

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses yang alamiah dan normal. Perubahan-perubahan yang terjadi pada wanita selama hamil adalah fisiologis.¹ Salah satu perubahan fisiologis ibu selama hamil yaitu adanya peningkatan hormon estrogen dan progesteron. Peningkatan hormon estrogen menyebabkan pengeluaran asam lambung meningkat sehingga pengeluaran air liur yang berlebihan (hypersalivasi), daerah lambung terasa panas, terjadi mual dan sakit kepala atau pusing terutama pagi hari yang disebut *morning sickness*.¹

Morning sickness yang dialami oleh ibu hamil pada masa awal kehamilan merupakan salah satu fase yang cukup mengganggu dan tidak menyenangkan. Kondisi ini sering kali menimbulkan rasa mual dan muntah yang berlebihan, sehingga membuat ibu merasa sangat tidak nyaman, mudah lelah, dan kehilangan energi. Dalam beberapa kasus, *morning sickness* yang parah dapat menyebabkan ibu hamil mengalami dehidrasi serius serta kekurangan asupan nutrisi karena sulitnya makanan dan minuman untuk dicerna atau bahkan ditelan. Hal ini tentu dapat berdampak pada kesehatan ibu maupun perkembangan janin apabila tidak ditangani dengan tepat.²

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2016 angka kejadian mual muntah atau *morning sickness* mencapai 12,5% dari jumlah kehamilan di dunia. Kemudian prevalensi *morning sickness* pada ibu hamil di Indonesia sekitar 50%-80%. Hal ini disebabkan karena tingginya kadar HCG (*Human Chorionic Gonadotropin*)³.

Morning sickness dialami biasanya terjadi di awal kehamilan antara rentang usia kehamilan 6 dan 12 minggu. Hal ini dapat disebabkan karena beberapa hal seperti fisik (tukak lambung, radang usus buntu, hepatitis) dan non fisik yaitu psikologis (keluarga, fungsi sosial, dan pekerjaan). Sekitar 20% wanita hamil mengalami kondisi ini, dan gejalanya dapat dirasakan hingga usia kehamilan 20 minggu.²

Morning sickness apabila tidak segera ditangani dengan tepat, intensitasnya dapat meningkat dan berkembang menjadi kondisi yang lebih serius, yaitu hiperemesis gravidarum. Hiperemesis gravidarum ditandai dengan mual dan muntah yang sangat hebat dan terus-menerus, sehingga dapat menyebabkan tubuh ibu menjadi sangat lemah akibat kehilangan cairan dan nutrisi dalam jumlah besar. Ketika tubuh kehilangan cairan secara signifikan, ibu akan mengalami dehidrasi yang berat. Kondisi ini ditandai dengan gejala seperti mulut kering, kulit menjadi kurang elastis, mata cekung, dan produksi urin yang menurun drastis. Selain itu, ibu juga akan tampak pucat karena sirkulasi darah yang tidak optimal. Dehidrasi yang terus berlanjut dapat menyebabkan darah menjadi lebih kental, yang pada akhirnya memperlambat aliran darah ke seluruh tubuh.³

Penanganan *morning sickness* dapat dilakukan melalui dua pendekatan utama yaitu tindakan farmakologi dan non farmakologi.^{4,5} Pada tindakan farmakologi melibatkan pemberian obat-obatan antiemetic seperti ondansentron atau vitamin B6 yang bertujuan mengurangi gejala mual dan muntah. Perubahan hormonal yang terjadi selama kehamilan, seperti peningkatan kadar chorionic gonadotropin (hCG), dapat mengakibatkan peningkatan kadar serotonin dalam tubuh, yang pada gilirannya dapat menyebabkan mual dan muntah pada ibu selama kehamilan. Disinilah fungsi Ondansentron yang bekerja mengikat secara selektif reseptor serotonin (5-HT₃) tertentu sehingga mual dan muntah dapat berkurang.⁶ Tiran (dikutip dalam Ariska, 2017) menyatakan bahwa penggunaan obat-obatan ini memiliki efek samping seperti sakit kepala, diare, mengantuk, kerusakan sistem saraf dan meningkatkan resiko pada janin yaitu kejadian abortus.⁷ Maka dari itu saat ini terapi non farmakologi mulai dilirik untuk mengatasi mual dan muntah. Terapi non farmakologi ini tidak memiliki efek farmakologi sehingga aman digunakan oleh ibu hamil, terutama ibu hamil yang tidak mau mengkonsumsi obat secara berlebihan demi menjaga kesehatan janin. Selain itu harganya juga lebih terjangkau sehingga bisa menjadi opsi untuk masalah *morning sickness*.⁸

