

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Kehamilan

2.1.1. Pengertian Kehamilan

Menurut Reece dan Hobbins kehamilan terjadi ketika seorang wanita melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang mengakibatkan bertemunya sel telur dengan sel mani (sperma) yang disebut pembuahan atau *fertilisasi* (Mandriwati, dkk, 2017).

Menurut Bobak, Lowdermilk dan Jensen dalam Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal dan Bayi Baru Lahir Fisiologis dan Patologis (2016) kehamilan adalah peristiwa yang didahului bertemunya sel telur atau ovum dengan sel sperma dan akan berlangsung selama kira-kira 10 bulan lunar atau 9 bulan kalender atau 40 minggu atau 280 hari yang dihitung dari hari pertama periode menstruasi terakhir/*Last Menstrual Period* (LMP).

Menurut Saifuddin kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27), trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40).

2.1.2 Proses Kehamilan

Proses kehamilan dimulai dengan terjadinya konsepsi. Konsepsi adalah bersatunya sel telur (ovum) dan sperma. Fertilisasi pada manusia diawali dengan terjadinya persetubuhan (koitus). Proses fertilisasi ini dapat terjadi di bagian ampulla tuba fallopi atau uterus. Spermatozoa yang berhasil menemukan ovum akan merusak korona radiata dan zona pelusida yang mengelilingi membran sel ovum, dengan melepaskan enzim termasuk hialuronidase. Sehingga spermatozoa dapat menerobos masuk ke ovum

2.1.3. Tanda dan gejala kehamilan

a. Tanda tidak pasti hamil

1. Amenore (terhentinya haid)

Kehamilan menyebabkan dinding dalam uterus (endometrium) tidak dilepaskan sehingga tidak datangnya haid. Hal ini termasuk tanda kehamilan tetapi bukan tanda pasti kehamilan, karena dapat juga terjadi pada penyakit kronik (Prawiroharjo, 2016).

2. Mual muntah dipagi hari

Kehamilan sering ditandai dengan gangguan pada pencernaan yang terutama bermanifestasi sebagai mual dan muntah. Gangguan ini dirasakan pada 6 minggu setelah hari permata menstruasi yang terakhir

3. Mastodinia

Mastodinia adalah rasa kencang dan sakit pada payudara disebabkan payudara membesar. Faskularisasi bertambah

asinus dan duktus berpoliferasi karena pengaruh estrogen dan progesteron.

4. Quickening (persepsi gerakan janin)

Pada umur kehamilan 16–20 minggu (sejak hari pertama haid yang terakhir) wanita mulai menyadari adanya gerakan berdenyut ringan dip perutnya dan intensitas gerakan semakin meningkat secara bertahap

5. Gangguan kencing

Disebabkan karena desakan uterus yang membesar dan tarikan oleh uterus ke cranial. Hal ini terjadi pada triwulan kedua umumnya keluhan ini hilang oleh karena uterus yang membesar keluar dari rongga panggul. Pada akhir triwulan III, gejala bisa timbul karena janin mulai masuk ke ruang panggul dan menekan kembali kandung kencing.

6. Konstipasi

Konstipasi ini terjadi karena efek relaksasi progesteron atau dapat juga karena perubahan pola makan.

7. Perubahan berat badan

Pada kehamilan 2 – 3 bulan sering terjadi penurunan berat badan karena nafsu makan menurun dan muntah-muntah. Pada bulan selanjutnya berat badan akan selalu meningkat sampai stabil menjelang aterm.

8. Perubahan warna kulit

Perubahan ini antara lain cloasma yakni warna kulit yang kehitam–hitaman pada dahi, punggung hidung, dan kulit daerah tulang pipi, terutama pada wanita dengan warna kulit gelap. Biasanya muncul setelah kehamilan 16 minggu.

Pada daerah areola dan puting payudara, warna kulit menjadi lebih hitam. Perubahan-perubahan ini disebabkan stimulasi MSH (Melanocyte Stimulating Hormone). Pada kulit daerah abdomen dan payudara dapat mengalami perubahan yang disebut striae gravidarum yaitu perubahan warna seperti jaringan parut.

9. Perubahan payudara

Pada awal kehamilan wanita merasa payudaranya lebih lunak, setelah bulan kedua payudara akan bertambah ukurannya dan keluar cairan kekuningan (kolostrum). Puting susu akan lebih besar, kehitaman, dan tegak (Wahyu, 2015)

10. Mengidam

Ibu hamil sering meminta makanan atau minuman tertentu, terutama pada trimester pertama. Akan tetapi, menghilang dengan makin tuanya kehamilan.

11. Sinkope / Pingsan

Sering dijumpai bila berada pada tempat – tempat ramai yang sesak dan padat. Dan akan hilang sesudah kehamilan 16 minggu.

12. Lelah (Fatigue)

Kondisi ini disebabkan oleh menurunnya basal metabolic rate (BMR) dalam trimester pertama kehamilan. Dengan berlanjutnya usia kehamilan, maka rasa lelah yang terjadi selama trimester pertama akan berangsur – angsur menghilang.

13. Varises

Sering dijumpai pada triwulan terakhir. Terdapat pada daerah genitalia eksterna, fossa poplitea, kaki, dan betis. Kadang – kadang timbulnya varises merupakan gejala pertama kehamilan muda.

14. Konstipasi atau Obstipasi

Karena tonus otot – otot usus menurun oleh pengaruh hormon steroid.

15. Epulis

Epulis adalah suatu hipertrofi papilla gingivae. Hal ini sering terjadi pada triwulan pertama.

b. Tanda – tanda Kemungkinan Kehamilan (Dugaan Hamil)

1. Perubahan pada uterus

Uterus mengalami perubahan pada ukuran, bentuk, dan konsistensi. Uterus berubah menjadi lunak bentuknya globular. Teraba balotement, tanda ini muncul pada minggu ke 16 – 20, setelah rongga rahim mengalami obliterasi dan cairan amnion cukup banyak.

2. Tanda *Piskacek's*

Uterus membesar ke salah satu jurusan hingga menonjol ke jurusan pembesaran tertentu.

3. Suhu Basal

Suhu basal yang sesudah ovulasi tetap tinggi terus antara 37,2 °C – 37,8 °C adalah salah satu tanda akan adanya kehamilan.

4. Perubahan – perubahan pada serviks

a) Tanda Hegar

Tanda ini berupa pelunakan pada daerah isthmus uteri, sehingga daerah tersebut pada penekanan mempunyai kesan lebih tipis dan uterus mudah difleksikan dapat diketahui melalui pemeriksaan bimanual. Tanda ini mulai terlihat pada minggu ke -6, dan menjadi nyata pada minggu ke 7-8.

b) Tanda Goodell's

Diketahui melalui pemeriksaan bimanual. Serviks terasa lebih lunak. Penggunaan kontrasepsi oral juga dapat memberikan dampak ini.

c) Tanda Chadwick

Adanya hipervaskularisasi mengakibatkan vagina dan vulva tampak lebih merah, agak kebiru – biruan (lividea). Warna portio pun tampak livide. Pembuluh – pembuluh darah alat genitalia interna akan membesar.

d) Tanda Mc Donald

Fundus uteri dan serviks bisa dengan mudah difleksikan satu sama lain dan tergantung pada lunak atau tidaknya jaringan isthmus.

