

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Kehamilan

1. Pengertian Kehamilan

Kehamilan adalah suatu keadaan dimana janin dikandung di dalam tubuh wanita, yang sebelumnya diawali dengan proses pembuahan dan kemudian diakhir dengan proses persalinan (Nugroho, 2014).

Kehamilan merupakan suatu proses merantai dan berkesinambungan terdiri dari ovulasi, migrasi spermatozoa dan ovum, konsepsi, pertumbuhan zigot, nidasi (implantasi) pada uterus, pembentukan plasenta, dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm diikuti dengan perubahan fisiologis dan psikologis (Manuaba, 2012).

2. Tanda-tanda Kehamilan

a. Tanda-Tanda Kehamilan Tidak Pasti

1) Amenorhea

Bila seorang wanita dalam masa mampu hamil, apabila sudah kawin mengeluh terlambat haid, maka perkiraan bahwa dia hamil, meskipun keadaan stress, obat-obatan, penyakit kronis dapat pula mengakibatkan terlambat haid (Nugroho, 2014).

2) Mual dan muntah

Mual dan muntah merupakan gejala umum, Mual dan muntah berkaitan erat dengan asam lambung. Pengaruh hormon estrogen maupun hormon progesteron dapat menimbulkan asam lambung yang berlebihan sehingga memicu timbulnya rasa mual dan muntah (Nugroho, 2014).

3) Ngidam

Pada tanda kehamilan ini, seorang wanita hamil biasanya sering menginginkan makanan atau minuman tertentu dan setiap orang berbeda-beda (Nugroho, 2014).

4) Mastodinia

Payudara terasa kencang dan sakit akibat membesar. Hormon estrogen dan progesteron berperan dalam hal ini, diantaranya vaskularisasi bertambah, dan asinus dan duktus berproliferasi (Nugroho, 2014).

5) Konstipasi

Hormon progesteron berpengaruh terhadap gerakan peristaltik usus sehingga tidak jarang seorang perempuan yang hamil mengalami kesulitan untuk buang air besar (Nugroho, 2014).

6) Hiperpigmentasi Kulit dan Varises

Pada perempuan hamil terjadi pigmentasi kulit, diantaranya di sekitar pipi, dinding perut, sekitar payudara, dan varises atau penampakan pembuluh darah vena. Pigmentasi kulit di sekitar pipi disebabkan oleh keluarnya melanophore stimulating hormone (MSH) hipofisis anterior.

Varises terjadi pada perempuan yang sedang hamil akibat dari pengaruh hormon estrogen dan progesteron (Nugroho, 2014).

7) Anoreksia

Terjadi pada bulan-bulan pertama, tetapi setelah itu nafsu makan akan timbul lagi. Hendaknya dijaga jangan sampai salah pengertian makanan untuk “dua orang”, sehingga kenaikan berat badan tidak sesuai dengan tuanya kehamilan (Nugroho, 2014).

8) Sering kencing

Terjadi karena kandung kemih pada bulan pertama kehamilan tertekan oleh uterus yang mulai membesar dan bulan akhir janin mulai masuk ke rongga panggul dan menekan kembali kandung kencing (Nugroho 2014).

b. Tanda-Tanda kemungkinan Hamil

Tanda-tanda kemungkinan hamil yaitu sebagai berikut:

1) Pembesaran perut

Terjadi akibat pembesaran uterus. Hal ini terjadi pada bulan keempat kehamilan (Pantiwati ika, dan saryano 2017).

2) Tanda Hegar

Tanda hegar adalah pelunakan dan dapat ditekannya isthimus uteri, sehingga daerah tersebut pada penekanan mempunyai kesan lebih tipis dan uterus malah difleksikan (Pantiwati ika, dan saryano 2017).

3) Tanda Goodle

Pelunakan servik pada wanita yang tidak hamil serviks seperti ujung hidung, sedangkan pada wanita hamil melunak seperti bibir (Pantiwati ika, dan saryano 2017).

4) Tanda Chadwicks

Perubahan warna menjadi keunguan pada vulva dan mukosa vagina termasuk juga porsio dan serviks (Pantiwati ika, dan saryano 2017).

5) Tanda Piscaseck

Merupakan pembesaran uterus yang tidak simetris. Terjadi karena ovum berimplantasi pada daerah dekat dengan kornu sehingga daerah tersebut berkembang lebih dulu (Nugroho, 2014).

