

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. KONSEP KEHAMILAN

2.1.3. PENGERTIAN

Perkembangan janin di dalam rahim sejak konsepsi sampai awal persalinan inilah yang disebut dengan kehamilan (Dewi, 2016). Kehamilan akan bisa terjadi jika seorang wanita sudah mengalami pubertas yang ditandai dengan terjadinya menstruasi.

Selama kehamilan, rahim seorang wanita menyediakan rumah pelindung bagi embrio atau janin sampai siap untuk dilahirkan. Kehamilan normal berlangsung selama 40 minggu, mulai dari menstruasi terakhir sampai tiba saatnya melahirkan. Istilah medis untuk wanita hamil adalah gravida, sedangkan yang ada didalam kandungannya disebut janin (Prawirahardjo, 2014).

Kehamilan ialah suatu perubahan dalam hal melanjutkannya sebuah keturunan yang terjadi dengan cara yang alamiah, menghasilkan sebuah janin yang bertumbuh pada rahim seorang ibu, serta bisa dijelaskan tingkatan pertumbuhannya serta besar dari janinnya yang disesuaikan pada umur kehamilannya seorang ibu, disaat melakukan pemeriksaan pada kehamilannya (Herty, 2021).

Ibu dan lingkungannya mengalami perubahan sebagai akibat dari proses fisiologis kehamilan. Selama kehamilan, seluruh tubuh wanita

mengalami perubahan yang mendasar untuk memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahim ibu selama kehamilan (Rosdiana, 2013).

Perubahan fisik, psikis, dan hormonal pada ibu merupakan hal yang biasa terjadi selama kehamilan. Perubahan tersebut merupakan hal yang fisiologis. Hal tersebut menyebabkan timbul berbagai macam keluhan yang mengakibatkan ibu merasa gelisah dan tidak menyenangkan. Untuk mengatasi keluhan tersebut, seorang bidan harus mampu memberikan asuhan yang tepat (Maternity, 2017).

Dalam kehamilan terbagi atas tiga trimester, diantaranya yaitu :

- Trimester pertama antara 1-12 minggu
- Trimester kedua antara 12-28 minggu
- Trimester ketiga antara 28-40 minggu

(Prawirohardjo, 2015).

2.1.2. PERUBAHAN FISILOGI PADA KEHAMILAN

Dengan terjadinya kehamilan maka seluruh sistem genetalia wanita mengalami perubahan yang mendasar sehingga dapat menunjang perkembangan dan pertumbuhan janin di dalam rahim (Manuaba, 2010).

1. Sistem Reproduksi

a. Uterus

Uterus akan membesar di bulan pertama kehamilan. Dikarenakan pengaruh dari hormon estrogen dan progesteron yang meningkat. Uterus membesar di kehamilan 8 minggu.

Minggu pertama istimur rahim memanjang dan hipertropi sehingga terasa lebih lunak.

b. Vagina dan vulva

Serviks menjadi lunak dan berwarna biru (livide) dikarenakan vaskularisasi ke serviks meningkat selama kehamilan.

c. Ovarium

Korpus luteum graviditas masih didapat pada awal kehamilan sampai terbentuknya plasenta di kehamilan 16 minggu. Ditemukan pada awal ovulasi hormon relaxing suatu immunoreaktif inhibin dalam sirkulasi maternal. Pertumbuhan janin menjadi baik hingga aterm karena dipengaruhi oleh relaxin yang menenangkan.

d. Payudara

Payudara yang membesar dan tegang diakibatkan oleh hormon somatomotropin, estrogen, dan progesteron. Pada kehamilan, lemak akan terbentuk sehingga membuat payudara menjadi lebih besar, areola mengalami hiperpigmentasi. Cairan berwarna putih jernih yang disebut colostrum akan keluar dari puting susu pada usia kehamilan 12 minggu. Peningkatan kadar hormon estrogen, progesteron, dan prolaktin menyebabkan perubahan pada payudara yang membawa ke fungsi laktasi.

e. Sirkulasi darah ibu

Pada usia kehamilan 32 minggu, terjadi peningkatan volume dan serum darah dari pertumbuhan sel darah sehingga terjadi pengenceran darah.

2. Sistem Endokrin

Kelenjar hipofisis anterior mengeluarkan hormon LH dan FSH selama siklus menstruasi yang teratur. Hormon pertumbuhan (FSH) mendorong folikel de graaf untuk berkembang dan maju menuju permukaan ovarium, dimana kemudian ia disekresikan.

3. Sistem Perkemihan

Efek progesteron pada serabut otot polos menyebabkan terjadinya dilatasi, penekukan, dan pemanjangan ureter. Urine dapat kembali ke ureter bagian bawah dan menyebabkan pielonefritis jika kandung kemih tidak sepenuhnya dikosongkan setelah setiap kali membuang air kecil. Karena kandung kemih tertekan oleh rahim yang membesar pada bulan pertama kehamilan, sehingga sering buang air kecil lebih sering dari biasanya. Saat usia kehamilan berlanjut dan uterus gravidus keluar dari rongga panggul, masalah ini akan teratasi dengan sendirinya.