5. Pembesaran Abdomen

Pembesaran uteri dan serviks menjadi nyata setelah minggu ke – 16, karena pada saat itu uterus telah keluar dari rongga pelvis dan menjadi organ rongga perut.

6. Kontraksi Uterus

Tanda ini muncul belakangan dan pasien mengeluh perutnya kencang, tetapi tidak disertai rasa sakit.

7. Pemeriksaan Test Biologis Kehamilan

Pada pemeriksaan ini hasil positif, dimana kemungkinan positif palsu (Suryati, 2016).

c. Tanda Pasti Kehamilan

1. Denyut Jantung Janin (DJJ)

Dapat didengar dengan stetoskop laenec pada minggu 17-18. Pada orang gemuk, lebih lambat. Dengan stetoskopi ultrasonic (Doppler), DJJ dapat didengarkan sekitar minggu ke-12. Melakukan auskultasi pada janin bisa juga mengidentifikasi bunyi – bunyi yang lain, seperti bising tali pusat, bising uterus, dan nadi ibu.

2. Gerakan Janin dalam Rahim

Gerakan janin juga bermula pada usia kehamilan mencapai 12 minggu, tetapi baru dapat dirasakan oleh ibu pada usia kehamilan 16 – 20 minggu karena di usia kehamilan tersebut, ibu hamil dapat merasakan gerakan halus hingga tendangan kaki bayi di usia kehamilan 16 – 18 minggu (di hitung dari hari pertama haid terakhir). Walaupun gerakan awal dapat dikategorikan tanda pasti kehamilan dan estimasi usia kehamilan, tetapi hal ini sering dikelirukan dengan gerakan usus akibat perpindahan gas di dalam lumen saluran cerna, bagian – bagian tubuh bayi dapat di palpasi dengan mudah mulai usia kehamilan 20 minggu. Fenomena bandul atau pantulan batik yang disebut dengan ballotement juga merupakan tanda adanya janin di dalam uterus.

3. Tanda *Braxton – Hiks*

Bila uterus dirangsang mudah berkontraksi. Tanda ini khas untuk uterus dalam masa hamil. Pada keadaan uterus yang membesar tetapi tidak ada kehamilan misalnya pada mioma uteri, maka tanda ini tidak ditemukan (Suryati, 2015).

2.1.4. Fisiologi Kehamilan

Pada kehamilan terdapat perubahan pada seluruh tubuh wanita, khususnya pada alat genitalia eksterna dan interna serta pada payudara (*mammae*). Menurut Hutahaean (2016) perubahan yang terdapat pada ibu hamil trimester III antara lain, yaitu :

1. Uterus

Pada usia gestasi 30 minggu, fundus uteri dapat dipalpasi dibagian tengah antara *umbilicus* dan *sternum*. Pada usia kehamilan 38 minggu, uterus sejajar dengan *sternum*. *Tuba uterin* tampak agak terdorong ke dalam di atas bagian tengah uterus. Frekuensi dan kekuatan kontraksi otot segmen atas rahim semakin meningkat. Oleh karena itu segmen bawah *uterus* berkembang lebih cepat dan meregang secara radial, yang jika terjadi bersamaan dengan pembukaan serviks dan pelunakan jaringan dasar *pelvis*, akan menyebabkan presentasi janin memulai penurunannya ke dalam *pelvis* bagian atas. Hal ini mengakibatkan berkurangnya tinggi fundus yang disebut dengan *lightening*.

2. Serviks Uteri

Serviks akan mengalami perlunakan atau pematangan secara bertahap akibat bertambahnya aktivitas uterus selama kehamilan, dan akan mengalami dilatasi sampai pada kehamilan trimester III.

3. Vagina dan Vulva

Terjadi peningkatan rabas vagina. Peningkatan cairan vagina selama kehamilan adalah normal, cairan biasanya jernih.

4. Payudara

Keluarnya cairan berwarna kekuningan dari payudara ibu yang disebut dengan kolostrum. Hal ini tidak berbahaya dan merupakan pertanda bahwa payudara sedang menyiapkan Air Susu Ibu (ASI) untuk menyusui bayi nantinya.

5. Kulit

Perubahan warna kulit menjadi lebih gelap terjadi pada 90% ibu hamil. *Hiperpigmentasi* terlihat lebih nyata pada wanita berkulit gelap dan terlihat di area seperti *aerola mammae*, *perineum*, dan *umbilikus* juga di area yang cenderung mengalami gesekan seperti *aksila* dan paha bagian dalam. Hal ini disebabkan karena peningkatan hormon penstimulasi (melanosit stimulating hormone–MSH), estrogen dan progesteron.

6. Sistem Kardiovaskular

Kondisi tubuh dapat memiliki dampak besar pada tekanan darah. Posisi telentang dapat menurunkan curah jantung hingga 25%. Kompresi vena cava inferior oleh uterus yang membesar selama trimester ketiga mengakibatkan menurunnya aliran balik vena. Sirkulasi uteroplasenta menerima proporsi curah jantung yang terbesar, dengan aliran darah meningkat dari 1-2% pada

trimester pertama hingga 17% pada kehamilan cukup bulan. Hal ini diwujudkan dalam peningkatan aliran darah maternal ke dasar plasenta kira – kira 500 ml/menit pada kehamilan cukup bulan.

Menurut Irene M. Bobak peningkatan volume darah terjadi selama kehamilan, mulai pada 10-12 minggu usia kehamilan dan secara progresif sampai dengan usia kehamilan 30-34 minggu. Anemia adalah suatu kondisi dimana terdapat kekurangan sel darah merah atau haemoglobin. Kadar Hb < 11 gr/dl (pada trimester I dan III) atau < 10,5 g/dl (pada trimester II) (Kemenkes RI, 2015).

Menurut Manuaba, anemia pada ibu hamil dapat diklasifikasikan menjadi empat, yaitu tidak anemia (Hb 11 gr/dl), anemia ringan (Hb 9-10 gr/dl), anemia sedang (Hb 7-8 gr/dl), anemia berat (< 7 gr/dl) (Suryandari, dkk. 2015).

Program intervensi untuk menanggulangi ataupun mencegah kekurangan zat besi salah satunya adalah peningkatan konsumsi makanan kaya gizi. Untuk menanggulangi masalah anemia defisiensi zat besi melalui peningkatan asupan makanan dapat diupayakan dengan mengonsumsi bahan makanan yang mengandung zat besi tinggi dan/atau meningkatkan konsumsi bahan makanan yang bersifat meningkatkan absorpsi zat besi. Memberikan zat besi 60 mg/hari dapat menaikkan kadar Hb sebanyak 1 gr/dl/bulan. Sedangkan bahan makanan yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi antara lain buah-buahan, sayur-sayuran yang kaya akan vitamin A, C serta asam folat (Ani, 2016).