6) Kontraksi Braxton Hicks

Merupakan peregangan sel-sel otot uterus, akibat meningkatnya actomysin di dalam otot uterus. abdominal pada trimester ketiga (Nugroho, 2014).

7) Pemeriksaan tes biologis kehamilan positif

Pemeriksaan ini adalah untuk mendeteksi adanya Human Chorionic Gonadotropin (HCG) yang diproduksi oleh sinsiotropoblastik sel selama kehamilan. Hormon ini disekresikan di peredaran darah ibu (pada plasma darah), dan diekskresi pada urine ibu (Pantiwati ika, dan saryano 2017).

c. Tanda Pasti Hamil

Tanda pasti hamil yaitu sebagai berikut:

1) Gerakan janin dalam rahim

Gerakan janin ini harus dapat diraba dengan jelas oleh pemeriksa. Gerakan janin baru dapat dirasakan pada usia kehamilan sekitar 20 minggu (Nugroho, 2014).

2) Denyut jantung janin (DJJ)

Dapat didengar pada usia 12 minggu dengan menggunakan alat fetal electropcardiograf (Dopler). Dengan stetoskop Laenec, DJJ baru dapat didengar pada usia kehamilan 18-20 minggu (Pantiwati ika, dan saryano 2017).

3) Bagian-bagian janin

Bagian-bagian janin yaitu bagian besar janin (kepala dan bokong) serta bagian kecil janin (lengan dan kaki) dapat diraba dengan jelas pada usia kehamilan lebih tua (trimester akhir). Pada kehamilan muda bagian janin ini dapat dilihat dari lebih sempurna lagi menggunakan Ultra sonografi (USG) (Nugroho, 2014).

4) Kerangka Janin

Dengan menggunakan USG dapat terlihat gambaran janin berupa ukuran kantong janin, panjangnya janin, dan diameter biparetalis hingga dapat diperkirakan tuanya kehamilan. (Nugroho, 2014).

3. Periode kehamilan

Kehamilan dibagi menjadi tiga periode yaitu sebagai berikut:

- a. Trimester I, dimulai dari konsepsi hingga kehamilan 12 minggu
- b. Trimester II, dimulai dari 13 minggu sampai 28 minggu
- c. Trimester III, dimulai dari 29 minggu sampai 42 minggu

4. Perubahan fisiologi Trimester 1

a. Uterus

Perubahan organ tubuh yang utama adalah perubahan uterus yang akan membesar pada bulan-bulan pertama dibawah pengaruh estrogen dan progesterone. Pembesaran ini pada dasarnya disebabkan oleh adanya:

- 1) peningkatan vaskularisasi dan dilatasi pembuluh darah,
- 2) hiperplasia (produksi serabut otot dan jaringan fibroelastis baru) dan hipertropi (pembesaran serabut otot dan jaringan fibroelastis yang sudah ada) dan
- 3) perkembangan desidua (Pantiwati ika dan saryano, 2017)

b. Serviks

Pelunakan servik pada wanita yang tidak hamil serviks seperti ujung hidung, sedangkan pada wanita hamil melunak seperti bibir disebut dengan tanda Goodell (Hanni Ummi dkk, 2012).

c. Payudara

Selama kehamilan terjadi pembesaran dan penegangan pada payudara, dan terjadi hiperpigmentasi pada aerola dan puting susu (Fatimah dkk, 2015).

d. Vulva dan Vagina

Perubahan warna menjadi keunguan pada vulva dan mukosa vagina dan serviks termasuk juga porsio yang disebut dengan tanda Chadwick (Hanni Umami dkk, 2012).

e. Sirkulasi Darah

Peningkatan curah jantung mulai terjadi pada usia kehamilan 6 minggu dan mencapai puncaknya pada usia kehamilan 16-28 minggu (Fatimah dkk, 2015).

f. Sistem Respirasi

Terjadi desakan pada diafragma karena dorongan rahim yang membesar pada usia kehamilan 32 minggu sehingga kebutuhan oksigen akan meningkat (Manuaba, 2012).

g. Sistem Pencernaan

Pengaruh hormon estrogen yang meningkat menyebabkan pengeluaran asam lambung meningkat, daerah lambung terasa panas, terjadi mual dan muntah di pagi hari (Manuaba, 2012).

