

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Kehamilan

1. Pengertian Kehamilan

Kehamilan yakni perkembangan janin didalam rahim sampai berakhir pada persalinan. Saat proses kehamilan akan ada terjadi perubahan di fisiologi, ibu hamil juga akan mengalami ketidaknyamanan saat kehamilan terjadi seperti keputihan, kelelahan, mengidam, sering untuk buang air kecil dan mengalami mual muntah yang biasanya ditemukan pada triwulan I atau bisa saja terjadi pada triwulan II dan III (Kusmiyati, 2013)

Saat spermatozoa dan ovum menyatu dan diimplantasikan, kehamilan didefinisikan. Kehamilan normal biasanya berlangsung selama empat puluh minggu atau sepuluh bulan menurut kalender internasional jika dihitung mulai saat fertilisasi hingga bayi lahir. Hamil dibagi menjadi tiga triwulan. Triwulan pertama berlangsung selama 12 minggu, triwulan kedua berlangsung selama 15 minggu (antara minggu 13 dan 27), dan triwulan ketiga berlangsung selama 13 minggu (antara minggu 28 dan 40) (Walyani, 2015)

2. Tanda- Tanda Ibu Hamil

Agar dapat mengetahui kehamilan bisa ditentukan dengan melaksanakan peniian terhadap tanda dan gejala kehamilan (Walyani, 2015).

a. Tanda dugaan kehamilan

1) Berhentinya Menstruasi

Konsepsi dan nidasi mencegah pembentukan folikel de graaf dan ovulasi, sehingga tidak terjadi menstruasi. Selain dapat digunakan untuk memperkirakan usia kehamilan dan perkiraan waktu persalinan, lama berhentinya haid dapat diinformasikan untuk memastikan hari pertama haid terakhir (HPHT).

2) Nausea (Mual Dan Muntah)

Pengaruh estrogen dan progesteron menyebabkan pengeluaran asam lambung yang berlebihan, yang menyebabkan muntah, terutama pada pagi hari. Hal ini masih fisiologis dalam batas tertentu, tetapi terlalu sering dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang dikenal sebagai hyperemesis gravidarum

3) Ngidam (Menginginkan Makanan Tertentu)

Wanita hamil biasanya selalu berkeinginan pada makanan tertentu, kemauan tersebut itulah dikenal dengan ngidam.

4) Kelelahan

Sering terjadi pada triwulan pertama kehamilan karena kecepatan basal metabolisme kehamilan (basal metabolisme rate, atau BMR) menurun. Kecepatan ini akan meningkat seiring usia kehamilan karena aktivitas metabolisme hasil konsepsi.

5) Payudara Akan Tegang

Progesteron meningkatkan perkembangan sistem alveolar payudara, yang dapat menyebabkan pembesaran payudara dan nyeri, sedangkan estrogen meningkatkan perkembangan sistem ductus pada payudara.

b. Tanda Kemungkinan (Probability Sign)

Wanita yang sedang hamil dapat diperiksa untuk mengetahui tanda kemungkinan perubahan fisiologis.

1) Pembesaran Pada Perut

Pembesaran uterus menyebabkan perut membesar. Beberapa tanda kemungkinan hamil muncul pada bulan keempat kehamilan, termasuk tanda heger, yaitu pelunakan yang dapat direkannya pada isthimus uteri, dan tanda Chadwick, yaitu perubahan warna pada vulva dan mukosa vagina.

2) Kontraksi *Braxton Hicks*

Merupakan peregangan pada sel-sel otot uterus karena actomysin yang meningkat. Sampai persalinan, kontraksi ini akan menjadi lebih kuat, lebih sering, dan lebih kuat.

3) Teraba Ballottement

Janin dapat bergerak dalam cairan ketuban setelah ketukan uterus yang tiba-tiba.

4) Pemeriksaan Tes Biologi Kehamilan (*Planotest*) Positif

Adanya hormon HCG yang dibuat oleh sinsiotropoblastik sel selama kehamilan dapat dilihat melalui pemeriksaan ini. Ini direkresi ke dalam peredaran darah ibu melalui plasma darah dan kemudian dieksresi ke dalam urine ibu.

c. Tanda Pasti (*Positive Sign*)

Tanda pasti merupakan tanda yang menunjukkan bahwa kehidupan janin memang sudah ada, yang dapat diobservasi langsung saat inspeksi. Tanda jelas kehamilan terdiri dari adanya hal-hal berikut ini :

1) Gerakan Janin Dalam Rahim

Saat kehamilan berusia dua puluh minggu, gerakan janin baru akan diamati.