4. Sistem Pencernaan

Pada bulan pertama kehamilan, terdapat perasaan mual (nausea) dan gejala muntah (emesis), akibatnya peningkatan kadar hormon estrogen dan HCG dalam darah, penurunan tonus otot pada saluran pencernaan, mengakibatkan penurunan motilitas. Hal ini disebabkan oleh jumlah besar progesteron dan penurunan kadar motilin. Waktu yang dibutuhkan makanan untuk keluar dari lambung dan makanan yang dicerna untuk keluar dari usus diperpanjang.

5. Sistem Kardiovaskuler

Plasenta, rahim wanita hamil yang membesar dengan pembuluh darahnya yang melebar, kelenjar susunya, dan perangkat lain semuanya berperan dalam peningkatan aliran darah yang ibu alami selama kehamilan. Dimulai sekitar minggu ke-10 kehamilan, volume darah mulai meningkat. Proses hemodilusi dimulai sekitar minggu ke-16 kehamilan. Sebelum melahirkan, tekanan darah mulai naik sedikit demi sedikit setelah 24 minggu.

6. Sistem Pernafasan

Sistem pernapasan juga mengalami perubahan selama kehamilan untuk memenuhi kebutuhan oksigen (O_2) yang meningkat dengan lebih baik. Tekanan diafragma karena dorongan rahim yang membesar pada minggu ke-32, mengakibatkan ibu hamil akan mengambil napas lebih dalam dari biasanya untuk mengimbangi

peningkatan kebutuhan oksigen dan tekanan dari rahim yang membesar.

7. Metabolisme

Perubahan kimiawi yang memungkinkan tubuh menjalankan fungsi vitalnya secara efektif disebut sebagai sistem metabolisme. Selama kehamilan, kebutuhan nutrisi seorang ibu meningkat untuk mendukung perkembangan janin dan mempersiapkan tubuh untuk menyusui.

2.1.3. TANDA-TANDA KEHAMILAN

TANDA KEMUNGKINAN HAMIL

a. Perubahan pada uterus

Ukuran, bentuk, dan konsistensi rahim mengalami perubahan. Rahim merubah bentuk menjadi lunak (globuler) selama kehamilan. Setelah 16-20 minggu kehamilan, ketika rongga rahim telah terisi penuh dengan cairan ketuban, akan teraba ballotemen. Adanya ballotemen menunjukkan bahwa ada suatu benda terapung atau melayang di dalam cairan.

b. Tanda piskacek's

Ketika rahim membesar dan menonjol hanya ke satu arah, itu disebut dengan tanda piskacek's. Saat kehamilan berlanjut, rahim tumbuh simetris menjauh dari garis tengah tubuh, dengan bagian terbesar terletak di titik perlekatan (implementasi). Pada tahap

bertambahnya usia kehamilan, rahim akan membesar menjadi lebih simetris.

c. Suhu basal

Suhu basal yang sesudah ovulasi tetap tinggi terus antara 37,2°-37,8°.

d. Perubahan pada serviks

- **Tanda hegar**

Isthmus uteri menjadi lebih lunak, memungkinkan kesan yang kurang terlihat saat memberikan tekanan dan uterus yang lebih fleksibel dapat dideteksi selama pemeriksaan bimanual.

- **Tanda goodell's**

Berupa serviks terasa lebih lunak, diketahui melalui pemeriksaan bimanual.

- **Tanda chadwick**

Hipervaskularisasi mengakibatkan warna kemerahan, sedikit kebiruan pada vagina dan vulva (lividea). Portio tampak kebiruan (livide). Karena peningkatan oksigen dan nutrisi, pembuluh darah yang memasok organ genital internal akan melebar (membesar).

- **Tanda mc. Donald**

Fundus uteri dan serviks bergantung pada kelenturan jaringan isthmus untuk saling melenturkan.

- **Pembesaran abdomen**

Setelah minggu ke-16 kehamilan, rahim keluar dari rongga panggul dan menjadi organ rongga perut, sehingga terlihat pembesaran perut.

- **Kontraksi uterus**

Berupa perut terasa kencang tetapi tidak disertai rasa sakit.