h. Sistem Integumen

Kelenjar hipofise yang dirangsang oleh kadar estrogen yang tinggi akan meningkatkan sekresi hormon Melanophore Stimulating Hormon (MSH). Pigmentasi yang lebih gelap terjadi pada wajah (kloasma), garis tengah abdomen (dari bagian atas umbilikus hingga rambut pubis (linea nigra), puting dan aerola mammae (Sulistyawati, 2011).

i. Sistem perkemihan

Perubahan pada traktus urinarius disebabkan oleh faktor hormonal dan mekanis, dengan pembesaran uterus akan menyita lebih banyak tempat dalam panggul, dengan demikian tempat bagi pembesaran kandung kemih berkurang dan tekanan tersebut meningkatkan frekuensi tekanan pada kandung kemih dan menyebabkan meningkatnya frekuensi berkemih (Sulistyawati, 2011).

5. Perubahan Psikologi Kehamilan Trimester 1

Menurut Sulistyawati (2011), perubahan psikologis pada ibu hamil trimester pertama adalah:

- a. Merasa tidak sehat dan membenci kehamilannya
- b. Selalu memperhatikan setiap perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan Khawatir kehilangan bentuk tubuh
- c. Mencari tanda-tanda untuk lebih meyakinkan bahwa dirinya sedang hamil
- d. Mengalami gairah seks yang lebih tinggi tapi libido menurun
- e. Membutuhkan penerimaan kehamilannya oleh keluarga
- f. Ketidakstabilan emosi dan suasana hati (perubahan mood).

6. Ketidaknyamanan dalam kehamilan Trimester 1

Kehamilan akan menimbulkan perasaan tidak nyaman. Hal ini merupakan kondisi yang normal pada wanita hamil. Menurut (Pantiwati ika, dan saryano

2017), ketidaknyamanan seorang wanita hamil pada saat kehamilan trimester I adalah:

a. Payudara

Tanda dan gejalanya adalah payudara terasa nyeri dan terasa penuh atau tegang, pengeluaran kolostrum, penghitaman kulit atau hiperpigmentasi. Adapun penyebabnya seperti stimulasi hormonal yang menyebabkan pigmentasi, adanya peningkatan pembentukan pembuluh darah (vaskularisasi).

b. Peningkatan frekuensi urinasi

Tanda dan gejalanya adalah pengeluaran air kencing yang tidak dapat ditahan saat batuk, bersin dan tertawa. Penyebabnya adalah berkurangnya kapasitas kandung kencing akibat penekanan rahim.

c. Rasa lemah dan mudah lelah

Penyebab lemah dan mudah lelah itu adalah karena meningkatkan metabolisme, peningkatan hormon estrogen/ progesteron, relaxin dan Human Chorionis Gonadotropin (HCG).

d. Emesis gravidarum atau morning sickness

Gejala awal kehamilan seperti rasa mual dan muntah 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.

7. Kebutuhan Dasar Ibu Hamil Trimester 1

a. Kebutuhan fisik ibu hamil

1) Oksigen

Kebutuhan oksigen adalah kebutuhan utama pada manusia termasuk ibu hamil. Berbagai gangguan pernafasan bisa terjadi pada saat hamil sehingga akan mengganggu pemenuhan kebutuhan oksigen pada ibu, sehingga berpengaruh pada bayi yang dikandungnya (Nugroho, 2014).

2) Nutrisi dalam kehamilan

Pada saat hamil ibu harus makan-makanan yang mengandung nilai gizi bermutu tinggi, walaupun bukan makanan yang mahal harganya. Gizi pada waktu hamil harus ditingkatkan hingga 300 kalori perhari, ibu hamil seharusnya mengonsumsi makanan yang mengandung protein, zat besi, dan cukup cairan (menu seimbang) (Nugroho, 2014).

3) Personal hygiene

Kebersihan harus dijaga pada masa kehamilan, mandi dianjurkan sedikitnya dua kali sehari dan kebersihan diri terutama lipatan kulit (ketiak, bawah buah dada, daerah genetalia) dengan cara dibersihkan dengan air dan dikeringkan (Nugroho, 2014).

4) Pakaian selama kehamilan

Pada dasarnya pakaian apa saja bisa dipakai, baju hendaknya yang longgar dan mudah dipakai, serta bahan yang mudah menyerap keringat (Nugroho, 2014).