7. Sistem Respirasi

Perubahan hormonal pada kehamilan trimester tiga yang memengaruhi aliran darah ke paru – paru mengakibatkan banyak ibu hamil akan merasa susah bernafas. Ini juga didukung oleh adanya tekanan rahim yang membesar yang dapat menekan diafragma, sehingga ibu hamil merasa susah bernafas.

8. Sistem Pencernaan

Pada kehamilan trimester tiga, lambung berada pada posisi vertikal dan bukan pada posisi normalnya, yaitu horizontal. Kekuatan mekanis ini menyebabkan peningkatan intragastrik dan perubahan sudut persambungan *gastro-esofageal* yang mengakibatkan terjadinya *refluks esofageal* yang lebih besar. Penurunan drastis tonus dan motilitas lambung dan usus ditambah relaksasi *sfincter* bawah esophagus merupakan faktor predisposisi terjadinya nyeri ulu hati, konstipasi, dan hemoroid. *Hemoroid* terjadi akibat konstipasi dan naiknya tekanan vena-vena dibawah *uterus* termasuk *vena hemoroidal*. Konstipasi dikarenakan hormon progesteron menimbulkan gerakan usus makin berkurang (relaksasi otot – otot polos) sehingga makanan lebih lama didalam usus dan juga dapat terjadi karena kurangnya aktifitas/senam dan penurunan asupan cairan. Nyeri ulu hati dianggap akibat adanya sedikit peningkatan *intragastrik* yang dikombinasikan dengan penurunan tonus sfincter bawah *esophagus* sehingga asam lambung *refluks* ke dalam *esophagus* bagian bawah.

9. Sistem Perkemihan

Perubahan anatomis yang sangat besar terjadi pada system perkemihan saat hamil yaitu ginjal dan ureter. Pada akhir kehamilan, terjadi peningkatan frekuensi Buang Air Kecil (BAK)

karena kepala janin mulai turun sehingga kandung kemih tertekan. Perubahan struktur ginjal ini juga merupakan aktivitas hormonal (estrogen dan progesteron), tekanan yang timbul akibat pembesaran uterus, dan peningkatan volume darah.

10. Sistem Muskuloskeletal

Postur tubuh wanita secara bertahap mengalami perubahan karena janin membesar dalam abdomen. Untuk mengompensasi penambahan berat badan ini, bahu lebih tertarik ke belakang dan tulang belakang lebih melengkung, sendi tulang belakang lebih lentur (Marmi, 2015). *Lordosis* yang progresif akan menjadi bentuk yang umum pada kehamilan. Akibat kompensasi dari pembesaran uterus ke posisi *anterior*, *lordosis* menggeser pusat daya berat ke belakang ke arah dua tungkai. Sendi *sakroiliaka*, *sakrokoksigis* dan *pubis* akan meningkat mobilitasnya, yang diperkirakan karena pengaruh hormonal. Mobilitas tersebut dapat mengakibatkan perubahan sikap ibu dan pada akhirnya dapat menyebabkan nyeri punggung pada beberapa wanita (Saifuddin, dkk, 2016).

2.1.5. Ketidaknyamanan Pada Masa Kehamilan

A. Keluhan Umum pada TM I (Umur kehamilan 0 – 3 bulan)

1. Mual muntah

Muntah di pagi hari (Morning Sickness) gejala hilang pada usia kehamilan 3 bulan keatas terjadi 60 % – 80 % pada primi gravida.

2. Sering Buang Air Kecil (Miksi)

Terjadi karena kandung kencing tertekan uterus yang semakin membesar.

3. Ngidam

Menginginkan makanan atau minuman dan hal tertentu, menghilang dengan bertambahnya usia kehamilan.

4. Hipersaliva (air liur yang berlebihan)

Pengaruh peningkatan hormone estrogen dan progesterone pada kehamilan.

5. Pingsan

Gangguan sirkulasi ke daerah kepala (Central) menyebabkan iskemia susunan syaraf pusat.

6. Penegangan dan Pembesaran Mamae

Karena pengaruh hormone estrogen, progesterone, somatomotropin menimbulkan penumpukan air, garam, lemak pada payudara dan menyebabkan nyeri bila dipegang.

B. Keluhan Umum pada TM II (Umur kehamilan 4 – 6 bulan)

1. Susah buang air besar (konstipasi)

Pengaruh hormone progesterone yang meningkatkan peristaltic usus sehingga mengakibatkan peningkatan penyerapan air.

2. Panas Perut (*Heart Burn*)

Aliran balik esophagus rasa panas seperti terbakar di area dengan retrosternal timbul dari aliran balik asam gastric kedalam esophagus bagian bawah.

3. Varises

Pembesaran rahim dan gravitasi sehingga menekan pembuluh darah.

4. Sakit kepala

Konstraksi otot ketegangan spasme otot, kelelahan.

5. Sakit Punggung

Perubahan tubuh selama hamil bisa mengakibatkan pegal karena penyesuaian dengan pembesaran uterus.

C. Keluhan Umum pada TM III (Umur kehamilan 7 – 9 bulan)

1. Nyeri punggung

Karena penekanan syaraf pelvis dan pembesaran uterus.

2. Sembelit

Relaksasi tonus otot usus dan penekanan uterus pada usus besar.

3. Insomnia

Ketidaknyamanan karena uterus hamil, nocturia, dyspnea, heartburn.

2.1.6. Keluhan yang terjadi pada ibu hamil

Menurut Hidayati (2015) menyebutkan bahwa keluhan yang terjadi pada ibu hamil adalah ibu merasa sakit kepala, rasa mual dan muntah (*Morning Sickness*), produksi air liur yang berlebihan (*Ptyalism*), mengidam, keringat bertambah, kelelahan, hidung tersumbat/berdarah, gatal-gatal, frekuensi kemih meningkat (*Nokturia*) dan diare.

Kehamilan akan menimbulkan berbagai perubahan pada wanita sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman. Hal ini merupakan kondisi yang normal pada wanita hamil. Berikut ini ketidaknyamanan saat seorang wanita hamil (Yuni, 2016) :

1) Ketidaknyamanan Payudara

Tanda dan gejala

- a) Nyeri, rasa penuh atau tegang
- b) Pengeluaran *colostrums* (susu jolong)
- c) *Hiperpigmentasi* (penghitaman kulit)

Penyebabnya :

- a. Stimulasi hormonal yang menyebabkan pigmentasi
- b. Adanya peningkatan pembentukan pembuluh darah (*vaskularisasi*)

Cara mengatasinya :

- a) Gunakan bra yang menyangga besar dan berat payudara
- b) Pakai *nipple pad* (bantalan) yang dapat menyerap pengeluaran kolostrum
- c) Ganti segera jika kotor, bersihkan dengan air hangat dan jaga agar tetap kering.

