



KARYA TULIS ILMIAH

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM
DAN AROMATERAPI LEMON PADA NY. R DAN NY. S
DENGAN EMESIS GRAVIDARUM
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PLUMBON

Oleh:

SITI NURHALIZA

NIM. P2.06.20.22.2112

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN CIREBON
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
CIREBON
2025

KARYA TULIS ILMIAH

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM
DAN AROMATERAPI LEMON PADA NY. R DAN NY. S
DENGAN EMESIS GRAVIDARUM
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PLUMBON

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Keperawatan
Cirebon

SITI NURHALIZA
NIM P2.06.20.22.2112

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN CIREBON
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
CIREBON
2025**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Implementasi Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Aromaterapi Lemon Pada Ny. R dan Ny. S dengan Emesis Gravidarum di Wilayah Kerja Puskesmas Plumbon”.

Penulis menyadari dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini ada banyak hambatan. Namun berkat bantuan dan bimbingan dari dosen pembimbing serta bantuan dan dukungan dari semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik. Oleh karena itu, penulis dengan hormat mengucapkan terima kasih setulusnya kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., M.Kep. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.J. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
3. Bapak Eyet Hidayat, SPd, S.Kp., M.Ke., Ns., Sp.Kep.J. selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Cirebon
4. Ibu Santi Wahyuni, SKp, M.Kep, Sp.Mat selaku dosen pembimbing satu dan pembimbing akademik yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis dalam proses penyusunan, sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan tepat waktu.
5. Ibu Ns. Sriyatin, APP, S.Kep, M.Kes selaku dosen pembimbing dua yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis dalam proses penyusunan, sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan tepat waktu.
6. Seluruh Dosen, Staf Tata Usaha, dan Civitas Akademika Program Studi Keperawatan Cirebon.
7. Kedua orang tua tercinta, kakak dan adik yang senantiasa mendoakan, mendukung, dan memotivasi sehingga penulis mampu menyelesaikan Karya

Tulis ini.

8. Teman seperjuangan Keperawatan 3C, yang telah memberikan doa, semangat, dan dukungan dalam penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah.
9. Kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan Proposal Karya Tulis ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun guna sempurnanya Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini bisa bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Cirebon, 20 Mei 2025

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Jing' or similar, with a long horizontal stroke extending to the right.

Penulis

**PROGRAM DIPLOMA III KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN CIREBON
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA**

Karya tulis Ilmiah, Juni 2025

**Implementasi Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Aromaterapi
Lemon Pada Ny. R dan Ny. S dengan Emesis Gravidarum
di Wilayah Kerja Puskesmas Plumbon**

Siti Nurhaliza¹, Santi Wahyuni², Sriyatin³

ABSTRAK

Latar Belakang: Emesis gravidarum adalah gangguan umum yang terjadi pada trimester pertama kehamilan, ditandai dengan mual dan muntah berlebihan akibat peningkatan hormon HCG, estrogen, dan progesteron. Kondisi ini dapat menurunkan asupan nutrisi, menyebabkan dehidrasi, dan mengganggu aktivitas harian ibu hamil. Berdasarkan data WHO (2022), jumlah kasus emesis gravidarum secara global meningkat dari 124.348 kasus pada tahun 2018 menjadi 152.376 kasus pada tahun 2022. Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat bahwa 27,4% dari 70.916 ibu hamil mengalami keluhan mual dan muntah. Di Provinsi Jawa Barat, prevalensi mual muntah kehamilan mencapai 17,1%, sedangkan di Kabupaten Cirebon terdapat 14.415 kasus komplikasi kehamilan, dengan emesis sebagai salah satu penyebab terbanyak. Penanganan non-farmakologis seperti kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lemon terbukti efektif menurunkan intensitas gejala tersebut. **Tujuan:** Melakukan asuhan keperawatan pada ibu hamil dengan emesis gravidarum melalui implementasi terapi kombinasi napas dalam dan aromaterapi lemon untuk menurunkan tingkat keparahan mual dan muntah. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kualitatif studi kasus dengan pendekatan dua klien ibu hamil trimester pertama. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, studi dokumentasi, dan pengukuran PUQE-24. Intervensi dilakukan selama lima hari menggunakan aromaterapi lemon dan latihan napas dalam 15 menit satu kali sehari. **Hasil:** Skor PUQE-24 klien 1 menurun dari 8 menjadi 3, dan klien 2 dari 8 menjadi 4. Klien menunjukkan penurunan mual muntah, peningkatan nafsu makan, dan merasa rileks setelah terapi. **Kesimpulan:** Kombinasi napas dalam dan aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan mual muntah pada ibu hamil. **Saran:** Terapi ini dapat diterapkan sebagai intervensi non-farmakologis oleh perawat dalam mengelola emesis gravidarum.