5) Eliminasi (BAB/BAK)

Saat berkemih terdapat residu (sisa) yang memudahkan infeksi kandung kemih. Untuk melancarkan dan mengurangi infeksi kandung kemih dengan minum dan menjaga kebersihan sekitar alat kelamin (Nugroho, 2014).

6) Seksual

Selama kehamilan berjalan normal, koitus diperbolehkan sampai akhir kehamilan, meskipun beberapa ahli berpendapat sebaiknya tidak lagi berhubungan seks selama 14 hari menjelang kelahiran (Nugroho, 2014).

7) Mobilisasi

Ibu hamil boleh melakukan kegiatan fisik biasa selama tidak terlalu melelahkan. Ibu hamil dapat melakukan pekerjaan seperti menyapu, mengepel, masak dan mengajar. Semua pekerjaan tersebut harus sesuai dengan kemampuan wanita tersebut dan mempunyai cukup waktu untuk istirahat (Nugroho, 2014).

8) Tidur

Jadwal istirahat dan tidur perlu diperhatikan dengan baik karena istirahat dan tidur teratur dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani untuk kepentingan perkembangan dan pertumbuhan janin. Tidur

pada malam hari selama kurang lebih 8 jam dan tidur pada siang hari selama 1 jam (Nugroho, 2014).

b. Kebutuhan psikologis ibu hamil

1) Support keluarga

Tugas keluarga yang saling melengkapi dan dapat menghindari konflik adalah dengan cara pasangan merencanakan untuk kedatangan anaknya, mencari informasi. bagaimana menjadi ibu dan ayah, suami mempersiapkan peran sebagai kepala keluarga (Nugroho, 2014).

2) Support dari tenaga kesehatan

Peran bidan dalam perubahan dan adaptasi psikologis adalah dengan memberi support atau dukungan moral, meyakinkan bahwa ibu dapat menghadapi kehamilannya dan perubahan yang dirasakan adalah sesuatu yang normal (Nugroho, 2014).

B. Konsep Dasar mual muntah

1. Pengertian mual muntah

Mual muntah gejala mual biasanya disertai dengan muntah yang umumnya terjadi pada awal kehamilan, biasanya pada trimester pertama, Mual biasanya terjadi pada pagi hari, 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 muntah didefinisikan sebagai kecenderungan memuntahkan sesuatu, atau sensasi yang muncul pada daerah kerongkongan atau epigastrik tanpa diikuti dengan muntah, sedangkan muntah didefinisikan sebagai pengeluaran isi lambung melalui mulut, dan umumnya disertai dengan dorongan yang kuat yang terjadi pada kehamilan (Handayani, 2018).

2. Etiologi Emesis Gravidarum

Mual muntah pada kehamilan (emesis gravidarum) disebabkan oleh perubahan hormon dalam tubuh selama hamil yaitu meningkatnya hormon estrogen dan HCG (Human Chorionic Gonadotropin) yang diproduksi oleh plasenta selama kehamilan dalam serum yang merangsang produksi estrogen dari ovarium menyebabkan peningkatan asam lambung yang membuat ibu hamil merasa mual (Sari, dkk 2018). Peningkatan hormon saat kehamilan ini dapat menyebabkan terjadinya relaksasi dari otot-otot halus, perubahan dalam metabolisme karbohidrat, kelelahan, distritmia pada lambung sehingga waktu transit makanan di lambung terjadi lebih lama dibandingkan dengan wanita yang tidak sedang hamil sehingga hal ini memicu rasa mual bahkan muntah bagi wanita yang sedang hamil (Rohmah Miftahkur, 2017).

3. Tanda dan gejala mual dan muntah

Gejala emesis gravidarum adalah terjadinya mual muntah dengan frekuensi kurang 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 (Manuaba, 2012). Menurut Regina, dkk (2011), gejala klinis mual dan muntah bervariasi dari mual ringan sampai mual dan muntah yang tidak tertahankan sepanjang hari. Ini terjadi antara minggu keempat sampai ke tujuh setelah periode menstruasi terakhir dan berkurang pada minggu ke-20 setelah masa kehamilan pada hampir semua wanita hamil.