TANDA PASTI HAMIL

a. ADANYA DENYUT JANTUNG JANIN

Denyut jantung janin dapat didengar menggunakan doppler pada minggu ke 17-18 minggu kehamilan. Auskultasi janin juga dapat mendengar suara lain seperti nadi ibu, bising uterus, dan bising tali pusat.

b. ADANYA GERAKAN JANIN

Sekitar 16-20 minggu kehamilan, ibu mungkin mulai merasakan janin bergerak untuk pertama kalinya. Quickening adalah sebutan untuk menggambarkan pertama kali seorang ibu merasakan gerakan bayinya.

c. TERLIHAT BAGIAN JANIN PADA PEMERIKSAAN USG

Dalam pemeriksaan USG dapat terlihat adanya gambaran janin. Pada kehamilan minggu ke 5 hingga ke 7, USG memungkinkan dapat mendeteksi jantung bayi. Pada minggu ke-

8 atau 42 hari setelah konsepsi, detak jantung akan terlihat. Untuk mengetahui panjang janin, kepala janin dan bokong janin juga dapat diketahui melalui USG. USG juga ini adalah teknik yang akurat untuk memperkirakan seberapa jauh usia kehamilan .

2.2. KEHAMILAN TRIMESTER I

Trimester pertama kehamilan merupakan periode tiga bulan pertama bagi calon ibu. Ketiga bulan tersebut berdasarkan pada pertumbuhan janin. Trimester pertama ini dimulai sejak pembuahan. Trimester pertama mewakili 12 minggu pertama kehidupan janin, trimester dua berakhir pada 28 minggu, dan trimester tiga meliputi sisa minggu kehamilan terakhir (Oktaviani, 2020).

Pada trimester pertama kehamilan, ditandai dengan tubuh ibu yang sedang menyesuaikan diri dengan peran barunya. Meskipun belum ditemui tanda-tanda kehamilan pada tahap awal, masih ada sejumlah efek yang disebabkan oleh hormon kehamilan. Mual adalah gejala umum pada kehamilan, dan itu terjadi pada trimester pertama di karenakan peningkatan kadar hormon estrogen. Akibat dari berkurangnya tonus otot dalam sistem pencernaan, sehingga mengakibatkan seluruh motilitasnya menurun. Waktu yang dibutuhkan makanan untuk keluar dari lambung dan makanan yang dicerna untuk keluar dari usus menjadi lebih lama. Pada awal kehamilan sering terjadi emesis (mual muntah). Gejala tersebut biasanya terjadi pada pagi hari, akan tetapi tidak menutup kemungkinan bisa juga terjadi kapan saja (Oktaviani, 2020).

Pada trimester pertama kehamilan, tubuh wanita mengalami banyak perubahan. Periode ini juga merupakan waktu pembentukan sekaligus perkembangan pesat dari semua sistem dan organ tubuh bayi. Terdapat beberapa gejala kehamilan trimester pertama yang akan datang diantaranya yaitu sakit kepala dan pusing, merasa lelah, mual muntah, konstipasi, sering buang air kecil, pembesaran payudara, emosional dan perubahan suasana hati yang tak terduga, nafsu makan pun berubah (Oktaviani, 2020).

2.3. KETIDAKNYAMANAN PADA IBU HAMIL

Ketidaknyamanan adalah suatu keadaan yang kurang menyenangkan atau tidak menyenangkan pada kesehatan fisik atau psikis ibu hamil selama kehamilan. Beberapa ibu hamil biasanya mengeluh mengenai hal-hal yang membuat kehamilannya tidak nyaman. Berikut beberapa ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil, diantaranya sebagai berikut :

1. TRIMESTER I

a. Mual dan Muntah

Mual dan muntah seringkali terjadi pada kehamilan trimester pertama, mulai dari perut terasa tidak enak hingga muntah-muntah. Apabila berkepanjangan hingga pada usia kehamilan 9 bulan, ini menunjukkan bahwa wanita tersebut mengalami hiperemesis gravidarum. Faktor-faktor penyebab rasa mual ialah adanya peningkatan hormon HCG, peregangan otot rahim, relaksasi jaringan otot, dan gangguan pencernaan seperti asam lambung.

b. Kembung

Faktor penyebab kembung bersumber dari adanya sembelit, mual muntah, atau akibat dari perubahan hormonal. Pada kondisi normal, hal ini tidak perlu dikhawatirkan karena rasa kembung tidak akan mengganggu kondisi janin karena sudah dilindungi oleh cairan amnion.

c. Sakit Kepala dan Pusing

Kehamilan selalu membuat kecemasan, stress, atau depresi yang akhirnya menyebabkan sakit kepala. Faktor lainnya yang mempengaruhi ialah rasa mual muntah kurang istirahat, rasa tegang, tekanan darah rendah, dan Kelelahan. Pusing disebabkan oleh peningkatan aliran darah ke seluruh tubuh, seperti saat berpindah dari posisi tidur ke posisi berdiri.

d. Merasa lelah

Rasa mudah lelah merupakan hal yang wajar pada masa kehamilan. Rasa lelah disebabkan tubuh yang bekerja aktif mengimbangi perubahan secara fisiologis, kondisi emosi, dan perubahan hormonal.

