga dan kurang seimbang antara kandungan kalori protein, mineral dan vitamin.

5. Faktor Alergi

Pada kehamilan bisa terjadi invasi jaringan villi korialis yang masuk kedalam peredaran darah yang dapat menyebabkan hiperemesis gravidarum. Hiperemesis Gravidarum dibagi 3 tingkat yaitu : (Tiran and Danise, 2013)

a. Tingkat Pertama

Muntah yang terus menerus berlangsung, makan dan minum yang berkurang, berat badan menurun, tonus lemah-kulit dehidrasi, nyeri pada daerah epigastrium, tekanan darah yang turun serta nadi yang meningkat, lidah menjadi kering dan mata tampak cekung.

b. Tingkat kedua

Keadaan umum penderita tampak lebih lemah, gejala dehidrasi yang semakin tampak, mata cekung, turgor kulit makin berkurang, lidah yang kering dan kotor, berat badan menurun, mata tampak ikterik. Gejala Hemokonsentrasi makin tampak seperti urin berkurang, kadar eston dalam urine meningkat, adanya gangguan buang air besar, mulai tampak gejala gangguan kesadaran, menjadi apatis dan nafas yang berbau aseton.

c. Tingkat ketiga

Muntah yang berkurang, keadaan umum semakin menurun : Tekanan darah menurun, Nadi meningkat, suhu naik (keadaan dehidrasi semakin jelas) gangguan faal hati terjadi dengan manifestasi ikterus, gangguan kesadaran dalam bentuk somnolen sampai koma : komplikasi susunan

saraf pusat (eksefalopati wernicke) : nistagmus perubahan arah bola mata, diplopia-gambar tampak ganda, dan perubahan mental.

2.2.3 Gejala Klinis Emesis Gravidarum

Gejala klinis Emesis Gravidarum adalah kepala pusing, terutama pada pagi hari disertai mual muntah sampai kehamilan berumur 3 - 4 bulan oleh karena itu kondisi ini sering di sebut sebagai morning sickness. Penurunan nafsu makan dan labilitas emosi (Manuaba, Ayu and Fajar, 2013).

2.2.4 Tanda dan Gejala Emesis Gravidarum

Tanda – tanda emesis gravidarum berupa rasa mual, bahkan sampai muntah. Mual dan muntah ini terjadi 1 – 2 kali sehari, biasanya terjadi dipagi hari tetapi dapat pula terjadi setiap saat, hal ini bisa menyebabkan: nafsu makan berkurang, mudah Lelah, Emosi tidak stabil. rasa mual muntah yang diakibatkan oleh kadar hormon estrogen, hormon progesteron, saat hormon progesteron meningkat dapat menimbulkan dampak yang kurang baik pada esofagus bagian bawah, bagian ini berhubungan dengan katup ke bagian lambung. Keadaan ini merupakan suatu yang normal, tetapi bisa berubah menjadi tidak normal apabila mual dan muntah terjadi terus- menerus dan mengganggu keseimbangan gizi, cairan, dan elektrolit tubuh. Ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum yang berkelanjutan dapat terkena dehidrasi sehingga menimbulkan gangguan pada kehamilan (Manuaba, Ayu and Fajar, 2013).

2.2.5 Mekanisme Terjadinya Emesis Gravidarum

Berikut adalah mekanisme terjadinya morning sickness menurut Mandasari, 2014. Yaitu :

1. Meningkatnya hormon beta-HCG (Human Chorionic Gonadotropin).
Adalah hormon yang mengalami peningkatan secara drastis pada saat kehamilan. Pada saat ada peningkatan hormon tersebut maka rasa mual pun akan meningkat.
2. Hormone HCG, hormon estrogen dan progesteron meningkat. Hormon progesteron membantu dalam merelaksasikan otot polos dan membuat rahim tenang. Akibat ada peningkatan pada hormon tersebut sehingga mengakibatkan adanya peregangan otot.
3. Peregangan otot uterus mengakibatkan fluktuasi tekanan darah terutama pada saat tekanan darah menurun. Penurunan tekanan darah disebabkan karena adanya relaksasi relatif pada otot saluran pencernaan sehingga sistem pencernaan bekerja kurang baik.
4. Peningkatan asam lambung yang disebabkan makanan yang salah atau lambung kosong. Rasa mual yang dirasakan ibu hamil atau *morning sickness* itulah yang disebabkan oleh peningkatan asam lambung.