2) Peningkatan frekuensi urinasi

Tanda dan gejala :

Pengeluaran air kencing yang tidak dapat ditahan saat batuk, bersin dan tertawa (*stress incontinence*)

Penyebabnya :

Berkurangnya kapasitas kandungan kencing akibat penekanan rahim

Cara mengatasi :

- a) Kosongkan kandung kemih secara teratur
- b) Batasi minum di malam hari
- c) Pakai pembalut wanita, ganti segera jika basah

3) Rasa lemah dan mudah lelah

Penyebabnya :

- a. Peningkatan metabolisme
- b. Peningkatan hormone estrogen/progesterone, relaxin dan HCG (*Human Chorionic Gonadotropin*)

Cara mengatasi :

- a) Istirahat sesuai kebutuhan
- b) Konsumsi menu seimbang untuk mencegah anemia (kurang darah)

4) Mual dan muntah

Dapat terjadi sepanjang hari atau hanya pada pagi hari (*morning sickness*)

Penyebabnya :

Mual dan muntah pada ibu hamil disebabkan karena respon emosional ibu terhadap kehamilan dan adanya peningkatan hormone HCG

Cara mengatasi :

Mual muntah pada ibu hamil yaitu dengan cara menghindari perut kosong atau penuh, menghindari merokok atau asap rokok, makan-makanan tinggi karbohidrat : biskuit, makan dengan porsi sedikit tapi sering, istirahat dengan cara tiduran sampai gejala mereda, segera konsultasikan dengan tenaga kesehatan/bidan setempat bila mual muntah terus menerus.

5) Pengeluaran air ludah berlebihan (*Piyalism*)

Penyebab :

- a) Stimulasi kelenjar ludah oleh peningkatan hormon esterogen.
- b) Malas menelan ludah akibat mual.

Cara mengatasi :

Kunyah permen karet atau hisap permen yang keras untuk memberikan kenyamanan.

6) Keputihan

Penyebab :

- a) Peningkatan pelepasan epitel vagina akibat peningkatan pembentukan sel-sel.
- b) Peningkatan produksi lendir akibat stimulasi hormonal pada leher rahim

Cara mengatasi :

- a. Jangan membilas bagian dalam vagina

- b. Kenakan pembalut wanita
- c. Jaga kebersihan alat kelamin (termasuk membersihkan dari arah depan ke belakang).
- d. Segera laporkan ke tenaga kesehatan jika terjadi gatal, bau busuk atau perubahan sifat dan warna.

7) Nyeri Tulang Belakang

Nyeri didefinisikan sebagai suatu kondisi subjektif yang tidak menyenangkan meliputi pengalaman sensorik maupun emosional, aktual maupun potensial yang menandakan terjadinya kerusakan jaringan (IASP, 2015). Nyeri bukanlah penyakit, akan tetapi merupakan keluhan atau tanda klinis yang harus dicermati dengan baik (Purba, 2015).

Nyeri merupakan suatu pengalaman subjektif yang dialami individu, hanya orang yang mengalami nyeri yang dapat merasakannya (Potter, dkk. 2016)

Nyeri tulang belakang pada kehamilan menjadi masalah yang mengganggu kenyamanan ibu saat kehamilan. *Nation Health System 2016*, menjelaskan bahwa sebagian besar wanita akan mengalami nyeri tulang belakang saat kehamilan yang sering sebagai gejala yang tidak nyaman dirasakan saat kehamilan.

i. Dosis Vitamin C bagi ibu hamil

Wanita hamil dianjurkan mengosumsi vitamin prenatal untuk menutupi nutrisi yang kurang dari menu makan harian, termasuk juga vitamin C.

Perempuan hamil yang berusia 18 tahun atau lebih muda akan membutuhkan setidaknya 80 miligram vitamin C per hari, sementara vitamin C untuk ibu hamil yang berusia 19 tahun atau lebih tua membutuhkan 85 miligram per hari.

2.2. Konsep Mual Muntah (*Morning Sickness*)

2.2.1. Pengertian Mual Muntah (*Morning Sickness*)

Mual Muntah (*Morning Sickness*) adalah gejala yang wajar atau sering terdapat pada kehamilan terdapat pada kehamilan trimester pertama di pagi hari. Mual biasanya terjadi pada pagi hari. Gejala-gejala ini biasanya terjadi enam minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung kurang lebih 10 minggu (Wiknjosastro, 2016). Mual Muntah (*Morning Sickness*) adalah keluhan umum yang di sampaikan pada kehamilan muda. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormone estrogen, progesterone, dan di keluarkannya hormon *chorionic gonadotropin* plasenta. hormon-hormon inilah yang diduga menyebabkan Mual Muntah (*Morning Sickness*).

2.2.2. Penyebab Morning

Penyebab Mual Muntah (*Morning Sickness*) Sickness menurut Suririnah (2016), adalah:

- a. Penyebab tidak diketahui, tetapi diduga disebabkan oleh peningkatan hormon kelamin yang diproduksi selama hamil.
- b. Dipastikan karena kepekaan terhadap hormon kehamilan. Tetapi, akan berlebihan jika calon ibu terlalu cemas atau mengalami tekanan emosional. Mual di pagi hari lebih umum daripada di saat

yang lain, karena perut mengandung kumpulan asam gastrik yang diendapkan semalaman.

- c. Perubahan hormon yang akan mengakibatkan pengeluaran asam lambung yang berlebihan, terutama di pagi hari .
- d. Perasaan mual dan muntah pada ibu hamil disebabkan karena selama hamil muda pergerakan usus menjadi lambat, karena pengaruh hormon hipofise.
- e. Penyebab yang pasti masih belum diketahui diduga karena pengaruh perubahan psikologis dan adanya pengaruh perubahan hormonal selama kehamilan.

2.2.3 Tanda dan Gejala Mual Muntah (*Morning Sickness*)

Seorang wanita hamil disebut Mual Muntah (*Morning Sickness*) jika dia merasakan beberapa tanda berikut ini :

- a. Mual terus-menerus
- b. Muntah-muntah lebih dari 3-4 kali sehari
- c. Pusing
- d. Berat badan berkurang karena terlalu sering muntah
- e. Mengalami dehidrasi akibat sering muntah
- f. Jarang buang air kecil
- g. Lemas
- h. Tekanan darah menurun
- i. Kulit pucat dan teraba dingin
- j. Pingsan

2.2.4. Tindakan Mengatasi Mual Muntah (*Morning Sickness*)

Beberapa hal yang dapat dilakukan oleh ibu hamil dengan Mual Muntah (*Morning Sickness*) tindakan yang dapat dilakukan ibu hamil dengan

Mual Muntah (*Morning Sickness*) menurut Maulana (2015) adalah:

a. Makan makanan yang mengandung karbohidrat dan protein yang dapat membantu mengatasi rasa mual. Banyak mengonsumsi buah dan sayuran dan makanan yang tinggi karbohidrat seperti roti, kentang, biskuit, dan sebagainya.

b. Hindari makanan yang berlemak, berminyak, dan pedas yang akan memperburuk rasa mual.

c. Minum yang cukup untuk menghindari dehidrasi akibat muntah. Minumlah air putih ataupun jus. Hindari minuman yang mengandung kafein.

d. Vitamin B6 efektif untuk mengurangi rasa mual pada ibu hamil. Pemakaiannya juga membutuhkan konsultasi dengan dokter.

e. Makan dalam jumlah sedikit tapi sering, jangan makan dalam jumlah atau porsi besar karena itu hanya akan membuat bertambah mual.

f. Pengobatan tradisional: jahe biasanya juga dapat digunakan mengurangi rasa mual.

g. Minum sup atau makanan yang berada diantara makanan utama.

h. Makan makanan yang mengandung lemak, protein yang rendah seperti ikan, ayam tanpa kulit, telur dan sebagainya.

i. Makan makanan dalam jumlah yang sedikit dalam setiap 2-3 jam.