4. Patofisiologis

Selama kehamilan banyak terjadi perubahan baik fisiologis ataupun psikologis. Pada kehamilan Trimester I terjadi perubahan fisiologi terdapat perubahan hormonal yaitu peningkatan hormon estrogen, progesteron, dan dikeluarkannya Human Chorionic Gonadotropine (HCG) yang menyebabkan emesis gravidarum (Manuaba, 2012). Hormon lainnya yaitu hormon Serotonin yang merupakan bahan kimiawi dalam otak yang mempengaruhi sistem saraf pusat dan saluran gastrointestinal. Peningkatan hormon ini mengakibatkan perengangan pada otot uterus yang mengakibatkan fluktuasi pada tekanan darah. Saat tekanan darah dalam kondisi turun terjadi relaksasi pada otot pencernaan sehingga pencernaan kurang efektif. Relaksasi ini mengakibatkan adanya peningkatan asam lambung yang mengakibatkan mual dan muntah, (Pratiwi dan Fatimah, 2019).

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi mual dan muntah

1) Usia Ibu

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

2) Pekerjaan

Suatu kegiatan yang dilakukan untuk dijadikan pokok penghidupan. Apabila ibu bekerja dan banyak menyita waktu dalam pekerjaan sehingga menjadi lalai pada kesehatan hal ini akan berpengaruh pada kehamilan, seperti kurangnya perhatian terhadap kehamilan dan dapat berdampak pada kehamilannya seperti emesis gravidarum hal ini di anggap biasa saja, dan sebaliknya dengan waktu yang tersedia ibu akan mempunyai banyak waktu untuk memeriksakan kehamilannya serta mengetahui informasi pada kehamilan seperti emesis gravidarum, (Elsa dan Pertiwi, 2016).

Perjalanan ketempat kerja yang mungkin terburu-buru di pagi hari tanpa waktu yang cukup untuk sarapan dapat menyebabkan mual dan muntah. Tergantung pada sifat pekerjaan wanita, aroma, zat kimia, atau lingkungan dapat menambah

rasa mual wanita dan menyebabkan mereka muntah (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019).

3) Paritas

Pada sebagian besar primigravida belum mampu beradaptasi dengan hormon estrogen dan chorionic gonadotropin sehingga lebih berpengaruh terhadap emesis gravidarum sedangkan pada multigravida sudah mampu beradaptasi dengan hormone estrogen dan chorionic gonadotropin karena sudah mempunyai pengalaman terhadap kehamilan dan melahirkan, (Wijaya dalam Rudiyanti dan Rosmadewi, 2019).

6. Dampak dari mual dan muntah

1) Dampak untuk ibu hamil

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

2) Dampak untuk janin

Perlu diingat bahwa 3 bulan pertama setiap kehamilan adalah masa rawan pembentukan organ-organ janin. Supaya pembentukan itu tidak

terganggu pertumbuhan janin. Mual muntah yang terjadi pada ibu terus menerus cairan tubuh semakin berkurang dan darah menjadi kental (hemokonsentrasi) yang memperlambat peredaran darah sehingga konsumsi oksigen dan makanan ke jaringan juga ikut berkurang, kekurangan makanan dan oksigen akan menimbulkan kerusakan jaringan yang dapat membahayakan kesehatan dan perkembangan janin yang dikandung.

e. Pengukuran mual dan muntah

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

Tabel 2. 1 Pengukuran Mual Muntah

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

Skor yang didapatkan dari penilaian di kategorikan kedalam :

- Tidak mengalami mual dan muntah bila nilai indeks PUQE-24 = 0
- Mual dan muntah ringan bila nilai indeks PUQE-24 = 1-6
- Mual dan muntah sedang bila nilai indeks PUQE-24 = 7-14
- Mual dan muntah berat bila nilai indeks PUQE-24 = 15-20

10. Penanganan mual muntah

Penanganan emesis gravidarum terbagi menjadi dua yaitu farmakologi dan non farmakologi (Yuliana, 2019):

1. Terapi Farmakologi

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

2. Terapi Non farmakologi

Upaya terapi non farmakologi diantaranya adalah mengubah pola diet, dukungan emosional, akupresur, akupunktur dan aromaterapi. Beberapa cara yang dapat dilakukan ibu hamil dengan emesis gravidarum, yaitu hindari bau menyengat atau faktor-faktor penyebabnya, makan sedikit-sedikit tapi sering, istirahat yang cukup, hindari makanan yang berminyak dan berbau tajam, bangun dari tidur secara perlahan-lahan dan jangan langsung bergerak.