2.2.6 Pengukuran Emesis Gravidarum

Rasa mual dan muntah adalah keluhan yang bersifat subjektif. Maka dari itu, untuk menentukan derajat mual muntah secara objektif diperlukan sistem penilaian untuk menentukan besarnya keluhan yang dirasakan.

Intensitas dan durasi mual adalah karakteristik penting yang biasa diukur dalam percobaan klinis (Tiran and Danise, 2013).

Kuantifikasi (PUQE; Koren et al. 2002) adalah ukuran tingkat keparahan yang digunakan dalam penelitian untuk menentukan beban atau muntah selama kehamilan yang terdiri dari tiga item. PUQE dikembangkan untuk wanita hamil berdasarkan Indeks Mual dan Muntah (Ayako Hada, Mariko Minatani, 2021) berfokus pada tiga gejala : mual, muntah, dan muntah-muntah. PUQE asli mencakup pemeringkatan jumlah episode muntah harian, lamanya mual dalam hitungan jam per hari untuk menangkap tingkat keparahan yang lebih komprehensif, (PUQE-24) adalah sistem penilaian per 24 jam dengan perhitungan dan interpretasi penilaian yang sama. PUQE banyak digunakan sebagai sistem penilaian untuk menilai tingkat keparahan NVP di banyak Negara (Ayako Hada, Mariko Minatani, 2021).

Pengukuran mual muntah bisa dilakukan dengan adanya pengukuran score. Frekuensi mual dan muntah merupakan keluhan subjektif berupa perasaan tidak nyaman pada saluran pencernaan yang bisa dihitung dengan kuesioner *Pregnancy Unique Quantification of Emesis* (PUQE-24). Skor PUQE digunakan untuk menilai derajat mual dan muntah pada wanita hamil dengan gejala ringan sedang maupun berat. Responden diberi pertanyaan berupa berapakah kali mengalami mual dalam 24 jam.

Tingkat ringan mengalami mual sebanyak 1 sampai 5 kali, tingkat sedang mengalami 6 sampai 10 kali, tingkat berat jika mengalami mual 11 sampai 15 kali. Sedangkan frekuensi tingkat muntah diamati dengan

kuesioner PUQE-24. Responden diberi pertanyaan berapa kali mengalami muntah dalam waktu 24 jam, muntah tingkat ringan 1 sampai 3 kali, muntah sedang mengalami 4 sampai 6 kali, dan muntah tingkat tinggi lebih dari 7 kali (Luthfatul, 2017), Berikut kuesioner PUQE-24

Tabel 2. 1. Kuesioner PUQE-24 (*Pregnancy Unique Quantification of Emesis*)

1	Dalam 24 jam terakhir, berapa sama lama (jam) anda sekali merasa mual?	Tidak sama sekali	1 jam atau kurang	2-3 jam	4-6 jam	>6 jam
	Skore	1	2	3	4	5
2	Dalam 24 jam terakhir. Pernahkah anda muntah?	Tidak sama sekali	1-2 kali	3-4 kali	5-6 kali	> 7 kali
	Skore	1	2	3	4	5
3	Dalam 24 jam terakhir, berapa kali anda merasa ada dorongan untuk muntah tanpa ada yang dimuntahkan?	Tidak sama sekali	1-2 kali	3-4 kali	5-6 kali	>7 kali
	Skore	1	2	3	4	5