Kata kunci: Aromaterapi Lemon, Emesis Gravidarum, Mual Muntah, Napas Dalam

¹Mahasiswa Program Studi D III Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

^{2,3}Dosen Program Studi D III Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasiikmalaya

**DIPLOMA III PROGRAM IN NURSING
CIREBON NURSING STUDY PROGRAM
TASIKMALAYA MINISTRY OF HEALTH POLYTECHNIC
Scientific Writing, June 2025**

***Implementation of Relaxation Therapy: Deep Breathing and
Lemon Aromatherapy in Mrs. R and Mrs. S with
Emesis Gravidarum in the Working Area of
Plumbon Public Health Center***

Siti Nurhaliza¹, Santi Wahyuni², Sriyatin³

ABSTRACT

Background: *Emesis gravidarum* is a common condition occurring in the first trimester of pregnancy, characterized by excessive nausea and vomiting due to increased levels of HCG, estrogen, and progesterone. This condition may lead to reduced nutritional intake, dehydration, and disruption of daily activities in pregnant women. According to WHO (2022), global cases of emesis gravidarum increased from 124,348 in 2018 to 152,376 in 2022. In Indonesia, the 2023 Indonesian Health Survey (SKI) reported that 27.4% of 70,916 pregnant women experienced nausea and vomiting. In West Java Province, the prevalence reached 17.1%, and in Cirebon Regency, 14,415 pregnancy complications were recorded, with emesis being one of the most frequent causes. Non-pharmacological interventions such as the combination of deep breathing relaxation techniques and lemon aromatherapy have proven effective in reducing the intensity of these symptoms. **Objective:** To provide nursing care for pregnant women with emesis gravidarum through the implementation of combined deep breathing and lemon aromatherapy to reduce the severity of nausea and vomiting. **Methods:** This study used a qualitative case study design involving two first-trimester pregnant clients. Data were collected through interviews, observations, documentation review, and PUQE-24 assessments. The intervention was carried out for five days using lemon aromatherapy and 15 minutes of deep breathing therapy once a day. **Results:** PUQE-24 scores decreased from 8 to 3 in client 1 and from 8 to 4 in client 2. Clients experienced reduced nausea and vomiting, improved appetite, and felt more relaxed after therapy. **Conclusion:** The combination of deep breathing and lemon aromatherapy is effective in reducing nausea and vomiting in pregnant women. **Suggestion:** This therapy can be applied as a non-pharmacological nursing intervention in managing emesis gravidarum. **Keywords:** Deep Breathing, Emesis Gravidarum, Lemon Aromatherapy, Nausea and Vomiting

¹Students of the Cirebon D III Nursing Study Program, Tasikmalaya Health Polytechnic

^{2,3}Lecturer in Cirebon D III Nursing Study Program, Tasikmalaya Health Polytechnic