2) Denyut Jantung Janin (DJJ)

Pada usia dua belas minggu, alat fetal electrocardigraf, seperti dopler, dapat digunakan untuk mengamati denyut jantung janin. Dengan stethoscope yang lebih kecil

3) Kerangka Janin

Kerangka janin bisa dipantau dengan melakukan pemeriksaan USG.

3. Klasifikasi Kehamilan

Kehamilan dibagi menjadi tiga periode antara lain (Walyani, 2015) :

- a. Kehamilan triwulan I, yaitu dari 0-14 minggu
- b. Kehamilan triwulan II, yaitu dari 15-28 minggu
- c. Kehamilan triwulan III, yaitu dari 29-40 minggu

4. Perubahan Fisiologi Kehamilan Triwulan I

Pada waktu kehamilan triwulan pertama, ada beberapa pembaruan yang akan dialami oleh orang yang sedang hamil sebagai berikut (P. M. A. dan Fatimah., 2019)

a. Vagina dan Vulva

Hormon estrogen mengubah vagina dan vulva, membuatnya berwarna merah. Ini membuat vulva dan vagina lebih rentan terhadap jamur karena pH yang meningkat (P. M. A. dan Fatimah., 2019).

b. Serviks Uteri

Serviks uteri juga berubah selama triwulan pertama. Ada peningkatan jaringan ikat dan hormone estrogen yang menyebabkan perubahan tersebut (P. M. A. dan Fatimah., 2019).

c. Uterus

Uterus mengalami peningkatan berat, besar, dan perubahan bentuk dan posisi (P. M. A. dan Fatimah., 2019)

d. Payudara

Pada saat ibu hamil, terlihat secara dapat perubahan salah satunya ukuran payudara bertambah besar dan terasa tegang. Hal tersebut bisa terjadi karena *somatomotropin* memproduksi *kasein*, *lactalbumin*, dan *lactoglobulin* untuk mempersiapkan payudara untuk proses laktasi (P. M. A. dan Fatimah., 2019).

e. Sistem Perkemihan

Jumlah kali ibu hamil buang air kecil meningkat pada awal kehamilan. Hal ini disebabkan oleh peningkatan aliran plasma ginjal (P. M. A. dan Fatimah., 2019)

f. Sistem Pencernaan

Selama triwulan pertama, rasa sakit pada ulu hati juga sering terjadi, terutama pada ibu hamil yang mengalami muntah dan mual. Ini dapat disebabkan oleh pergeseran posisi lambung dan aliran balik asam lambung ke esofagus bagian bawah (P. M. A. dan Fatimah., 2019)

g. Metabolisme

Ibu hamil biasanya mengeluhkan mudah lelah setelah melakukan aktivitas ringan selama triwulan pertama kehamilan. Hal ini dapat disebabkan oleh pembekuan darah dan indeks berat badan yang meningkat (P. M. A. dan Fatimah., 2019)

5. Perubahan Psikologis pada Kehamilan Triwulan I

Adapun perubahan psikologi sebagai berikut:

- a. Ibu merasa bahwa dirinya tidak sehat dan terkadang bisa benci dengan kehamilannya

- b. Ibu biasanya pada awal-awal kehamilan biasanya akan mencari kebenaran bahwa dirinya hamil atau tidak. Hal tersebut dilakukan agar memastikan bahwasanya dirinya benar hamil atau tidak.
- c. Kehendak seks setiap ibu hamil itu berbeda-beda, ada yang gairah seksnya meningkat dan ada pula yang gairah seksnya menurun.

6. Ketidaknyaman Pada Kehamilan Triwulan I

Ketidaknyaman yang selalu dialami pada triwulan I berupa (P. M. A. dan Fatimah., 2019):

a. Nausea

Mual dan muntah merupakan gejala awal kehamilan yang merupakan ketidaknyamanan yang selalu diterima ibu hamil. Ibu hamil kekurangan nutrisi untuk janin dan ibunya karena mual dan muntah. Selama triwulan pertama kehamilan, ibu hamil sering mengalami mual dan muntah sebagai gejala kehamilan. Namun, dalam beberapa kasus, gejala ini dapat berlanjut hingga triwulan kedua atau bahkan triwulan ketiga, tetapi ini jarang terjadi. Nausea dapat mengganggu keadaan umum, aktivitas sehari-hari, penurunan berat badan, dan dehidrasi. Nausea saat hamil adalah hal fisiologis. Terapi farmakologi untuk mengurangi mual dan muntah, seperti obat B6, dapat digunakan. Namun, obat-obatan ini memiliki efek samping seperti diare, sakit kepala, dan mengantuk. Pengobatan non-farmakologi atau terapi komplementer adalah pilihan lain yang dapat diberikan. Salah satu terapi yang dapat diberikan pada ibu hamil yang mengalami mual dan muntah adalah aromaterapi lemon, yang memiliki keuntungan bahwa itu lebih murah dan tidak memiliki efek farmakologi.