Sumber : penelitian luthfatul latifah (2017) Pengaruh self management modul dalam mengatasi Morning Sickness pada ibu hamil(Luthfatul, 2017)

Keterangan :

PUQE skor antara 3 - 6 : Derajat ringan

PUQE skor antara 7 - 12 : Derajat sedang

PUQE skor antara >13 : Derajat berat

2.2.7 Penanganan Emesis Gravidarum

Pencegahan mual dan muntah ada dua cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Berikut terapi farmakologi dan non farmakologi yang diberikan : (Tiran and Danise, 2013)

1. Terapi Farmakologi

Terapi farmakologi dengan cara pemberian vitamin B6 (piridoksin) dan obat antiemetik, obat antihistamin seperti prometazin atau fenotiazin untuk meringankan mual dan muntah ringan ataupun berat. Mekanisme kerja vitamin B6 dalam membantu mengatasi mual muntah bekerja mengubah protein dari makanan kebentuk asam amino yang diserap dan dibutuhkan oleh tubuh, merubah karbohidrat menjadi energy. Vitamin B6 mengatasi mual muntah jika transit lambung memanjang saat hamil. Kebutuhan vitamin B6 meningkat menjadi 2,2 mg sehari. Dosis yang digunakan untuk mual muntah sebanyak 25 mg.(Tiran and Danise, 2013).

2. Terapi Non Farmakologi

Terapi Non Farmakologi dapat dilakukan untuk mengatasi mual dan muntah pada kehamilan dengan perubahan diet seperti makan porsi sedikit namun sering, makan makanan saat masih hangat, pengobatan herbal (Tiran and Danise, 2013).

3. Terapi Komplementer

Terapi non farmakologi lainnya yang dapat dilakukan dalam mengatasi mual muntah pada kehamilan dengan akupresure, akupuntur,

refleksologi, osteopati, homeoterapi dan hipnoterapi, dan aromaterapi (Tiran and Danise, 2013).

2.3 Aromaterapi

2.3.1 Pengertian

Aromaterapi berasal dari kata aroma yang berarti harum atau wangi, dan therapy yang dapat diartikan sebagai cara pengobatan atau penyembuhan. Aroma terapi merupakan suatu bentuk pengobatan alternatif yang menggunakan bahan volatil, banyak dikenal dalam bentuk minyak essensial dan berbagai macam bentuk lainnya yang bertujuan untuk mengatur kognitif, mood dan kesehatan (Muchtaridi and Hidayat, 2020). Aromaterapi dibentuk dalam berbagai jenis ekstrak tanaman seperti bunga, daun, kayu, akar, tanaman dan bagian lain dari tanaman dengan cara penyembuhan yang berbeda-beda dan fungsi yang berbeda pula. Ada banyak jenis aromaterapi seperti minyak essensial, dupa, lilin, garam, minyak pijat dan sabun. Jenis tanaman yang digunakan sebagai ekstrak yaitu lavender, lemon, papermint dan masih banyak lagi (Muchtaridi and Hidayat, 2020).

2.3.2 Macam-macam Aromaterapi

Ada beberapa aroma yang bisa dijadikan aromaterapi untuk mengurangi mual muntah (Emesis gravidarum) yaitu : (Whittaker, 2015)

1. Lavender

Merupakan salah satu aromaterapi yang dapat menurunkan intensitas mual dan muntah. Komponen utama lavender yaitu linalool yang memiliki efek sebagai zat sedatif atau penenang digunakan sebagai aromaterapi yang

mempengaruhi sistem endoktrin tubuh berpengaruh terhadap pelepasan hormon dan neurotransmitter.

2. Lemon

Minyak essensial yang dihasilkan dari ekstrak kulit jeruk (citrus Lemon) yang digunakan dalam aromaterapi merupakan jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan. Kandungan yang dapat membunuh bakteri dan memiliki efek anti jamur dan efektif untuk menetralsir bau yang tidak menyenangkan serta menghasilkan efek anti cemas, anti depresi, anti stress dan memfokuskan pikiran.