C. Konsep Dasar Aromaterapi

1. Pengertian Aromaterapi

Aromaterapi adalah terapi komplementer dalam praktik kebidanan dengan menggunakan minyak atsiri dari bau harum tumbuhan untuk mengurangi masalah kesehatan dan memperbaiki kualitas hidup (Vitrianingsih, 2019). Bau aromaterapi

berpengaruh secara langsung terhadap otak seperti obat analgesik (Khairunnisa, 2015).

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

2. Jenis-jenis Aromaterapi

a. Peppermint

Daun mint atau papermint mempunyai aroma wangi dan cita rasa dapat dingin menyegarkan. Aroma wangi dan semirwing daun mint disebabkan minyak asitri berupa menthone dan metil asetat, dengan kandung menthol yang tinggi. Selain itu, kandungan monoterpene, menthofuran, sesquiterpene, dan beberapa mineral lain juga ditemukan dari minyak daun mint. Menthol berkhasiat sebagai obat karminatif (penenang), antispasmodic (antibatuk), dan diaforetik (menghangatkan dan menginduksi keringat). Minyak papermint ini

bersifat mudah menguap, tidak berwarna, berbau tajam dan menimbulkan rasa hangat diikuti rasa dingin menyegarkan, (Andriani, 2017).

b. Lemon

Aromaterapi lemon mengandung limonene yang akan menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri serta berfungsi untuk mengontrol sikooksigenase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit termasuk mual dan muntah. Kandungan linail asetat yang terdapat pada aromaterapi lemon merupakan senyawa ester yang terbentuk melalui penggabungan asam organik dan alcohol. Ester berguna untuk menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang dan memiliki khasiat sebagai penenang. Kandungan terpinol dalam aromaterapi lemon dapat menstabilkan sistem syaraf pusat, menimbulkan perasaan senang, meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah, dan juga sebagai penenang (sedative) (Maternity dkk, 2017).

c. Lavender

Dianggap paling bermanfaat dari semua minyak atsiri. Lavender dikenal untuk membantu meringankan nyeri, sakit kepala, insomnia, ketegangan dan stress (depresi) melawan kelelahan, mual dan muntah serta mendapatkan untuk relaksasi.

3. Cara penggunaan Aromaterapi

Dalam aromaterapi, minyak atsiri masuk ke dalam badan melalui tiga jalan utama, yaitu ingesti, olfaksi atau inhalasi, dan absorbs melalui kulit.

a. Ingesti

Ingesti merupakan cara aplikasi utama aromaterapi masuk ke dalam tubuh. Ada berbagai metode ingesti, di antaranya adalah per oral, yaitu memasukkan aromaterapi, tepatnya larutan minyak atsiri ke badan melalui mulut

b. Olfaksi atau inhalasi

Aromaterapi melalui hidung merupakan rute yang paling efektif dibanding cara lain. Karena hidung mempunyai kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan oleh aromaterapi saraf otak yaitu cranial pertama yang bertanggung jawab terhadap indera pembau dan menyampaikan pada sel-sel reseptor ketika aromaterapi dihirup molekul yang mudah menguap (volatile) dari minyak tersebut dibawa oleh arus udara ke atap hidung dimana silia-silia yang lembut muncul dari reseptor.

Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, satu pesan elektrokimia akan ditransmisikan melalui bola dan saluran olfactory ke dalam sistem limbik. Hal ini akan merangsang memori. Selanjutnya hipotalams berperan sebagai relay dan regulator, memunculkan pesan-pesan yang harus disampaikan ke bagian badan yang lain. Pesan yang diterima itu

kemudian diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa elektrokimia. Inhalasi dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu:

1) Dengan bantuan botol semprot

Botol semprot (spray bottle) biasa digunakan untuk menghilangkan udara yang berbau kurang enak pada kamar pasien. Dengan dosis 10-12 tetes dalam 250 ml air, setelah dikocok kuat-kuat terlebih dahulu, kemudian disemprotkan ke kamar pasien.