b. Kelelahan

Pada dimulai kehamilan, ibu hamil cepat merasa letih. Akibat sering mudah kelelahan ibu hamil kerap menimbulkan stres dan gangguan lain yakni hilangnya selera makan dan emosi.

c. Peningkatan Frekuensi Buang Air Kecil

Meningkatnya buang air kecil bisa terjadi akibat terhimpitnya kandung kemih oleh janin.

d. Keputihan

Peningkatan pelepasan epitel vagina sebagai akibat dari pembentuk sel janin dapat menyebabkan keputihan. Menjaga kebersihan organ intim Anda dapat membantu mengatasi keputihan.

e. Rasa Tidak Nyaman Pada Payudara

Ibu hamil akan mengalami ketidaknyamanan pada awal kehamilan yang disertai dengan rasa nyeri dan gatal. Menggunakan bra yang tepat untuk payudara akan membantu mengurangi rasa sakit dan gatal tersebut.

f. Ngidam

Dengan menginginkan suatu makan tertentu yang mengakibatkan menurunnya gairah makan karena ibu hamil ingin makan yang memang dikehendki saja.

7. Tanda Bahaya Kehamilan

Tanda bahaya kehamilan adalah ketika ada masalah dengan ibu hamil atau janinnya. (wenas, R., Lontaan, A., & Korah, 2014):

a. Perdarahan Pervaginam

Ibu hamil mungkin mengalami bercak darah kecil dari vagina pada awal kehamilan, yang merupakan darah implantasi. Namun, jika pendarahan keluar dari vagina

kurang dari 22 minggu, itu harus dicurigai. Pendarahan yang tidak normal, seperti banyak dan nyeri, harus dicurigai. (Wenas, R., Lontaan, A., & Korah, 2014).

b. Muntah- Muntah Berlebihan

Keadaan mual dan muntah yang eksematik merupakan salah satu yang patut dicermati oleh ibu hamil. Hal tersebut bisa membuat ibu hamil bisa terganggu dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Gangguan ini sering dialami ibu hamil pada masa triwulan I.

c. Sakit Kepala Hebat

Terkadang ibu hamil menyandang sakit kepala, walaupun sudah istirahat dengan cukup terkadang sakit kepala ini akan tetap ada. Hal ini dapat dicurigai sebagai gejala preeklamsia (Susanto, 2017)

d. Demam Tinggi

Jika ibu hamil mengalami demam yang tinggi, ini dapat menunjukkan bahwa infeksi telah terjadi, yaitu mikroorganisme patogen telah masuk ke dalam tubuhnya. Berhati-hatilah jika ibu hamil menderita demam dengan suhu tubuh 38 derajat Celcius. (Nugroho, T., 2014)

e. Keluar Cairan Pervaginam

Cairan yang keluar dari vagina seperti ada cairan yang berwarna putih kekuningan-kuningan dan cairan bening. Hal tersebut mencirikan adanya infeksi atau bakteri di area vagina.

B. Konsep Asuhan Keperawatan Nausea

1. Pengertian Nausea

Mual dan muntah atau biasa disebut dengan nausea adalah gejala wajar pada ibu yang sedang hamil triwulan I. Biasanya mual muntah terjadi saat pagi hari

kurang dari lima kali, dan ini bisa terjadi kapan saja bisa sore ataupun malam hari. Mual muntah terjadi pada usia 4 minggu semenjak haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih usia kehamilan ke 20 minggu (Isnaini, N dan Refiani, 2018).