3. Papermint

Papermint termasuk dalam marga labiatae yang memiliki tingkat keharuman yang sangat tinggi, aroma yang menyegarkan dan bau mentol yang mendalam. Memiliki khasiat anti kejang dan penyembuhan kasus mual, salah cerna, membuang gas diperut, diare, sembelit, sakit kepala dan pingsan. Namun, menjadi kontra indikasi terhadap ibu hamil yang mengalami serangan asma, adanya alergi dan sakit gigi.

2.3.3 Manfaat Aromaterapi

Manfaat Aromaterapi menurut darmawati (2016) adalah : (Darmawati, 2016)

1. Aromaterapi merupakan salah satu cara yang tepat dan efisien dalam menjaga tubuh tetap sehat.
2. Aromaterapi banyak dimanfaatkan dalam pengobatan, khususnya untuk membantu penyembuhan beragam penyakit, meskipun lebih ditujukan sebagai terapi pendukung (*supporttherapy*).

3. Aromaterapi membantu meningkatkan stamina dan gairah seseorang, walaupun sebelumnya tidak atau kurang memiliki gairah dan semangat hidup.
4. Aromaterapi dapat menumbuhkan perasaan yang tenang pada jasmani, pikiran dan rohani (*soothing the physical, mind and spiritual*).

2.3.4 Bentuk Aromaterapi

Bentuk aromaterapi menurut Andria sebagai berikut : (Andria, 2013)

1. Minyak Essensial Aromaterapi / *Essential Oil Aromatherapy*

Seperti namanya jenis aromaterapi ini berbentuk cairan atau minyak. Yang penggunaannya seperti dioleskan pada kain, dipanaskan kedalam tungku listrik atau tungku lilin yang beraroma terapi dan ada yang dioleska pada saluran udara.

2. Dupa Aromaterapi / *Stick Incense Aromatherapy*

Saat ini dupa bukan saja digunakan saat acara keagamaan saja tetapi dupa bisa di gunakan sebagai alat aromaterapi. Dikarenakan bentuknya yang padat sehingga tidak mengakibatkan tumpah. Karena jenis aromaterapi ini berasap, aromaterapi jenis dupa lebih tepat digunakan untuk ruangan yang besar atau di ruangan terbuka. Jenis dupa aromaterapi sendiri saat ini ada 3 jenis bentuknya, yaitu berupa dupa aromaterapi panjang, pendek dan kerucut.

3. Lilin Aromaterapi / *Candle Aromatherapy*

Berkaitan dengan aroma terapi ada 2 jenis lilin yang digunakan, lilin aromaterapi dan lilin untuk pemanas tungku. lilin aromaterapi adalah lilin yang jika dibakar akan mengeluarkan wangi aromaterapi Lilin

Sedangkan yang digunakan untuk memanaskan tungku aromaterapi tidak memiliki wangi aromaterapi karena fungsinya adalah memanaskan tungku yang berisi aromaterapi essential oil.

4. Garam Aromaterapi / *Bath Salt Aromatherapy*

Garam aromaterapi jika di gunakan untuk mandi denga air hangat dapat di percaya untuk mengeluarkan racun atau toksin dalam tubuh. Garam aromaterapi juga dapat di gunakan untuk tubuh tertentu seperti telapak kaki sehingga dan menyenangkan suasana dan mengurangi rasa lelah.

5. Sabun Aromaterapi / *Soap Aromatherapy*

Sabun yang saat ini kita temui adalah berbentuk padat yang mengeluarkan berbagai aromaterapi dan biasanya berisi kandungan dari tumbuhan yang di benamkan di dalam sabun yang berfungsi untuk menghaluskan kulit.