2) Dihirup melalui tissue

Inhalasi dari kertas tissue yang mengandung minyak atsiri 5-6 tetes (3 tetes pada anak kecil, orang tua, atau wanita hamil) sangat efektif bila dibutuhkan hasil yang cepat (immediate result), dengan 2-3 kali tarikan nafas dalam-dalam. Untuk mendapatkan efek yang panjang, tissue dapat diletakkan di dada sehingga minyak atsiri yang menguap akibat panas badan tetap terhirup oleh nafas pasien.

3) Dihisap melalui telapak tangan

Inhalasi dengan menggunakan telapak tangan merupakan metode yang baik, tetapi sebaiknya hanya dilakukan oleh orang dewasa saja. Satu tetes minyak atsiri ditetaskan pada telapak tangan yang kemudian ditelangkupkan, digosokkan satu sama lain dan kemudian ditutupkan ke hidung. Mata pasien sebaiknya terpejam saat melakukan hal ini. Pasien dianjurkan untuk menarik nafas dalam-dalam. Cara ini sering dilakukan untuk mengatasi kesukaran dalam pernafasan atau kondisi stress.

4) Penguapan

Cara ini digunakan untuk mengatasi problem respirasi dan masuk angin.

Untuk kebutuhan ini digunakan suatu wadah dengan air panas yang ke dalamnya ditetaskan minyak atsiri sebanyak 4 tetes, atau dua tetes untuk anak-anak dan wanita hamil. Kepala pasien menelungkup di atas wadah dan disungkup dengan handuk sehingga tidak ada uap yang keluar dan pasien dapat menghirupnya secara maksimal. Selama penanganan, pasien diminta untuk menutup matanya.

D. Lemon

1. Pengertian

Lemon merupakan buah yang berbau khas, keras, dan bersih. Lemon dapat menenangkan suasana, aromanya dapat menimbulkan rasa percaya diri, merasa lebih santai, menenangkan saraf tanpa menghilangkan kesadaran (Koensoemardiyah, 2009, Widiastuti, 2011). Jeruk lemon ini berasal dari Asia, tetapi kemudian dikultivasi di Italia sejak abad 4 Masehi. Minyak jeruk lemon diperoleh dengan cara ekspresi kulit buah. Komponen kimia utama yang dikandungnya adalah limonena. Negara produsen utama yaitu Argentina, Brazil, Israel, dan Amerika Utara. Minyak jeruk lemon dapat meningkatkan perasaan

kearah lebih baik. Aromanya berkhasiat untuk kesehatan, pengobatan, meningkatkan energi fisik (Andria, 2000).

2. Aromaterapi Lemon untuk Mual dan Muntah

Untuk mengatasi mual dan muntah aromaterapi lemon diberikan secara inhalasi atau dihirup melalui hidung. Aromaterapi melalui hidung (nasal passages) merupakan cara yang paling efektif karena hidung mempunyai kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan oleh aromaterapi. Saraf otak cranial bertanggung jawab terhadap indera pembau dan menyampaikannya pada sel- sel reseptor.

Ketika aromaterapi lemon dihirup, molekul yang mudah menguap (volatile) dari minyak tersebut dibawa oleh arus udara ke “atap” hidung di mana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Ketika molekul- molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektrokimia akan ditransmisikan melalui membrane mukosa, selanjutnya bersikulasike organ lambung. Di lambung molekul-molekul aroma yang terkandung di lemon menurunkan kadar hormon HCG, selanjutnya molekul-molekul menuju usus mempengaruhi efek hormon progesterone, stroid yang menyebabkan perlambatan pengosongan lambung dan menormalkan motilitas usus, sehingga mual dan muntah berkurang (Price, 1995., Koensoemardiyah, 2009., Yavaria et al, 2014).

3. Pemberian Aromaterapi secara inhalasi

Aromaterapi lemon diberikan secara inhalasi yaitu dihirup melalui tissue selama empat hari setiap ibu hamil merasakan mual dan muntah. Berikut langkah-langkah pemberian aromaterapi secara inhalasi (Price, 1995., Koensoemardiyah, 2009):

- a. Siapkan kemasan aromaterapi lemon berukuran 10 ml, siapkan tissue 1 lembar tanpa alkohol
- b. Teteskan aromaterapi lemon sebanyak 3 tetes ke selembar tissue
- c. Minta ibu menarik nafas sebanyak 2-3 kali sambil menghirup aromaterapi lemon selama 1 menit.