e. Sakit gigi

Gangguan mual muntah dapat menyebabkan tingkat keasaman mulut meningkat. Dampak buruk yang ditimbulkan ialah sakit gigi seperti gigi mudah berlubang, kerusakan gigi, terganggunya syaraf

gigi seperti rasa ngilu, pembengkakan gusi, gusi berdarah, dan gigi mudah goyang.

f. Meludah

Pada trimester pertama, ibu hamil cenderung meludah lebih sering dari biasanya. Faktor penyebabnya ialah gangguan mual muntah.

g. Sering buang air kecil

Pada trimester pertama, ibu hamil sering buang air kecil dikarenakan faktor adanya tekanan pada rahim yang terus membesar akibat dari janin yang terus berkembang.

h. Sesak nafas

Faktor penyebab sesak nafas pada ibu hamil ialah hormon kehamilan, yaitu hormon yang menyebabkan pembuluh darah dalam saluran pernafasan makin membesar. Pembesaran pembuluh darah memengaruhi sistem saluran nafas sehingga ibu mengalami sesak nafas. Pertumbuhan bayi yang semakin membesar membuat rahim juga membesar sehingga diafragma semakin tertekan.

i. Kram perut

Faktor penyebab kram perut ialah pertumbuhan janin dan pembesaran rahim, meregangnya otot-otot rahim dan ligament yang menyokong rahim.

2. TRIMESTER II

a. Konstipasi

Memiliki bentuk feses yang keras. Tekanan rahim meningkat sebagai akibat dari efek hormon estrogen.

b. Kram otot

Disebabkan oleh perut yang membesar, sehingga menyebabkan kram dan mudah pegal.

c. Kelelahan

Semakin bertambah usia kandungan dan pembesaran perut, sehingga setiap melakukan aktivitas ibu mudah merasa kelelahan.

d. Sering buang air kecil

Adanya sekresi air yang meningkat dari ginjal akibat relaksasi otot dan penekanan kandung kemih akibat perut yang membesar.

3. TRIMESTER III

a. Sesak nafas

Penekanan diafragma pernafasan akibat perut semakin membesar, sehingga menyebabkan ibu sesak nafas.

b. Sering buang air kecil

Penekanan kandung kemih disebabkan oleh pembesaran perut dan kepala bayi semakin turun sehingga kandung kemih tertekan.

c. Kontraksi (braxton hicks)

Kontraksi palsu terjadi karena sebagai tanda dalam persiapan persalinan.

d. Kram kaki

Disebabkan penekanan saraf yang mensuplai ekstremitas bawah yang disebabkan oleh pembesaran perut, sehingga apabila ibu terlalu lama berdiri akan menimbulkan kram kaki.

e. Oedema

Disebabkan karena ibu berdiri terlalu lama, kaki menggantung ketika duduk, memakai pakaian ketat dan kurang menggerakkan badan (olahraga).

f. Varises

Disebabkan oleh peregangan otot yang drastis akibat pelebaran perut.

g. Hemoroid

Disebabkan oleh pembesaran perut sehingga apabila ibu BAB janin semakin menekan kebawah dan menimbulkan hemoroid.

h. Insomnia

Disebabkan karena pergerakan janin didalam perut semakin aktif, pinggang terasa pegal, sering buang air kecil sehingga ibu sering terbangun pada malam hari.

2.4. KONSEP MUAL DAN MUNTAH

2.4.1. DEFINISI

Mual dan muntah dalam bahasa medis disebut emesis gravidarum. Mual dan muntah adalah gejala dari suatu kondisi yang disebut emesis gravidarum (frekuensi kurang dari 5 kali). Pada ibu hamil, emesis

gravidarum disebut sebagai mual, muntah, dan diare kurang dari lima kali sehari. Secara umum, gejalanya dapat meliputi pusing, perut kembung, dan kelemahan tubuh (Ni Wayan, 2021).

Emesis gravidarum merupakan keluhan umum yang terjadi pada kehamilan muda. Mual dan muntah merupakan gejala yang disebabkan oleh peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron. Hormon-hormon tersebut diproduksi oleh Hormone Chorionic Gonadotropin (HCG). Mual muntah 60-80% terjadi pada Primigravida (kehamilan pertama) dan 40-60% terjadi pada Multigravida (kehamilan lebih dari satu kali).

Mual dan muntah selama kehamilan atau dikenal juga sebagai emesis gravidarum merupakan gejala umum yang wajar pada awal kehamilan. Mual dan muntah terkait kehamilan biasanya dimulai antara minggu kesembilan dan kesepuluh kehamilan, mencapai puncaknya antara minggu kesebelas dan kedua belas kehamilan, dan mereda antara minggu kedua belas dan keempat belas kehamilan. Bahkan setelah 20-22 minggu kehamilan, gejala dapat bertahan pada 1-10% kehamilan. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat juga timbul setiap saat dan malam hari.