2.3.5 Cara Pemberian

1. Dhirup

Merupakan salah satu cara yang diperkenalkan dalam penggunaan aromaterapi yang paling sederhana dan cepat. Inhalasi juga merupakan metode yang paling tua. Aromaterapi masuk dari luar tubuh ke dalam tubuh dengan satu tahap yang mudah, yaitu lewat paru – paru di alirkan ke pembuluh darah melalui alveoli. Inhalasi sama dengan metode penciuman bau, di mana dapat dengan mudah merangsang olfaktori pada setiap kali bernafas dan tidak akan mengganggu pernafasan normal apabila mencium bau yang berbeda dari minyak essensial. Aromaterapi

inhalasi dapat dilakukan dengan menggunakan elektrik, baterai, atau lilin diffuser, atau meletakkan aromaterapi dalam jumlah yang sedikit pada selembar kain atau kapas. Hal ini berguna untuk minyak esensial relaksasi dan penenang (Whittaker, 2015).

2. Penguapan

Alat yang digunakan untuk menyebarkan aromaterapi dengan cara penguapan ini mempunyai rongga seperti gua untuk meletakkan lilin kecil atau lampu minyak dan bagian atas terdapat cekungan seperti cangkir biasanya terbuat dari kuningan untuk meletakkan sedikit air dan beberapa tetes minyak esensial. Cara penggunaannya adalah mengisi cekungan cangkir pada tungku dengan air dan tambahkan beberapa tetes minyak esensial, kemudian nyalakan lilin, lampu minyak atau listrik. Setelah air dan minyak menjadi panas, penguapan pun terjadi dan seluruh ruangan akan terpenuhi dengan bau aromatik.

3. Pijatan

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

4. Semprotan untuk ruangan

Minyak esensial bersifat lebih alami daripada aerosol yang dapat merusak ozon dalam penggunaannya sebagai pewangi ruangan. Penggunaannya adalah dengan menambahkan sekitar 10-12 tetes minyak esensial ke dalam setengah liter air dan menyemprotkan campuran tersebut ke seluruh ruangan dengan bantuan botol.

5. Mandi dengan berendam

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

2.4 Aromaterapi Lemon

2.3.1 Pengertian Aromaterapi

Aroma lemon berasal dari ekstraksi kulit jeruk lemon (citrus lemon) merupakan salah satu jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan (Nindya Mayangsari, Diah Anggraini and Ardan, 2022). Lemon (citrus lemon) merupakan buah yang berbau khas, keras dan bersih. Lemon dapat menenangkan suasana, menimbulkan rasa percaya diri, merasa lebih santai, menenangkan syaraf tanpa menghilangkan kesadaran.

Minyak jeruk lemon diperoleh dari kulit jeruk yang diekstraksi dengan kandungan utamanya limonena. Minyak jeruk lemon dapat meningkatkan

perasaan kearah lebih baik karena aromanya yang berkhasiat untuk kesehatan, pengobatan dan meningkatkan energi fisik (Nindya Mayangsari, Diah Anggraini and Ardan, 2022).

2.3.2 Kandungan Lemon

Kandungan yang berada didalam minyak astiri atau minyak lemon yang berguna untuk memberikan aroma atau pemberi rasa. Pada penelitian sebelumnya responden menyukai bau dari lilin aromaterapi lemon. Minyak esensial lemon mengandung limonene 66-80% geranil asetat, nerol, linalil asetat, β pinene 0,4-15%, α pinene 1-4%, terpinene 6-14% dan myrcen (Nindya Mayangsari, Diah Anggraini and Ardan, 2022).

Senyawa kimia seperti geranil asetat, nerol, linalil asetat, memiliki efek antidepresi, antiseptik, antispasmodik, penambah gairah seksual dan obat penenang ringan. (Nindya Mayangsari, Diah Anggraini and Ardan, 2022).