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vi
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan	5
1.3.1 Tujuan umum	5
1.3.2 Tujuan khusus	5
1.4 Manfaat	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Kehamilan	7
2.1.1 Definisi Kehamilan	7
2.1.2 Tanda-Tanda Kehamilan	7
2.1.3 Tahap Kehamilan Trimester 1	11
2.1.4 Perubahan fisiologis pada ibu hamil trimester 1	13
2.1.5 Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester 1	18
2.2 Konsep Emesis Gravidarum	22
2.2.1 Definisi Emesis Gravidarum	22
2.2.2 Etiologi Emesis Gravidarum	22
2.2.3 Manifestasi Klinis Emesis Gravidarum	24
2.2.4 Patofisiologis Emesis Gravidarum	25
2.2.5 Pathway Emesis Gravidarum	27
2.2.6 Dampak Emesis Gravidarum	28
2.2.7 Penatalaksanaan Emesis Gravidarum	28
2.2.8 Penilaian Mual Muntah Pada Ibu hamil	29

2.3 Konsep Teknik Relaksasi.....	32
2.3.1 Definisi Teknik Relaksasi Nafas Dalam	32
2.3.2 Manfaat Teknik Relaksasi Nafas Dalam.....	32
2.3.3 Mekanisme Teknik Relaksasi Nafas Dalam	33
2.3.4 Prosedur Teknik Relaksasi Nafas Dalam	33
2.4 Konsep Aroma Terapi.....	35
2.4.1 Definisi Aromaterapi.....	35
2.4.2 Manfaat Aromaterapi	35
2.4.3 Jenis-Jenis Aromaterapi	36
2.4.4 Penggunaan Aromaterapi.....	36
2.4.5 Definisi Aroma Terapi Lemon.....	38
2.4.6 Manfaat Aromaterapi Lemon.....	39
2.4.7 Mekanisme Aroma Terapi Lemon	40
2.4.8 Prosedur Aroma Terapi Lemon.....	41
2.5 Prosedur Kombinasi Nafas Dalam dan Aromaterapi Lemon.....	42
2.6 Kerangka Teori	45
2.7 Kerangka Konsep.....	46
BAB III METODOLOGI KARYA TULIS ILMIAH	47
3.1 Rancangan Karya Tulis Ilmiah	47
3.2 Subjek Karya Tulis Ilmiah	47
3.3 Definisi Operasional/Batasan Masalah	48
3.4 Metode dan Teknik Pengumpulan Data.....	48
3.5 Instrumen Pengumpulan Data	49
3.6 Lokasi dan Waktu	49
3.7 Prosedur Penyusunan KTI	50
3.8 Keabsahan Data	50
3.9 Analisis Data.....	51
3.10 Etika Penelitian	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	53
4.1 Hasil Penelitian.....	53
4.1.1 Lokasi Studi Kasus.....	53
4.1.2 Tahap Proses Keperawatan dan Pelaksanaan Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Aromaterapi Lemon	53
4.1.3 Respons Setelah Dilakukan Tindakan Terapi Kombinasi Relaksasi Napas Dalam dan Aromaterapi Lemon.....	60
4.1.4 Analisis Kesenjangan Antara Dua Klien.....	61
4.2 Pembahasan.....	63

4.2.1 Tahap Proses Keperawatan Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Aromaterapi Lemon	63
4.2.2 Respons Setelah Dilakukan Tindakan Terapi Kombinasi Relaksasi Napas Dalam dan Aromaterapi Lemon.....	67
4.2.3 Analisis Kesenjangan Respons Antara Kedua Klien	69
4.3 Keterbatasan.....	71
4.4 Implikasi Keperawatan	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	73
5.1 Kesimpulan	73
5.2 Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Instrumen PUQE-24.....	31
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	48

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Pathway Emesis Gravidarum	27
Bagan 2. 2 Kerangka Teori	45
Bagan 2. 3 Kerangka Konsep	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan KTI
Lampiran 2 Lembar Informed Consent
Lampiran 3 Lembar Observasi
Lampiran 4 Prosedur Penyusunan KTI
Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur
Lampiran 6 Lembar Konsultasi
Lampiran 7 Lembar Pedoman Wawancara
Lampiran 8 Lembar Home Visit
Lampiran 9 Asuhan Keperawatan