2. Pengkajian Keperawatan

Proses keperawatan dimulai dengan penyelidikan, yang menentukan langkah berikutnya. Diagnosis keperawatan bergantung pada kemampuan untuk menemukan masalah keperawatan pada tahap pengkajian. Setelah diagnosis dibuat, perencanaan akan dilakukan. Seluruh kebutuhan perawatan ibu hamil harus diidentifikasi melalui penyelidikan yang dilakukan dengan hati-hati dan cermat. (Rohmah, Nikmatur, 2013). Hal-hal yang perlu dikaji pada ibu hamil dengan nausea, meliputi:

- a. Data biografi meliputi nama ibu, pekerjaan, data suami, alamat. Pendapatan dan status perkawinan
- b. Riwayat kesehatan
 - 1) Keluhan Utama Pada pasien nausea akan ditemukan keluhan seperti mual, muntah hingga >2 kali sehari, merasa asam di mulut, lemah tidak bertenaga, , saliva dan takikardia meningkat.
 - 2) Riwayat Obstetri
 - a) Riwayat menstruasi : HPHT (haid pertama haid terakhir), siklus menstruasi lama menstruasi, keteraturan, nyeri menstruasi.
 - b) Riwayat kehamilan : Riwayat kehamilan saat ini meliputi status Gravida, Partus, dan Abortus (GPA), riwayat pemeriksaan Antenatal Care (ANC) meliputi: frekuensi kunjungan, dimana melakukan kunjungan ANC, dan medikasi apa saja yang diberikan oleh tenaga kesehatan selama kunjungan

ANC (tablet tambah darah, calcium). Keluhan saat ANC, senam hamil, dan apakah ada Pemberian Makanan Tambahan (PMT). Adakah riwayat imunisasi, komplikasi kehamilan, umur kehamilan, apakah kehamilan direncanakan atau tidak, tanggal taksiran persalinan.

c. Pemeriksaan Fisik

- 1) Keadaan umum: tampilan umum pada pasien nausea lemah, dan pucat.
- 2) Tanda-tanda vital: nadi meningkat, tekanan darah menurun, respirasi normal dan dapat meningkat pada kondisi dehidrasi berat.
- 3) Pemeriksaan Head to toe
 - a) Wajah: chloasma gravidarum, pucat.
 - b) Mata: conjungtiva pucat, palpebral cekung, pupil dilatasi jika terdapat nyeri.
 - c) Mulut: mukosa kering, bibir pucat, sianosis pada kondisi dehidrasi berat, caries pada gigi, produksi saliva meningkat, perasaan asam di mulut, gusi pucat/hiperemia, lidah pucat/hiperemia.
 - d) Payudara: bentuk membesar, kebersihan pada puting, areola akan menghitam, nyeri pada area payudara, nodul/ massa.
 - e) Abdomen: hiperpigmentasi kulit (striae, linea), perut akan mulai membesar, apakah ada luka bekas operasi sectio. Auskultasi peristaltik usus. Perkusi di keempat kuadran abdomen: dullness jika terdapat cairan, timpani jika terdapat gas/udara. Palpasi organ intraabdomen (hepar, kandung kemih), daerah epigastrium (adakah nyeri tekan).
 - f) Ekstremitas: kekuatan dan frekuensi nadi, CRT (capillary refill time)

d. Pola Fungsional Kesehatan

- 1) Pola persepsi Kesehatan

Bagaimana ibu saat menerima kondisi kehamilannya, kemampuan untuk mengartikan mual dan muntah yang dirasakan dan upaya untuk mengatasinya.

2) Pola Nutrisi

Status nutrisi ibu saat kehamilan:

- a) Riwayat makan selama hamil: frekuensi, jumlah asupan, nafsu makan, alergi makanan, serta makanan yang disukai dan dihindari.
- b) Kemampuan makan: kemampuan untuk mengunyah dan menelan
- c) Konsumsi obat-obatan ibu selama kehamilan, antara lain: kalsium, Tablet Tambah Darah (TTD). Frekuensi konsumsi perhari, rutin/tidak selama hamil.
- d) Pemberian Makanan Tambahan (PMT): rutin atau tidak dikonsumsi
- e) Antropometri: Berat badan ibu sebelum dan saat hamil, Indeks Massa Tubuh (IMT) sebelum hamil, kenaikan LILA, BB, dan lingkar perut.
- f) Keluhan terkait nutrisi selama hamil: nyeri pada ulu hati, mual muntah, dan lainnya. Skor PUQE untuk setiap pasien dihitung dengan menggunakan tiga kriteria untuk menilai keparahan mual dan muntah selama kehamilan (jumlah jam merasakan mual, jumlah episode muntah, dan jumlah episode muntah kering dalam 24 jam terakhir). Berikut merupakan PUQE-24 yang diadopsi dari (Cholifah, Siti, 2019)