2.2.5. Faktor-faktor yang mempengaruhi Mual Muntah (*Morning Sickness*)

Faktor-

faktor yang mempengaruhi Mual Muntah (*Morning Sickness*) menurut adalah :

- a. Hormonal Mual dan Muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam system endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar HCG (human chorionic gonadotrophin), khususnya karena periode mual atau muntah gestasional yang paling umum adalah pada 12-16 minggu pertama, yang pada saat itu, HCG mencapai kadar tingginya. HCG sama dengan LH (lutening hormone) dan disekresikan oleh sel-sel trofoblas blastosit. HCG melewati kontrol ovarium di hipofisis dan menyebabkan korpus luteum terus memproduksi estrogen dan progesterone, suatu fungsi yang nantinya diambil alih oleh lapisan korionik plasenta. HCG dapat dideteksi dalam darah wanita dari sekitar tiga minggu gestasi (yaitu satu minggu setelah fertilisasi), suatu fakta yang menjadi dasar bagi sebagian besar tes kehamilan.
- b. Faktor Psikososial Masalah psikologis dapat memprediksi beberapa wanita untuk mengalami mual dan muntah dalam kehamilan, atau memperburuk gejala yang sudah ada atau mengurangi kemampuan untuk mengatasi gejala "normal". Kehamilan yang tidak direncanakan, tidak nyaman atau tidak diinginkan, atau karena beban pekerjaan atau finansial akan menyebabkan penderitaan batin, ambivalensi, dan konflik. Kecemasan berdasarkan pengalaman melahirkan sebelumnya, terutama kecemasan akan datangnya hiperemesis gravidarum atau pre eklamsia. Wanita yang mengalami kesulitan dalam membina hubungan, rentan terhadap masalah dengan distress emosional menambah ketidaknyamanan fisi, Syok

dan adaptasi yang di butuhkan jika kehamilan di temukan kembar, atau kehamilan terjadi dalam waktu berdekatan, juga dekat menjadi factor emosional yang membuat mual dan muntah menjad lebih berat.

- c. Pekerjaan Perjalanan ke tempat kerja yang mungkin terburu-buru di pagi hari tanpa waktu yang cukup untuk sarapan dapat menyebabkan mual dan muntah. Tergantung pada sifat kerjaan wanita, waroma, zat kimia, atau lingkungan dapat menambahkan rasa mual wanita dan menyebabkan mereka muntah. Merokok terbukti memperburuk gejala mual dan muntah, tetapi tidak jelas apakah ini disebabkan oleh olfaktorius (penciuman) atau efek nutrisi, atau apakah data di buat asumsi mengenai hubungan antara kebiasaan praktik dan distress psikoemosional. Tentu saja banyak wanita yang mengalami mual dan muntah akan membenci bau asap rokok dan tembakau.
- d. Paritas Pada Morning Sickness menunjukkan kurangnya pengetahuan, informasi dan komunikasi yang buruk antara wanita dan pemberi asuhannya turut mempengaruhi persepsi wanita tentang gejala mual dan muntah. Pada multigravida dan grandemultigravida sudah mempunyai pengalaman, informasi dan pengetahuan tentang gejala Monring Sickness sehingga mampu mengatasi gejalanya.

2.2.5. Pengaruh Mual Muntah (*Morning Sickness*) pada ibu dan janin

Pengaruh Mual Muntah (*Morning Sickness*) sangat besar. Morning Sickness dalam keadaan normal tidak banyak menimbulkan efek negative terhadap kehamilan dan janin, hanya saja apabila Morning Sickness ini berkelanjutan dan berubah menjadi hiperemesis gravidarum yang dapat meningkatkan resiko terjadinya gangguan pada kehamilan. Wanita-wanita hamil dengan gejala Morning Sickness yang berlebih berpotensi besar

mengalami dehidrasi, kekurangan cadangan karbohidrat dan lemak dalam tubuh, dapat pula terjadi robekan kecil pada selaput lender esofagus dan lambung atau sindroma Mallary Weiss akibat perdarahan gastrointestinal. Hiperemesis gravidarum adalah keluhan mual dan muntah hebat lebih dari 10 kali sehari dalam masa kehamilan yang dapat menyebabkan kekurangan cairan, penurunan berat badan, atau gangguan elektrolit, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan membahayakan janin dalam kandungan, sedangkan emesis gravidarum adalah keluhan mual dan muntah kurang dari 10 kali sehari dalam masa kehamilan.

2.2.6 Klasifikasi Mual Muntah

Menurut Rhodes dan Mc Daniel (2004), alat untuk mengukur mual muntah yang telah teruji validitas dan reabilitasnya yaitu: *Numerik rating scale* (NRS). *Numerik rating scale* (NRS) merupakan jenis instrument berupa skala pengukuran dapat digunakan untuk mengetahui tingkat nyeri dan dapat digunakan untuk mengetahui tingkat keparahan mual. *Numerik rating scale* (NRS) adalah rentan skala 0-10 dengan angka nol tidak mual dan angka 10 muntah.

Numerik rating scale (NRS) terdiri dari skor 0 sampai 10 dimana dikelompokkan yaitu dengan yang pertama skor 0 berarti nol atau tidak mual muntah, selanjutnya skor 1 sampai 3 dikategorikan mild atau ringan mual muntahnya, lanjut ke skor 4 sampai 6 dinilai moderate atau mual muntah sedang dan kelompok yang terakhir yaitu skor 7 sampai 10 yaitu severe yaitu mual muntah dengan skor tertinggi atau terjadi mual muntah.

1. Ringan

Mual ringan (dan kadang-kadang muntah) dialami oleh 45% wanita hamil dan merupakan bentuk yang paling umum. Mual biasanya terjadi pada pagi hari tetapi dapat diprovokasi oleh bepergian atau stress emosional setiap saat. Biasanya frekuensi mual muntah 1-3 kali perhari, tidak mengganggu aktifitas dan produksi air liur dirasakan normal oleh ibu. Biasanya frekuensi mual muntah 1-2 kali perhari. Ibu akan merasakan mual < 1 jam sedangkan jumlah yang dikeluarkan lambung setiap muntah sedikit (kurang dari segelas).

2.Sedang

Mual sedang dialami oleh 5% wanita hamil atau 10% dari semua wanita yang menderita mual. Gejala dapat terjadi setiap waktu, siang maupun malam hari. Pasien merasa tersiksa dan mungkin mengalami dehidrasi ringan. Frekuensi mual muntah 4-6 kali sehari dan mengganggu aktifitas sehingga ibu hamil sering beristirahat. Mual pada derajat sedang ini muncul karena mencium aroma yang memicu mual, sehingga produksi air liur juga meningkat saat mual muncul. Setiap ibu mual terjadi selama 2-5 jam. Jumlah yang dikeluarkan lambung setiap muntah sebanyak 1-2 gelas.