Terapi non farmakologi merupakan salah satu pendekatan yang digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan (Muchtariadi dikutip

dalam Dessy, 2023). Pendekatan ini meliputi aromaterapi, pengaturan pola makan, dukungan emosional, akupunktur.⁹ Salah satu alternatif non farmakologi yang efektif untuk mengatasi mual dan muntah selama kehamilan adalah penggunaan aromaterapi. Gunawan (dikutip dalam Dessy, 2023) menyatakan bahwa menghirup aromaterapi melalui metode inhalasi merupakan salah satu cara penyembuhan yang dinilai efektif, efisien, dan bekerja secara cepat. Efektivitas ini disebabkan oleh sifat molekul minyak esensial yang mudah menguap dan mampu bereaksi langsung dengan organ penciuman, yang kemudian dipersepsikan oleh otak.¹⁰

Molekul aroma yang dihirup akan ditangkap oleh sel-sel neuron di rongga hidung, kemudian diteruskan ke sistem limbik dan selanjutnya ke hipotalamus untuk diproses.¹⁰ Informasi ini kemudian dikirimkan ke amigdala, yaitu bagian otak yang memiliki sel-sel kemoreseptor yang sangat peka terhadap stimulus bau dan dapat menurunkan respons mual dan muntah secara langsung.¹⁰

Aromaterapi merupakan minyak esensial yang diekstrak dari tanaman beraroma khas dengan tingkat konsentrasi yang tinggi serta sifatnya yang mudah menguap ke udara.¹¹ Minyak ini dapat memberikan efek terapeutik untuk psikologis maupun fisiologis bagi orang yang menghirupnya, antara lain menciptakan rasa tenang, memberikan sensasi kesegaran, hingga membantu meredakan gejala tertentu seperti mual pada ibu hamil. Beberapa jenis minyak esensial yang sering digunakan untuk tujuan ini antara lain peppermint, spearmint, lemon, dan jahe.¹² Salah satu jenis aromaterapi yang terbukti efektif untuk meredakan mual adalah minyak esensial dari buah lemon. Aromaterapi lemon telah dikenal secara luas sebagai salah satu bentuk pengobatan herbal yang ampuh dalam mengurangi rasa mual, khususnya dalam konteks kehamilan.¹¹

Minyak esensial lemon (Citrus lemon) merupakan salah satu jenis minyak herbal yang paling umum digunakan selama masa kehamilan. Denise (dikutip dalam Dessy, 2023) menyatakan bahwa aromaterapi lemon lebih sering digunakan dalam penanganan *morning sickness* karena aromanya yang tidak terlalu menyengat, sehingga lebih mudah diterima oleh ibu hamil dibandingkan dengan jenis aromaterapi lain seperti lavender, peppermint, dan jahe.¹⁰ Aromaterapi lemon efektif dalam menetralkan bau tidak sedap dan memberikan

manfaat psikologis, seperti mengurangi kecemasan, depresi, dan stres. Bahkan, aroma lemon dapat memberikan efek menyegarkan pikiran, meningkatkan fokus, serta menciptakan suasana hati yang lebih positif.^{4,13}

Area otak memiliki hubungan erat dengan sistem limbik, yaitu bagian otak yang berperan penting dalam pengaturan emosi, memori, hormon, gairah seksual, dan detak jantung. Impuls yang diterima kemudian merangsang pelepasan hormon tertentu yang mampu menenangkan tubuh, menciptakan perasaan rileks, dan mempengaruhi kondisi fisik serta mental secara keseluruhan. Proses inilah yang menjadikan aromaterapi lemon efektif dalam membantu meredakan gejala mual dan muntah, khususnya pada masa kehamilan.¹⁴ Namun demikian, pemakaian harus dengan dosis rendah agar tidak memperparah gejala mual dan muntah. Penggunaannya dianggap relatif aman bagi ibu hamil dan telah lama dimanfaatkan sebagai alternatif alami dalam mengatasi keluhan kehamilan. Berdasarkan hasil sebuah penelitian, sekitar 40% wanita hamil diketahui pernah menggunakan aroma lemon sebagai upaya untuk meredakan gejala mual dan muntah yang sering terjadi di masa kehamilan. Dari jumlah tersebut, sebanyak 26,5% wanita melaporkan bahwa penggunaan aromaterapi lemon terbukti efektif dalam membantu mengendalikan dan mengurangi intensitas mual dan muntah yang mereka alami.¹²

Beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan seperti penelitian yang telah dilakukan Ayudia dan Ramadhani (2020) di Kota Padang menunjukkan bahwa inhalasi aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Aroma segar dari lemon membantu meredakan gejala emesis gravidarum, memberikan kenyamanan, dan meningkatkan nafsu makan.¹⁵ Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Maria dan Riana (2023) menunjukkan hasil sebelum dan sesudah intervensi, ditemukan bahwa penggunaan aromaterapi lemon secara signifikan lebih efektif dalam mengurangi intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama dibandingkan dengan aromaterapi jahe.¹⁶ Peneliti berpendapat bahwa aromaterapi lemon lebih efektif dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama dibandingkan dengan aromaterapi jahe, karena aromanya yang lebih kuat dan menyegarkan sehingga bekerja lebih cepat.

Sementara itu, aroma jahe yang lebih lembut cenderung membutuhkan waktu lebih lama untuk memberikan efek terapeutik.¹⁶

Berdasarkan data profil Kesehatan kota Padang tahun 2024 edisi 2025 diperoleh kunjungan ibu hamil (K1) pada puskesmas belimbing paling tinggi sebanyak 1.224 (91,8%) ibu hamil (K1) di tahun 2024. Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti di Puskesmas Belimbing, diperoleh data bahwa pada periode Januari–Juli 2025 terdapat 122 ibu hamil yang mengalami *morning sickness* (mual muntah), dan 86 di antaranya berada pada trimester I. Angka tersebut menunjukkan bahwa keluhan ini cukup tinggi di wilayah kerja tersebut. Hasil wawancara dengan bidan penanggung jawab poli KIA juga mengungkap bahwa sekitar 90% ibu hamil trimester I di wilayah ini mengalami mual muntah atau *morning sickness*.

Melihat tingginya angka kejadian *morning sickness* pada ibu hamil trimester I serta potensi manfaat aromaterapi lemon sebagai intervensi non farmakologis, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap *Morning Sickness* pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Belimbing Kota Padang.”

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh aromaterapi lemon untuk mengurangi *morning sickness* pada ibu hamil trimester I di puskesmas belimbing kota padang tahun 2025?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan *morning sickness* pada ibu hamil trimester I di puskesmas belimbing kota padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui rata-rata skor *morning sickness* pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan aromaterapi lemon.
2. Mengetahui rata-rata skor *morning sickness* pada ibu hamil trimester I setelah diberikan aromaterapi lemon.

3. Mengetahui pengaruh aromaterapi lemon sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengurangi gejala *morning sickness* pada ibu hamil trimester I.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat terhadap Peneliti

Penelitian ini diharapkan meningkatkan pengetahuan peneliti tentang manfaat penerapan aromaterapi lemon sebagai intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif untuk mengurangi *morning sickness* pada ibu hamil trimester pertama. Hasilnya dapat meningkatkan mutu pelayanan kebidanan serta mendorong penggunaan terapi komplementer dalam praktik klinis berbasis bukti

1.4.2 Manfaat terhadap Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan masukan bagi universitas dalam meningkatkan pengetahuan, menambah wawasan, keterampilan mengenai intervensi non-farmakologis, khususnya penggunaan aromaterapi lemon dalam mengatasi *morning sickness* pada ibu hamil trimester pertama.

1.4.3 Manfaat terhadap Masyarakat

Penelitian ini bermanfaat bagi masyarakat dengan memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang cara alami dan aman, seperti penggunaan aromaterapi lemon, untuk mengatasi *morning sickness*. Hal ini mendorong perilaku hidup sehat, mengurangi ketergantungan pada obat-obatan selama kehamilan, serta meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Selain itu, hasil penelitian ini dapat mendukung program promosi kesehatan oleh tenaga kesehatan dan puskesmas dalam mengenalkan terapi komplementer yang mudah diakses oleh masyarakat.

1.4.4 Manfaat terhadap Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi Puskesmas Belimbing sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan mutu pelayanan *antenatal care* (ANC) dengan menerapkan intervensi non-farmakologis berupa aromaterapi lemon untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil

trimester I. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam kegiatan promosi kesehatan kepada ibu hamil serta mendorong inovasi pelayanan kebidanan berbasis *evidence-based practice* guna meningkatkan kualitas pelayanan maternal di Puskesmas Belimbing.