- 1) Tidak Muntah : 3
- 2) Ringan : 4-7
- 3) Sedang : 8-11
- 4) Berat : 12-15

Tabel 1

PUQE Scoring (*Pregnancy Unique Quantification of Emesis*)

Sumber : (Cholifah, 2019)

1. Dalam 24 jam terakhir, berapa kali anda merasakan mual atau sakit di bagian perut?				
>6 jam (5 poin)	4-6 jam (4 poin)	2-3 jam (3 poin)	<1 jam (2 poin)	Tidak sama sekali (1 poin)
2. Dalam 24 jam terakhir, berapa kali anda mengalami muntah?				
>7 kali (5 poin)	5-6 kali (4 poin)	3-4 kali (3 poin)	1-2 kali (2 poin)	Tidak muntah (1 poin)
3. Dalam 24 jam terakhir, berapa kali anda mengalami muntah kering atau tidak mengeluarkan apa-apa?				
> 7 kali (5 poin)	5-6 kali (4 poin)	3-4 kali (3 poin)	1-2 kali (2 poin)	Tidak ada (1 poin)

3) Pola eliminasi

Mengkaji pola fungsi sekresi yaitu kebiasaan ibu buang air besar meliputi jumlah, frekuensi, konsistensi dan bau serta kebiasaan ibu buang air kecil meliputi frekuensi urine, warna urine, jumlah urine. Dan pada kasus nausea frekuensi urin bisa berkurang diakibatkan karena adanya dehidrasi (Manuaba, 2014).

4) Pola aktivitas dan Latihan

Aktivitas merupakan gambaran pola aktivitas pada ibu sehari-hari. Ibu hamil yang nausea aktivitas menjadi terganggu seperti memasak, melakukan personal hygiene, dan membersihkan rumah

5) Pola tidur dan istirahat

Untuk menggambarkan pola istirahat dan tidur pada pasien. Pada ibu hamil dengan nausea kebutuhan istirahat akan terganggu dikarenakan adanya gangguan rasa nyaman mual dan muntah.

3. Diagnosis Keperawatan

Diagnosis keperawatan adalah suatu penilaian klinis mengenai respons pasien terhadap masalah kesehatan yang dialaminya baik yang berlangsung actual ataupun potensial. Menurut (PPNI, 2016). Diagnosis keperawatan yang diangkat pada ibu hamil triwulan I dengan nausea yaitu :

Tabel 2

Diagnosis Keperawatan Berdasarkan Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2016)
Pada Ibu Hamil Trimester I Dengan Nausea

Diagnosis Keperawatan	Tanda dan Gejala Mayor	Tanda dan Gejala Minor
Nausea berhubungan dengan kehamilan (D.0076)	Subjektif : 1. Mengeluh mual 2. Merasa ingin muntah 3. Tidak berminat makan Objektif: (Tidak tersedia)	Subjektif : 1. Merasa asam dimulut 2. Sensasi panas atau dingin 3. Sering menelan Objektif 1. Saliva meningkat 2. Pucat 3. Diaphoresis 4. Takikardia 5. Pupil dilatasi

Sumber : Tim POKJA DPP SDKI PPNI standar Diagnosis Keperawatan Indonesia

4. Rencana Keperawatan

Intervensi keperawatan merupakan panduan untuk perilaku spesifik yang diharapkan perawat dari pasien, atau perawat melakukan tindakan yang harus dilakukan. Intervensi dilakukan untuk membantu pasien mencapai hasil yang diharapkan oleh perawat. Tahap perencanaan berfokus pada merumuskan tujuan

dan kriteria hasil, membuat instruksi keperawatan, dan mendokumentasikan rencana pada asuhan keperawatan menurut (Andina Vita Sutanto, 2017)

Rencana asuhan keperawatan disusun dengan menggunakan penerapan standar luaran keperawatan Indonesia (PPNI, 2019) dan standar intervensi keperawatan Indonesia (PPNI, 2018)