3.Berat

Mual bentuk ini tidak umum dialami oleh 1 dalam 1000 wanita hamil. Mual berlangsung terus menerus dan sering muntah. Wanita ini cepat mengalami kelelahan atau lebih setiap hari sehingga sangat mengganggu aktifitas, membutuhkan banyak waktu untuk beristirahat. Mual pada skala berat ini muncul secara tiba-tiba tanpa faktor pemicu. Mual muntah terus-menerus 7-10 kali lambung setiap muntah 2-3 cangkir

Penilaian Mual Muntah dapat di bahas bawah kategori mual muntah dibedakan dalam 4 kategori yaitu tidak mual muntah (*Morning Sickness*) :

Skor 0, mual muntah (*Morning Sickness*) ringan : Skor 1-3, atau mual muntah (*Morning Sickness*) sedang : Skor 4-6

yaitu mual muntah dengan skor tertinggi atau terjadi mual muntah (*Morning Sickness*): Skor : 7-10. Sumber : Rhodes dan Mc Daniel, 2004

b. . Konsep Buah Lemon (*Citrus Lemon*)

2.3.1. Definisi lemon (*Citrus lemon*)

Lemon adalah semua tumbuhan berbunga anggota marga *Citrus* dari suku *Rutaceae* (suku jeruk-jerukan). Anggotanya berbentuk pohon dengan buah yang berdaging dengan rasa asam yang segar, meskipun banyak di antaranya yang memiliki rasa manis. Rasa asam berasal dari kandungan asam sitrat yang memang terkandung pada semua anggotanya (Marwanto, 2014). Jeruk Citrus (dari bahasa Belanda, citroen), atau lemon adalah sejenis jeruk yang buahnya biasa dipakai sebagai penyedap dan penyegar dalam banyak seni boga dunia. Pohon jeruk sitrun berukuran sedang (dapat mencapai 6 m) tumbuh di daerah beriklim tropis dan subtropis serta tidak tahan akan cuaca dingin. Sitrun dibudidayakan di Spanyol, Portugal, Argentina, Brasil, Amerika Serikat dan negara-negara lainnya di sekitar Laut Tengah. Tumbuhan ini cocok untuk daerah beriklim kering dengan musim dingin yang relatif hangat. Suhu ideal untuk sitrun agar dapat tumbuh dengan baik adalah antara 15-30 °C (60-85°F). Jeruk lemon dapat tumbuh baik di dataran rendah hingga ketinggian 800 meter di atas permukaan.



Gambar buah Lemon

2.3.2. Komposisi Lemon atau Kandungan kimia buah lemon

Buah lemon mengandung asam-asam yang berperan pada pembentukan rasa asam buah. Buah lemon merupakan salah satu sumber vitamin C dan antioksidan yang berkhasiat bagi kesehatan manusia, serta sering dipakai sebagai bahan untuk penambah rasa masakan serta menghilangkan bau amis. Di dalam buah lemon dikenal sebagai sumber vitamin C, tetapi sebenarnya buah ini juga mengandung zat gizi esensial lainnya, meliputi karbohidrat (zat gula dan serat makanan), potasium, folat, kalsium, thiamin, niacin, vitamin B6, fosfor, magnesium, tembaga, riboflavin, asam pantotenat, dan senyawa fitokimia. Karbohidrat dalam jeruk merupakan karbohidrat sederhana, yaitu fruktosa, glukosa, dan sukrosa. Karbohidrat kompleksnya berupa polisakarida non-pati (secara umum dikenal sebagai serat makanan) yang baik untuk kesehatan.

Pada buah lemon selain kaya akan vitamin C, lemon juga mengandung bioflavonoid, asam, dan minyak-minyak volatil pada kulitnya seperti limonen ($\pm 70\%$), α -terpinen, α -pinen, β -pinen dan citrat, juga mengandung kumarin. Kandungan asam sitrat dalam sari buah lemon adalah 48,6 g/Kg

Tabel kandungan kimia rata-rata buah lemon per 100 gram

Karbohidrat	93 gram
Asam Lemak Omega 3 total	26 gram
Asam Lemak Omega 6 total	63 mg
Protein	1,1 gram
Vit A	22 IU
Vit C	53 mg
Vit E/ tokoferol	0,2 mg
Kolin	5,1 mg
Ca	26 mg
Mg	9,0 mg
P	16,0 mg
K	173 mg
Asam sistrat	46,g gram
Air	97,0 mg

Lemon mengandung Vitamin C yang dapat mengurangi rasah mual muntah pada ibu hamil. Sehingga juice lemon baik untuk mengurangi mual muntah. Kandungan buah lemon merupakan sumber vitamin C yang berguna untuk mengurangi rasah mual dan muntah yang terjadi pada ibu hamil. Kandungan vitamin C sangat beragam antar-varietas, tapi berkisar antara 27-53 mg/100 gr daging buah yang dikonsumsi. Vitamin ini mudah

larut dalam air sehingga bila vitamin yang dikonsumsi melebihi dari yang dibutuhkan tubuh, maka kelebihan tersebut akan dibuang dalam urine. Vitamin C dari buah Lemon aman dikonsumsi. Juice lemon yang mengandung vitamin C tidak berbahaya bagi ibu hamil. Kandungannya tersebut dapat mengurangi rasa mual dan muntah pada ibu hamil.

2.3.3 Manfaat Buah Lemon Bagi Ibu Hamil

a. Meredakan *morning sickness*

Morning sickness adalah hal yang sangat wajar dialami oleh ibu hamil. Gejala yang ditandai mual dan muntah ini faktanya dialami oleh sekitar 85% ibu hamil, dan biasanya berawal saat usia kehamilan memasuki 6 minggu.

Faktanya, dengan mengonsumsi air lemon ampuh untuk menghilangkan mual dan muntah yang menyiksa, demikian menurut penelitian American Pregnancy Association. Buah berwarna kuning ini akan mencegah dahak yang dapat menghalangi saluran pencernaan serta efektif menyegarkan mulut.

b. Memperbaiki sistem pencernaan

Air lemon juga akan menjaga tubuh tetap terhidrasi, serta membantu mengurangi masalah yang berhubungan dengan pencernaan seperti sembelit.

Sonali Ruder dalam bukunya yang berjudul '*Natural Pregnancy Cookbook*' mengatakan sembelit selama kehamilan bisa dihindari dengan mengonsumsi segelas air lemon setiap hari sehingga buang air besar lebih lancar.

c. Perkembangan janin sehat

Kalsium dan magnesium efektif untuk meningkatkan kesehatan tulang, sehingga mendorong perkembangan janin dalam kandungan. Selain itu, air lemon juga akan mengalirkan mineral pada janin yang baik untuk perkembangan organnya.

d. Mengurangi tekanan darah

Masalah lain yang kerap dialami ibu hamil yaitu tekanan darah, yang jika disepelekan akan berpengaruh terhadap kesehatan bayi. Hal ini bisa Bunda atasi dengan minum air lemon.