2.3.3 Efektifitas Aromaterapi Lemon

Untuk mengatasi mual dan muntah, aromaterapi lemon dihirup atau dihirup melalui hidung. Aromaterapi melalui hidung (saluran hidung) merupakan metode yang efektif karena hidung bersentuhan dengan bagian otak yang bertanggung jawab untuk merangsang efek yang ditimbulkan oleh aromaterapi. Saraf kranial bertanggung jawab atas indra penciuman dan mengirimkannya ke sel reseptor (Rugrahani and Rosi, 2015).

Ketika Aromaterapi Lemon dihirup, molekul minyak yang mudah menguap bergerak bersama udara ke "atap" hidung, tempat silia halus muncul dari sel reseptor. Saat molekul menempel pada rambut, pesan elektrokimia

ditransmisikan melalui selaput lendir dan kemudian beredar ke organ lambung. Di lambung, molekul aromatik yang terkandung dalam lemon menurunkan kadar hormon HCG, yang selanjutnya bergerak ke usus dan memengaruhi aktivitas hormon progesteron, steroid yang memperlambat pengosongan lambung dan menormalkan fungsi usus. Mobilitas untuk mengurangi mual dan muntah (Nugrahani,Rosi.2015).

2.5 Essential Oil

2.5.1 Pengertian

Essential oil atau minyak atsiri merupakan minyak yang berasal dari tanaman yang komponennya mudah menguap sehingga banyak menyebutnya minyak terbang yang bersifat khas sebagai pemberi aroma/bau. Minyak atsiri bersifat mudah menguap karena titik uapnya rendah sebagaimana minyak lainnya, sebagian besar minyak atsiri tidak larut dalam air dan pelarut polar lainnya. Secara kimiawi, minyak atsiri tersusun dari campuran yang rumit berbagai senyawa, namun suatu senyawa tertentu biasanya bertanggung jawab atas suatu aroma tertentu. Minyak atsiri sebagian besar termasuk dalam golongan senyawa organik terpena dan terpenoid yang bersifat larut dalam minyak (lipofil) (Astuti, 2013)

2.5.2 Cara Kerja

Aromaterapi dengan cara inhalasi, yaitu menghirup uap aromatik dari beberapa tetes minyak esensial lemon. Ketika Aromaterapi Lemon dihirup, molekul minyak yang mudah menguap bergerak bersama udara ke "atap" hidung, tempat silia halus muncul dari sel reseptor. Saat molekul menempel

pada rambut, pesan elektrokimia ditransmisikan melalui selaput lendir dan kemudian beredar ke organ lambung. Di lambung, molekul aromatik yang terkandung dalam lemon menurunkan kadar hormon HCG, yang selanjutnya bergerak ke usus dan memengaruhi aktivitas hormon progesteron, steroid yang memperlambat pengosongan lambung dan menormalkan fungsi usus. Mobilitas untuk mengurangi mual dan muntah. (Rugrahani and Rosi, 2015)

2.5.3 Efek Samping

Efek samping penggunaan essential oil yang jarang terjadi. Aromaterapi memiliki antivirus, antibakteri, Antijamur karena memiliki kekuatan, mengikat dan mengangkut oksigen dan nutrisi dalam sel di seluruh tubuh (Nindya Mayangsari, Diah Anggraini and Ardan, 2022).

2.5.4 Cara Pemberian

Pada penelitian yang dilakukan oleh wisdyana (2018) mengatakan bahwa diberikan 1 ml aromaterapi yang dimasukkan ke botol kecil. kemudian responden diminta untuk menghirup aromaterapi yang telah diberikan sebanyak 1ml dengan sekali pemakaian 0,1 pada pipet yang diteteskan pada tissue, lalu mengatur pernafasan selama 5 menit yang dilakukan 2 kali dalam sehari yaitu pada pukul 06:00 WIB dan pada pukul 18:00 WIB, responden diminta untuk menghirup aromaterapi lemon di dalam ruangan (Wisdyana, 2018).