Tabel 3

Intervensi Keperawatan Berdasarkan SLKI dan SIKI Pada Diagnosis

Keperawatan Nausea

Diagnosis Keperawatan	Tujuan dan Kriteria Hasil	Intervensi	Rasional
1	2	3	
Nausea berhubungan dengan kehamilan (D.0076)	Setelah diberikan intervensi keperawatan selama 3x45 jam, diharapkan Tingkat Nausea membaik, ditandai dengan kriteria hasil: 1. Perasaan ingin muntah menurun 2. Perasaan asam dimulut menurun 3. Sensasi panas menurun 4. Sensasi dingin menurun 5. Diaforesis menurun 6. Takikardia menurun 7. Pucat membaik	Manajemen mual mengidentifikasi dan mengelola perasaan tidak enak pada bagian tenggorok atau lambung yang menyebabkan mual. Observasi 1. Identifikasi pengalaman mual. 2. Identifikasi isyarat nonverbal ketidaknyamanan (mis. Bayi, anak- anak dan mereka tidak dapat berkomunikasi secara efektif). 3. Identifikasi dampak mual terhadap kualitas hidup (mis. nafsu makan, aktifitas dan tidur) 4. Identifikasi faktor penyebab mual (mis.	Observasi 1. Mengetahui apa saja yang dirasakan saat mengalami mual 2. Mengidentifikasi pengaruh mual terhadap kualitas pasien 3. Mengetahui faktor yang memungkinkan terjadinya mual. 4. Mengetahui tingkat mual yang dialami pasien

1	2	3	
	8. Dilatasi pupil membaik 9. Nafsu makan membaik 10. Jumlah saliva membaik 11. Frekuensi menelan membaik	pengobatan dan prosedur) 5. Monitor mual (mis. frekuensi, durasi dan tingkat keparahan) 6. Monitor asupan nutrisi dan kalori	5. Mengetahui frekuensi, durasi dan tingkat keparahan mual. 6. Mengetahui nutrisi dan kalori pada pasien
		<p>Terapeutik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kendalikan factor lingkungan penyebab mual (mis. bau tidak sedap dengan menggunakan Aroma Terapi Lemon) 2. Kurangi atau hilangkan keadaan penyebab mual (mis. Bau tak sedap, suara, ransangan visual yang tidak menyenangkan) 3. Berikan makanan dalam jumlah kecil dan menarik. 4. Berikan makanan dan minuman hangat cairan bening, tidak berbau, dan tidak berwarna 	<p>Terapeutik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Meminimalkan dampak yang mengakibatkan mual. 2. Mengurangi rasa mual yang dialami 3. Untuk memberi asupan nutrisi pada tubuh pasien
		<p>Edukasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ajarkan istirahat dan tidur yang cukup. 2. Anjurkan sering membersihkan mulut 3. Anjurkan makanan tinggi kabohidrat dan rendah lemak 4. Anjurkan penggunaan Teknik nonfarmakologis untuk mengatasi mual 	<p>Edukasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dapat membuat pasien jadi lebih baik dan melupakan mual. 2. Menjaga nutrisi tetap terpenuhi 3. Dapat membuat pasien jadi lebih baik dan rileks

1	2	3
		Kolaborasi 1. untuk pemberian obat antiemetic
		Kolaborasi 1. Membantu menurunkan rasa mual

Sumber: (SDKI DPP PPNI, 2016),(SLKI DPP PPNI, 2019),(SIKI DPP PPNI, 2018)

5. Implementasi Keperawatan

Proses keperawatan implementasi merupakan fase tindakan dimana perawat akan melakukan rencana keperawatan yang telah dirancang. Implementasi terdiri dari tindakan pelaksanaan dan pendokumentasian kegiatan yang merupakan tindakan keperawatan spesifik yang diperlukan untuk melaksanakan intervensi. Perawat melakukan implementasi keperawatan yang dikembangkan dari Langkah perencanaan dan menyimpulkan langkah implementasi dengan mencatat aktivitas keperawatan serta pada respon pasien terhadap tindakan yang telah diberikan perawat (Berman, A., Snyder, S.J., Frandsen, 2016)

Implementasi yang dilakukan pada klien ibu hamil nausea dengan berfokus sesuai diagnosis keperawatan nausea berhubungan dengan kehamilan adalah melakukan tindakan observasional dengan mengkaji pengalaman mual, seberapa mual, dan karakteristik muntah menggunakan instrumen PUQE yang dilakukan setiap hari. Tindakan terapeutik yang akan dikembangkan adalah kontrol faktor penyebab muntah dengan aromaterapi lemon menggunakan *tissue* yang diberikan selama 5 menit dan dapat diulang jika pasien masih mual.