Studi yang diadakan pada 2014 menyebutkan bahwa rutin mengonsumsi air lemon efektif untuk menjaga kadar gula darah tetap stabil selama kehamilan. Kandungan flavonoid yang ada dalam lemon juga bisa meredakan kolesterol.

e. Meminimalkan pembengkakan kaki

Saat tengah mengandung, Bunda akan mengalami perubahan tubuh yang signifikan. Misalnya, area kaki yang membengkak.

Untuk mengatasinya, Bunda bisa memanfaatkan lemon. Lemon merupakan sumber utama antioksidan dan vitamin sehingga akan mengurangi pembengkakan kaki.

2.3.4. Taksonomi buah lemon

Kingdom: *Plantae* (Tumbuhan)

Subkingdom : *Tracheobionta* (Tumbuhan berpembuluh)

Super Divisi: *Spermatophyta* (Menghasilkan biji)

Divisi : *Magnoliophyta* (Tumbuhan berbunga)

Kelas: *Magnoliopsida* (berkeping dua / dikotil)

Sub Kelas: *Rosidae*

Ordo: *Sapindales*

Famili: *Rutaceae* (suku jeruk-jerukan)

Genus: *Citrus*

Spesies : *Citrus lemon*

2.3.5. Morfologi buah lemon

Struktur morfologi Lemon :

a. Daun Daunnya berwarna hijau dengan tepi rata, tunggal, berseling, lonjong, ujung dan pangkal meruncing, panjang 7-8 cm, lebar 4-5 cm, tangkai silindris, permukaan biasanya licin dan agak berminyak.

b. Batang atau ranting berduri panjang tetapi tidak rapat, tegak, bulat, percabangan simpodial, berduri, hijau. Rantingnya tidak berduri dan tangkai daunnya selebar 1-1,5 mm.

c. Akar Jenis akar dari tanaman jeruk lemon adalah akar tunggang atau akar primer dimana akar jenis ini dimiliki oleh tumbuhan dikotil seperti tanaman jeruklemon. Fungsi utamanya adalah untuk menyimpan makanan.

d. Bunga Majemuk, di ujung batang dan di ketiak daun, tangkai segitiga, panjang 1-1,5 cm, hijau, kelopak bentuk bintang, hijau, benang sari panjang \pm 1,5 cm, kepala sari bentuk ginjal, kuning, tangkai putik silindris, panjang \pm 1 cm, kepala putik bulat, kuning, mahkota lima helai, bentuk bintang, putih kekuningan.

e. Buah lemon berkulit kasar, berwarna kuning orange, bentuknya buni agak bulat dengan panjang 5-8 cm, tebal kulitnya 0,5-0,7 cm dan dasarnya agak menonjol. Lemon yang baik berwarna kuning tua, padat

dan berdaging tebal dengan permukaan kulit mengkilap dan rata. Warna akan berubah lebih pucat ketika matang. Sari buah lemon terdiri dari 5% asam sitrat, yang memberikan rasa khas lemon dan pH-nya sekitar 2-3.

Buah lemon mempunyai rasa khas, yaitu rasa asam kuat khas citrus yang berasal dari air pada kulit lemon itu sendiri. Terasa lebih segar karena terdapat campuran rasa asam mint. Lemon ini juga lebih menarik karena bentuk yang unik dengan warna yang cerah. Kulitnya dapat dibuat bahan kue, jelly, asam sitrun, pectin dan minyak jeruk. Jeruk lemon ini dapat dibuat obat-obatan, karena mengandung kadar vitamin C cukup tinggi. Obat-obatan yang berasal dari buah lemon dapat digunakan untuk mencegah pendarahan pada pembuluh darah dan menyegarkan rambut, karena mengandung vitamin A dan B.

f. Biji Berbentuk bulat telur, berkerut, putih dan bijinya banyak (rata-rata 10 -15).

2.3.6. Daya larut Ca oksalat

pada buah lemon (Citrus lemon) Buah lemon mengandung asam sitrat, kandungan asam sitrat pada sari buah lemon 48,6 g/Kg, kandungan asam sitrat ini baik untuk pencegahan batu ginjal. Asam sitrat pada jeruk diketahui dapat menguraikan zat-zat seperti sulfat, fosfat, dan natrium yang berpotensi membentuk endapan batu ginjal, sehingga dengan mengkonsumsi buah lemon yang memiliki kadar sitrat cukup tinggi dapat mencegah batu ginjal. Sitrat dari buah lemon akan bertindak sebagai diuretik (peluruh kencing). Didalam urin, sitrat bereaksi dengan kalsium membentuk Ca sitrat sehingga menghalangi ikatan Ca dengan oksalat atau fosfat. Hal ini dimungkinkan karena ikatan Ca sitrat lebih mudah larut

dari pada Ca Oksalat. Oleh karena itu sitrat dapat bertindak sebagai penghambat pembentukan batu kalsium (Ari,2016).

2.3.7. Pemberian Jus Lemon (*Citrus Lemon*)

Jus lemon Dikutip dari Healthy Life Tricks (24/11), minum 1 cup atau sekitar 180 ml air lemon memenuhi 85 asupan vitamin C harian yang direkomendasikan.

Cara Pembuatan Jus Lemon :

- 1) ambil air lemon sebanyak 90 (1/2 cup air lemon murni yang belum di campur dengan air putih) ml (dari kebutuhan dalam 1 hari $180 : 2 = 90$) dan diberikan 2 kali dalam 1 hari yaitu pagi sebelum jam 7 dan Sore sebelum jam 6)
- 2) di campur air putih 110 MI
- 3) di campur 1 sendok teh gula pasir
- 4) air lemon takarannya = 85 mg (sesuai kebutuhan lemon yang dibutuhkan dalam 1 hari).
- 5) dosis pemberian 2x sehari sebelum makan pada pagi hari dan sore hari pada jam 6 = 53 gr/ml vit C (vitamin yang terkandung dalam 1 buah lemon)
- 6) Masukkan semua ke dalam mesin blender dan proses sampai lembut.
- 7) Saring lalu tuangkan ke dalam Cup
- 8) Sajikan segera



Gambar jus Lemon (*Citrus Lemon*)

Makan yang benar adalah mendahulukan buah-buahan dibanding makanan besar. Setidaknya makan buah sebaiknya 20-30 menit sebelum makan besar. Ini karena ternyata kandungan gula buah membutuhkan waktu untuk dicerna. Apabila kita mengonsumsi buah setelah makan, maka biasanya justru akan membuat perut kita mengalami masalah pencernaan. Jus hendaknya diminum sebelum makan agar zat – zat gizi dan nongizi yang terdapat didalamnya bisa langsung diserap tubuh.

2.4 Pengaruh pemberian jus lemon (*Citrus Lemon*) terhadap Mual Muntah (*morning sickness*) pada ibu hamil.

Rasanya yang asam segar bisa membantu menghilangkan mual ketika hamil. Berdasarkan buku bertajuk *Lemon Health Benefits by*

Chris Shaw, dalam satu buah lemon segar tanpa dikupas hanya mengandung 17 kalori dan tinggi vitamin serta mineral seperti niacin, kalsium, magnesium, asam folat, dan riboflavin.