Mual muntah pada kehamilan bersifat fisiologis, dan merupakan kondisi yang dapat dikontrol sesuai dengan kondisi ibu hamil. Kondisi tersebut akan berhenti ketika akan memasuki trimester kedua. Ibu hamil dengan riwayat penyakit lambung yang mengalami mual dan muntah selama kehamilan maka akan memperburuk kesehatan jika mual dan

muntah tersebut tidak teratasi dengan baik. Ibu hamil harus mampu beradaptasi terhadap mual muntahnya (Nurulicha, 2020).

Pengaruh dari mual muntah ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan cairan elektrolit, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan, dan berbagai gangguan pola makan. Mual dan muntah ini akan bertambah berat jika tidak segera ditangani dan akan menyebabkan hiperemesis gravidarum. Ibu hamil yang mengalami mual muntah sangat membutuhkan asupan nutrisi yang adekuat, yang berguna untuk tubuh ibu dan janin didalam kandungannya. Jika asupan nutrisi menurun, maka akan mengalami penurunan berat badan dan hal ini juga akan berdampak buruk pada janin di kandungannya, dan kemungkinan bayi akan terlahir prematur atau ketika lahir bayi akan mengalami berat badan yang kurang dari normalnya (Nurulicha, 2020).

2.4.2. PATOFISIOLOGI MUAL DAN MUNTAH

Selama masa kehamilan sering terjadi perubahan secara fisiologis. Perubahan fisiologis tersebut terdapat pada perubahan kadar hormon, khususnya peningkatan kadar hormon estrogen, progesteron, dan HCG, dikenal sebagai pemicu mual dan muntah. Hormon serotonin merupakan hormon lain yang mempengaruhi sistem saraf pusat dan sistem pencernaan.

Peningkatan hormon tersebut mengakibatkan peregangan pada otot uterus yang mengakibatkan fluktuasi pada tekanan darah. Pencernaan terhambat karena otot-otot yang membantu pencernaan rileks saat tekanan

darah menurun. Karena asam lambung meningkat sebagai akibat dari relaksasi ini, sehingga terjadi mual dan muntah.

2.4.2. PERBEDAAN TINGKATAN MUAL DAN MUNTAH

Morning sickness adalah kondisi mual dan muntah yang dialami oleh wanita pada awal kehamilan. Kondisi ini biasa terjadi pada pagi hari, tetapi bisa juga terjadi di sepanjang hari. Meskipun kondisi ini tidak membahayakan ibu dan janin yang sedang berkembang, *morning sickness* bisa mengganggu aktivitas sehari-hari.

Emesis gravidarum merupakan kondisi umum yang biasa terjadi pada kehamilan. Kondisi ini menyebabkan timbulnya perubahan hormonal menjadi meningkat seperti hormon estrogen, progesteron dan dikeluarkannya hormon HCG. Peningkatan hormon tersebut yang dapat menyebabkan terjadinya mual dan muntah.

Hiperemesis gravidarum merupakan kondisi mual dan muntah yang berlebihan pada masa kehamilan. Kondisi ini bisa mengakibatkan ibu hamil menjadi dehidrasi, gangguan metabolisme tubuh, dan penurunan berat badan yang drastis.

2.4.2. FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MUAL DAN MUNTAH

a. Hormon

Perubahan dalam sistem endokrin, khususnya peningkatan kadar HCG, adalah penyebab paling umum dari mual dan muntah selama kehamilan. Secara khusus, 12-16 minggu pertama kehamilan adalah yang terburuk untuk *morning sickness*. Urin

mengandung HCG, hormon yang disekresikan oleh jaringan plasenta yang sedang berkembang. Pertumbuhan abnormal jaringan epitel korionik, seperti koriokarsinoma juga dapat mengakibatkan produksi hormon ini. HCG plasenta menyebabkan peningkatan estrogen dan progesteron dalam serum, yang dapat menyebabkan mual dan muntah pada ibu hamil karena peningkatan keasaman lambung (Oktaviani, 2020).

b. Psikologis

Ketika ibu mengetahui akan menjadi orang tua akan menyebabkan konflik emosi, termasuk kegembiraan dan penantian, kecemasan mengenai kesehatan ibu dan bayi, dan khawatir terhadap pekerjaan, keuangan, atau hubungan suami. Pada beberapa perempuan mungkin mereka merasa sedih karena akan kehilangan kebebasan yang mereka punya. Beberapa wanita hamil lebih mungkin mengalami mual dan muntah karena masalah psikologis, dan mereka yang memiliki kondisi yang sudah ada sebelumnya mungkin mendapati gejalanya meningkat. Penderitaan internal dan perselisihan adalah akibat yang tak terelakkan dari kehamilan yang tidak diinginkan, serta tekanan pekerjaan dan kekhawatiran uang (Oktaviani, 2020).