6. Evaluasi

Evaluasi merupakan fase akhir dari proses keperawatan. Dalam konteks ini, evaluasi adalah aktivitas terencana dan berkelanjutan yang tujuannya adalah menentukan kemajuan klien dalam menilai efektivitas rencana asuhan keperawatan. Evaluasi merupakan aspek yang penting dari proses keperawatan karena kesimpulan diambil dari evaluasi apakah intervensi keperawatan harus dihentikan, dilanjutkan, atau diubah (Berman, A., Snyder, S.J., Frandsen, 2016). Metode evaluasi yang digunakan pada kasus ini adalah SOAP (S: Subjektif, O: Objektif, A: Analisis, P: Planning).

Evaluasi dilakukan dengan dua jenis evaluasi yaitu formatif dan sumatif. Pada evaluasi dengan formatif akan diamati respon hasil yang ditunjukkan oleh pasien setelah melakukan tindakan. Sedangkan, evaluasi sumatif akan dilakukan pada akhir-akhir kegiatan. Data hasil evaluasi akan menunjukkan keberhasilan tindakan. Indikator keberhasilan tindakan pada diagnosis nausea b.d kehamilan ditinjau dari kriteria nafsu makan meningkat, perasaan ingin muntah menurun, keluhan mual menurun, diforesis membaik, pucat membaik, dan perasaan asam di mulut menurun.

C. Aroma Terapi

1. Pengertian Aroma Terapi

Aromaterapi adalah terapi menggunakan minyak atsiri yang bisa digunakan untuk mengatasi masalah mual dan muntah salah satunya yaitu mual dan muntah. Aromaterapi berasal dari kata aroma dan terapi. Aroma yaitu bau-bauan dan terapi yaitu pengobatan. Aromaterapi merupakan salah satu pengobatan menggunakan

bau-bauan yang berasal dari tumbuhan serta berbau harum dan enak yang disebut dengan minyak atsiri. Komponen utama dalam aromaterapi ialah minyak atsiri.

Manfaat dari minyak atsiri itu bermacam- macam yaitu bisa sebagai anti inflamasi, merangsang sirkulasi dan merangsang nafsu makan. Aromaterapi bersifat sebagai antivirus, antibakteri, karena memiliki kekuatan untuk melakukan mengikat dan bisa membawa oksigen serta nutrisi ke dalam sel di seluruh tubuh (Andria, 2014).

Tumbuhan yang bisa dijadikan sebagai aromaterapi khususnya untuk mengatasi mual dan muntah seperti orange, lemon lavender, ginger yang digunakan dengan cara dihirup.

2. Cara Penggunaan Aromaterapi

Cara penggunaan aroma terapi :

a. Inhalasi (Dhirup)

Cara dengan dihirup adalah cara paling efektif dibandingkan dengan yang lain. Karena hidung berkontak langsung dengan bagian otak yang merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan oleh saraf otak yaitu cranial pertama yang bertanggung jawab terhadap tingkat penciuman dan disampaikan kepada sel reseptor, Ketika dihirup maka molekul yang mudah menguap (volatile) dari minyak tersebut dibawa oleh udara masuk ke atap hidung tingkat silia-silia yang lembut muncul dari reseptor. Ketika molekul itu menempel pada rambut tersebut, pesan elektrokimia akan ditransmisikan melalui bola dan saluran olfactory ke dalam sistem limbik. Hal ini dipercaya akan merangsang memori. Lalu hipotalamus berperan sebagai relay dan regulator, memunculkan pesan yang harus disampaikan

ke bagian badan yang lain. Pesan yang diterima kemudian melepaskan senyawa elektrokimia. Ada berbagai cara inhalasi yaitu :

1) Botol Semprot

Digunakan untuk menghilangkan bau yang kurang enak pada suatu ruangan. Dengan 10-13 tetes dengan air 250 ml, lalu dikocok dengan kuat terlebih dahulu, kemudian disemprotkan pada ruangan.

2) Dhirup menggunakan *Tissue*

Dhirup menggunakan tissue dengan 3-5 tetes atsiri pada tissue lalu letakkan pada hidung dengan 2-3 kali menghirup dengan menarik nafas dalam- dalam dipercaya dengan cara ini bisa mengatasi kesulitan dalam bernafas atau kondisi stress.

3) Penguapan

Cara ini bisa digunakan dalam ruangan untuk mengatasi masalah pernapasan dan masuk angin. Untuk kebutuhan ini menggunakan *diffuser* lalu teteskan minyak atsiri sebanyak 4 tetes, atau dua tetes untuk anak-anak dan ibu hamil. Pasien diharapkan bernafas yang dalam dapat menghirup uapnya secara maksimal.