Buah bercita rasa asam ini juga mengandung asam sitrat yang ampuh membakar lemak dalam tubuh, menyingkirkan racun, menambah energi, dan keseimbangan hormon.

a. Meredakan *morning sickness*

Morning sickness adalah hal yang sangat wajar dialami oleh ibu hamil. Gejala yang ditandai mual dan muntah ini faktanya dialami oleh sekitar 85% ibu hamil, dan biasanya berawal saat usia kehamilan memasuki 6 minggu.

Faktanya, dengan mengonsumsi air lemon ampuh untuk menghilangkan mual dan muntah yang menyiksa, demikian menurut penelitian American Pregnancy Association. Buah berwarna kuning ini akan mencegah dahak yang dapat menghalangi saluran pencernaan serta efektif menyegarkan mulut.

b. Memperbaiki sistem pencernaan

Air lemon juga akan menjaga tubuh tetap terhidrasi, serta membantu mengurangi masalah yang berhubungan dengan pencernaan seperti sembelit.

Sonali Ruder dalam bukunya yang berjudul '*Natural Pregnancy Cookbook*' mengatakan sembelit selama kehamilan bisa dihindari dengan mengonsumsi segelas air lemon setiap hari sehingga buang air besar lebih lancar.

c. Perkembangan janin sehat

Kalsium dan magnesium efektif untuk meningkatkan kesehatan tulang, sehingga mendorong perkembangan janin dalam kandungan. Selain itu, air lemon juga akan mengalirkan mineral pada janin yang baik untuk perkembangan organnya.

d. Mengurangi tekanan darah

Masalah lain yang kerap dialami ibu hamil yaitu tekanan darah, yang jika disepelekan akan berpengaruh terhadap kesehatan bayi. Hal ini bisa Bunda atasi dengan minum air lemon.

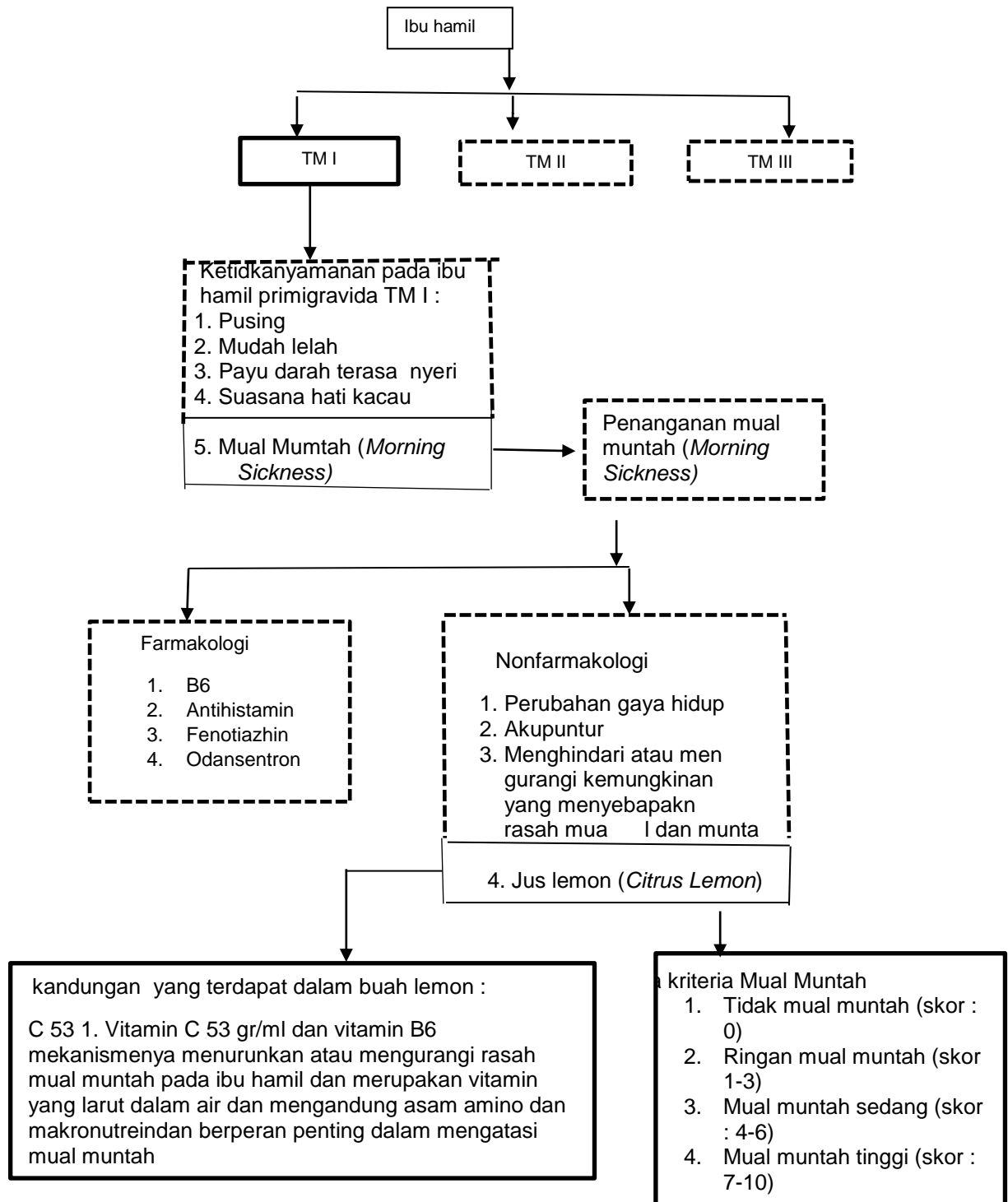
Studi yang diadakan pada 2014 menyebutkan bahwa rutin mengonsumsi air lemon efektif untuk menjaga kadar gula darah tetap stabil selama kehamilan. Kandungan flavonoid yang ada dalam lemon juga bisa meredakan kolesterol.

e. Meminimalkan pembengkakan kaki

Saat tengah mengandung, Bunda akan mengalami perubahan tubuh yang signifikan. Misalnya, area kaki yang membengkak.

Untuk mengatasinya, Bunda bisa memanfaatkan lemon. Lemon merupakan sumber utama antioksidan dan vitamin sehingga akan mengurangi pembengkakan kaki.

2.5 Kerangka konsep



Gambar 2.1 Kerangka Teori Pengaruh Pemberian Jus Lemon (*Citrus Lemon*) terhadap mual muntah (*morning sickness*) pada ibu Trimester I Primigravida

2.6 Hipotesa Penelitian

Hipotesis adalah pernyataan yang di buat oleh peneliti ketika mereka berspekulasi pada hasil penelitian atau eksperimen

H_1 = Ada pengaruh pemberian jus Lemon terhadap Mual Muntah (*Morning Sickness*) pada ibu hamil Primigravida TM I.