c. Status gravida

Kebanyakan ibu yang baru pertama kali hamil dan mengalami emesis gravidarum, dikarenakan tubuh mereka belum dapat

menyesuaikan diri dengan hormon kehamilan estrogen dan chorionic gonadotropin. Sedangkan ibu yang sudah pernah hamil sebelumnya, tubuh ibu sudah dapat menyesuaikan diri dengan efek estrogen dan chorionic gonadotropin karena sudah mempunyai pengalaman pada kehamilan sebelumnya, meskipun tidak semua ibu multigravida tidak mengalami emesis gravidarum (Oktaviani, 2020).

d. Usia

Resiko kehamilan meningkat antara usia 20 dan 35 tahun. Wanita di bawah usia 20 tahun tidak boleh hamil karena organ reproduksi mereka belum sepenuhnya berkembang dengan sempurna sehingga dapat menyebabkan mual dan muntah. Ketika seorang ibu hamil dan berusia di bawah 20 tahun, dia mungkin mengalami mual, muntah, dan gejala lain karena kesehatan fisik dan mentalnya yang belum matang. Hal ini dapat menimbulkan keraguan tentang apakah dia benar-benar ingin melahirkan anak atau tidak. Ketika seorang ibu hamil diatas 35 tahun dan mengalami mual muntah, biasanya karena dia tidak siap secara mental untuk kehamilan atau tidak ingin memiliki anak lagi (Oktaviani, 2020).

2.4.3. TANDA BAHAYA MUAL DAN MUNTAH

Secara umum, penyebab yang mendasari keluhan dan gejala yang timbul adalah fisiologis. Namun, jika tubuh ibu hamil tidak mampu

menyesuaikan diri, akibatnya akan menjadi parah. Oleh karena itu, memahami gejala patologis yang mendasari penyebab keluhan ini sangat penting untuk pencegahan. Penurunan berat badan, kekurangan gizi, dehidrasi, dan ketidakseimbangan elektrolit adalah tanda bahaya yang perlu di waspadai.

Hiperemesis gravidarum adalah suatu kondisi di mana seorang wanita hamil mengalami mual dan muntah yang berlebihan, sehingga ibu hamil kehilangan 5 persen dari berat badannya dan mengalami komplikasi lain yang berkaitan dengan kehamilan. Hal tersebut bisa mengakibatkan janin abortus, IUFD, prematur, BBLR (Oktaviani, 2020).

2.4.4. DAMPAK MUAL DAN MUNTAH

Mual dan muntah pada ibu hamil dapat menimbulkan berbagai dampak pada ibu dan bayi.

a. Dampak bagi Ibu

Dampak bagi ibu adalah penurunan nafsu makan yang menyebabkan perubahan keseimbangan elektrolit, khususnya yang melibatkan kalium, kalsium, dan natrium, yang pada gilirannya menyebabkan perubahan proses metabolisme tubuh (Naby, 2012). Penurunan berat badan sekitar 5 persen juga kemungkinan dari emesis gravidarum akibat pemecahan karbohidrat, protein, dan lemak yang disimpan untuk energi (Jeffery et al, 2013). Mual dan muntah di pagi hari merupakan hal wajar yang sering terjadi selama kehamilan, hiperemesis gravidarum dapat timbul jika gejalanya tidak

segera ditangani. Hiperemesis gravidarum memiliki dampak bagi ibu hamil, yaitu sebagai berikut (Anggarani dan Subekti, 2013) :

- Keseimbangan cairan dan elektrolit di dalam tubuh terganggu
- Kekurangan energi
- Berkurangnya aliran darah ke jaringan tubuh
- Kekurangan kalium yang dapat menyebabkan gangguan pada saluran kencing dan ginjal
- Dapat terjadi robekan pada selaput lendir esofagus dan lambung.

b. Dampak bagi Bayi

Dampak bagi bayi di dalam kandungan adalah bayi juga akan mengalami kekurangan asupan akibat makanan yang dimakan oleh ibu keluar kembali karena terjadi muntah, dan bisa mengakibatkan janin abortus, IUFD, prematur, BBLR (Oktaviani, 2020).

2.4.5. PENATALAKSANAAN MUAL DAN MUNTAH

Mual muntah pada kehamilan dapat ditangani dengan cara pemberian terapi farmakologi maupun non farmakologi. Ibu yang sedang mengandung anak sebagian besar masih menggunakan terapi farmakologi. Namun sebaiknya ibu hamil dapat mengatasinya dengan cara menggunakan terapi pelengkap atau tambahan yang biasa disebut terapi non farmakologi atau terapi komplementer, karena terapi komplementer bersifat sederhana, murah, efektif, dan tidak menyebabkan efek samping yang merugikan.