3. Lemon

Lemon adalah buah yang memiliki aroma yang khas, keras dan bersih. Lemon dapat digunakan untuk menenangkan suasana, aromanya yang dapat menjadi rasa percaya diri, santai, menenangkan tanpa menghilangkan kesadaran (Widiastuti, 2016). Minyak pada lemon dapat diperoleh dengan cara eksresi kulit buah. Komponen kimia utama yang dikandungnya adalah. Aromaterapi lemon berkhasiat untuk pengobatan, meningkatkan energi fisik.

4. Aromaterapi Lemon

Aromaterapi merupakan salah satu cara nonfarmakologis yang menggunakan minyak yang berasal dari tumbuhan dari bunga, buah, kayu, dan daun untuk keseimbangan pikiran jiwa dan tubuh. Salah satu aromaterapi yang bisa digunakan untuk mengurangi rasa mual dan muntah adalah menggunakan aromaterapi lemon.

Aromaterapi lemon dapat digunakan untuk mengatasi keluhan mual dan muntah dikarenakan lemon mengandung limonene. Limonene ini adalah komponen utama senyawa kimia yang terdapat pada lemon yang bisa menghambat prostaglandin sehingga rasa nyeri berkurang, dapat mengontrol siklooksigenase I dan II, mampu mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa mual dan muntah (Maternity, 2017).

5. Aroma Terapi Lemon Terhadap Mual dan Muntah

Aromaterapi lemon memiliki beberapa kandungan utama Limonene, α -Pinene, Camphene, β -Pinene, Sabinene, Myrcene, α -Terpinene, Linalool, β -bisabolene, trans- α -Bergamotene, Nerol, dan Neral memiliki efek menyegarkan dan antimikroba yang baik. Minyak aromatik lemon juga mampu meningkatkan energi dan metabolisme, dan meningkatkan suasana hati. yang dapat membunuh bakteri tipus, bakteri meningokokus, memiliki efek anti jamur dan efektif untuk bisa menetralsir bau yang tidak menyenangkan, serta menghasilkan efek untuk anti cemas, anti depresi, dan untuk mengangkat dan memfokuskan pikiran. Minyak Lemon salah satu minyak yang paling sering digunakan dan dianggap sebagai obat yang aman pada ibu hamil. Aromaterapi lemon terbukti memiliki efek pada kasus nausea (R. Fatimah, 2018).

Aromaterapi salah satu terapi nonfarmakologi yang banyak digunakan salah satunya yaitu aromaterapi lemon. Aromaterapi lemon merupakan salah satu jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan persalinan. Ketika menghirup minyak essensial lemon akan memancarkan biomolekul, sel-sel reseptor di hidung untuk mengirim impuls langsung ke penciuman di otak atau sistem limbik di otak. Sistem limbik terkait erat yang mengontrol memori, emosi, hormon, seks, dan detak jantung. Impuls merangsang untuk melepaskan hormon yang mampu menenangkan dan menimbulkan perasaan tenang serta mempengaruhi perubahan fisik dan mental seseorang sehingga bisa mengurangi mual muntah yang dialami oleh ibu hamil (Cholifah, 2019).

Penelitian ini juga sejalan dengan Dainty Mateirnity dkk, hasil penelitian yang didapatkan bahwa hasil uji ibu hamil dengan menggunakan uji t dependent didapatkan nilai P-value $0,000 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh inhalasi aromaterapi lemon terhadap morning sickness pada ibu hamil. Aromateirapi dapat menurunkan frekuensi morning sickness selama kehamilan karena aromanya yang segar, membantu meningkatkan atau menjaga, merangsang semangat, gairah, menyegarkan dan menenangkan jiwa serta merangsang proses penyembuhan (Mateirnity eit al., 2016).

6. Penatalaksanaan Pemberian Aromaterapi Lemon

Aromaterapi lemon bisa dilakukan dengan beberapa cara yaitu dihirup, berendam, pijat, dan kompres. Untuk dihirup ini dapat dilakukan dengan cara ibu menghirup aromaterapi lemon yang ditetaskan pada tissue dengan jarak kurang lebih 2 cm dari hidung sambil bernafas selama kurang lebih 5 menit. Cara ini bisa dilakukan 1 kali sehari pada pagi hari atau malam hari selama 7 hari atau bisa

digunakan pada saat mengalami mual dan muntah. Aromaterapi lemon dapat menurunkan mual dan muntah karena aromanya yang segar dan mampu, meningkatkan semangat dan gairah, menyegarkan, dan menenangkan jiwa dan merangsang penyembuhan (Safitri, 2018)