Terapi komplementer ialah sebuah cara dalam penanggulangan penyakit yang dilakukan sebagai pendukung pada pengobatan medis (Rofi'ah, 2019).

a. Terapi farmakologi

- Vitamin B6
- (Piridoksin)
- Antiemetik
- Antihistamin
- Antikolinergik
- Kortikosteroid

b. Terapi non farmakologi atau terapi komplementer

Bentuk terapi non farmakologi yang bisa dilakukan antara lain seperti :

- Pengaturan diet
- Dukungan emosional
- Akupunktur
- Akupresure
- Hypnoterapi
- Aromaterapi

Aromaterapi merupakan teknik pengobatan yang sering digunakan untuk mencegah dan mengobati mual dan muntah. Aromaterapi adalah suatu bentuk pengobatan alternatif yang menggunakan minyak atsiri dengan sifat aromatik yang kuat dan diekstraksi dari tumbuhan. Aromaterapi mampu untuk menenangkan pikiran dan mengurangi

kecemasan secara langsung terkait dengan keadaan emosi yang lebih stabil (Moelyono, 2015).

2.5. KONSEP DASAR AROMATERAPI

2.5.1. DEFINISI

Aromaterapi berasal dari kata aroma yang berarti harum atau wangi, dan terapi adalah cara pengobatan atau penyembuhan. Sehingga aromaterapi dapat diartikan sebagai suatu cara perawatan tubuh atau penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak essensial (Herty, 2021).

Aromaterapi adalah bentuk pengobatan alternatif yang menggunakan minyak esensial yang sangat terkonsentrasi untuk tujuan terapeutik. Aromaterapi mampu untuk menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan secara langsung terkait dengan keadaan emosi yang lebih stabil (Moelyono, 2015).

Aromaterapi ialah sebuah cabang dari ilmu herbal yang merupakan sebuah kumpulan metodologi guna dipergunakan dengan cara yang terampil serta dikendalikannya dari sebuah minyak essensial guna mempromosikan kesehatan fisik, psikologi, serta emosi. Tiap minyak essensial mempunyai dampak atau efek farmakologis yang unik layaknya anti virus, anti bakteri, vasodilator, penenang, serta mempengaruhi adrenal.

Aromaterapi ialah minyak tumbuhan wangi yang memiliki konsentrasi tinggi dan rentan terhadap penguapan. Prinsip utama dari aromaterapi yaitu penggunaan bau dari tumbuhan atau bunga untuk

merubah kondisi perasaan, psikologi, status spiritual, dan mempengaruhi kondisi fisik seseorang melalui hubungan antara pikiran dan tubuh pasien.

Inhalasi aromaterapi memberikan berbagai efek seperti menenangkan, membuat segar dan bahkan dapat mengurangi mual pada ibu hamil. Minyak essensial aromaterapi dapat mengatasi keluhan fisik dan psikis. Beberapa jenis minyak essensial yang dapat digunakan sebagai aromaterapi yaitu *peppermint*, *spearmint*, *jahe* dan *lemon*.

2.5.2. AROMATERAPI LEMON

Aromaterapi lemon merupakan salah satu minyak herbal yang banyak digunakan, minyak herbal ini telah terbukti aman untuk digunakan dalam kehamilan. Aromaterapi lemon merupakan jenis aromaterapi yang tidak berbahaya untuk kehamilan atau persalinan (Medforth, Battersby, Evans, Marsh & Walker, 2013).

Aromaterapi lemon memiliki bahan yang dapat membunuh bakteri meningokokus, bakteri tifus, memiliki efek anti jamur dan efektif untuk menetralkan bau tidak sedap, serta memiliki efek anti cemas, anti depresi, anti stress dan dapat mengangkat dan memfokuskan pikiran.

Aromaterapi lemon dapat mempengaruhi proses mental melalui sistem saraf penciuman. Reaksi seperti ini dapat membantu otak membuat produksi penghantar saraf yang dibutuhkan untuk penyembuhan masalah psikis. Kemanjuran bahan aktif ini dapat menurunkan produksi prostaglandin berkontribusi pada manajemen nyeri dan keseimbangan hormonal yang lebih baik, dan juga membantu mengurangi mual dan

muntah (Jaelani, 2017). Limonene 70%, beta-pinene 11%, gamma-terpinene 8%, citral 2%, trans-alpha-bergamodhine 0,4% merupakan kandungan yang terdapat dari minyak esensial lemon yang memiliki manfaat sebagai mentaly, stimulating, antiemetik, antistress. Limonene merupakan kandungan utama dari minyak esensial lemon yang dapat menghambat kerja prostaglandin dan menghambat rasa sakit termasuk mual dan muntah (Anuraini, 2020).

2.5.3. CARA MENGGUNAKAN AROMATERAPI

1. Pijat

Salah satu teknik menggunakan aromaterapi yang paling terkenal adalah terapi pijat. Minyak atsiri memiliki efek menguntungkan dan penyembuhan pada tubuh karena diserap oleh kulit dan menyebar ke berbagai bagian tubuh. Pengetahuan luas seorang aromaterapis tentang minyak esensial dan tubuh manusia memungkinkan mereka untuk menyesuaikan pijatan untuk klien individu berdasarkan riwayat pasien yang menyeluruh. Kepribadian pasien, jenis medis dan emosional yang dapat diterimanya akan diatasi dengan pemilihan kebutuhan ini.

2. Inhalasi / Penghirupan

Salah satu aplikasi aroma terapi yang paling mendasar dan cepat diterapkan adalah inhalasi. Jika dibandingkan dengan metode lain untuk mengobati stres, depresi, dan gejala fisik seperti beberapa jenis sakit kepala, mual, dan muntah, menghirup minyak esensial

melalui hidung adalah cara yang jauh lebih cepat untuk merasakan efek penghirupannya. Seseorang menghirup aromaterapi mencapai atap hidungnya, di mana silia lembut muncul dari sel reseptor untuk menerima molekul minyak yang mudah menguap. Ada beberapa metode inhalasi yang dapat dilakukan, diantaranya yaitu :

a. Dengan bantuan botol semprot

Metode umum untuk menghilangkan bau tak sedap di kamar pasien adalah dengan menggunakan botol semprot. *Pinus sylvestris*, *Thymus vulgaris*, *Syzygium aromaticum*, *Eucalyptus smithii*, dan *Mentha piperita* adalah beberapa minyak esensial yang biasa digunakan. Campurkan 10–12 tetes ke dalam 250 ml air, kocok rata, lalu semprotkan sesuai kebutuhan.

b. Dengan menggunakan tissue atau kapas

Inhalasi menggunakan tissue atau kapas yaitu dengan cara meneteskan aromaterapi sebanyak 2-3 tetes pada anak kecil, orangtua dan ibu hamil itu sangat efektif, kemudian dihirup selama 5-10 detik.

c. Dhirup melalui telapak tangan

Menghirup melalui telapak tangan merupakan metode yang baik, tetapi hanya boleh digunakan oleh orang dewasa. Cara penggunaanya yaitu esensial diteteskan sebanyak satu kali ke telapak tangan, kemudian digosokkan menggunakan tangan satu sama lain lalu ditutupkan ke hidung dan pasien dianjurkan menarik

nafas dalam-dalam. Mata pasien sebaiknya tertutup saat melakukan inhalasi ini.

3. Penguapan (Diffuser)

Teknik penguapan elektrik adalah metode yang paling cocok dan aman untuk digunakan di institusi. 1-2 tetes essensial diteteskan dan penguap dinyalakan selama tidak lebih dari 10-15 menit perjam.

4. Kompres

Kompres efektif untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit, seperti sakit kepala, nyeri otot, rematik dan termasuk juga mual muntah. Cara penggunaannya yaitu teteskan essensial sebanyak 5 tetes pada semangkuk kecil air, rendam sebagian kecil kain dalam air tersebut, lalu peras.

2.5.4. KELEBIHAN DAN KEUNGGULAN AROMATERAPI

Aromaterapi merupakan salah satu contoh perawatan yang dipraktikkan sejak jaman dahulu yang telah teruji oleh waktu. Semakin banyak orang menjadi tertarik dan menanggapi khasiat aromaterapi, tidak diherankan mengingat sejarah panjang dari praktik penyembuhan ini. Terlepas dari kenyataan bahwa pendekatan yang diambil di sini cukup mendasar. Namun, jika dibandingkan dengan bentuk pengobatan lain, perawatan ini memiliki sejumlah manfaat dan keunggulan. Ada beberapa kelebihan dan keunggulan dari cara pengobatan menggunakan aromaterapi, diantaranya yaitu :

1. Cara pemakaiannya tergolong praktis dan mudah
2. Bisa dilakukan dimana saja dan kapanpun tanpa mengganggu aktivitas
3. Efek yang ditimbulkan cukup aman bagi tubuh dan minim efek samping
4. Menjadikan emosi, pikiran, dan perasaan lebih stabil dan tenang
5. Khasiatnya cukup manjur tidak kalah dengan metode lain
6. Biaya yang dikeluarkan pun relatif murah.

(Ibrahim, 2015).

2.6. CARA PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON

Intervensi yang dapat diberikan kepada ibu hamil yang mengalami mual dan muntah salah satunya ialah dengan cara pemberian terapi non farmakologi, yaitu pemberian inhalasi aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon ini diberikan kepada ibu hamil yang mengalami mual atau muntah, dilakukan penghirupan 2 kali sehari atau selama ibu merasakan mual atau mengalami muntah, dihirup selama 5-10 detik dan dilakukan selama 2 hari dirumah masing-masing dengan cara meneteskan aromaterapi tersebut ke kapas inhaler sebanyak 2-3 tetes (Santriwati, 2018).