

PENGERTIAN

Kemoterapi adalah pengobatan kanker dengan zat – zat kimia (obat kimia) yang bertujuan menghentikan pertumbuhan sel kanker.

Nutrisi adalah bahan yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh baik untuk mempertahankan keseimbangan metabolisme ataupun sebagai zat pembangun untuk menghasilkan energi.

EFEK SAMPING KEMOTERAPI TERHADAP SISTEM PENCERNAAN



1. **Mual**
2. **Muntah**
3. **Diare**
4. **Konstipasi (tidak BAB > 3 hari)**
5. **Sariawan atau mulut kering**



PENANGANAN EFEK SAMPING KEMOTERAPI PADA SISTEM PENCERNAAN

A. Mual dan muntah

1. Menkonsumsi makanan yang hangat
2. Makan makanan yang kering seperti roti
3. Menggunakan aromaterapi lemon untuk mengurangi mual-muntah.
4. Makan sedikit tapi sering.
5. Menghindari makanan terlalu manis, pedas, asam, dan terlalu dingin
6. Konsultasi dengan dokter untuk pemberian obat anti mual/muntah

B. Diare

1. Minumlah banyak air.
2. Mengkonsumsi makanan dalam porsi kecil 6 - 8 kali/hari
3. Hindari makanan terlalu manis.
4. Hindari susu penuh selama diare
5. Berikan makanan sumber serat larut air
6. Hindari makanan yang mengandung gas

C. Konstipasi :

1. Memberikan makanan tinggi serat seperti sayuran, buah-buahan, (kangkung, bayam, pepaya, apel, dan lain-lain) dan minum banyak air putih
2. Konsultasi dengan dokter memberikan obat pencahar untuk memperlancar buang air besar

D. Sariawan atau mulut kering :

- 1 Minumlah 8-10 gelas/hari. Gunakanlah sedotan untuk minum air
- 2 Mengkonsumsi makanan yang lunak dan mudah untuk dikonsumsi
- 3 Kunyah makanan dengan baik
- 4 Kunyahlah permen rendah gula untuk menstimulasi kelenjar ludah
- 5 Menghindari makanan pedas, asam, terlalu dingin
- 6 Konsultasi dengan dokter pemberian obat sariawan

ASUPAN NUTRISI UNTUK PASIEN KEMOTERAPI

1. Karbohidrat seperti nasi, roti, umbi-umbian



2. Protein seperti tahu, tempe, ikan laut yang segar (hindari ikan yang diasinkan, dipanggang, atau diasapi)



3. Makan daging
4. Mineral seperti air putih, air kelapa.



5. Vitamin seperti buah-buahan, sayuran (Bayam, sawi, kangkung, kacang panjang, wortel, tomat, jeruk,)



BAHAN MAKANAN YANG SEBAIKNYA DI HINDARI

Yaitu menghindari 5P yaitu:

1. Pewarna
2. Pengawet
3. Penyedap rasa
4. Pemanis buatan
5. Pembakaran (makanan yang dibakar)



Referensi :

Hidayani Fitri. 2015. *Gangguan Makan Pasca Kemoterapi Dan Radiasi*. Artikel Dietisien Instalasi Gizi RSCM, Jakarta

Instalasi Diklat RS. Kanker Darmais, 2012, *Kumpulan Makalah Pelatihan Perawatan Kanker Dengan Kemoterapi Di RS Kanker Darmais*, RS. Kanker Darmais, Jakarta

NUTRISI PADA PASIEN KEMOTERAPI



Oleh:

Hengki Supriawan

20160305053

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

JAKARTA

2018

Lampiran 2**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

Masalah	: Nutrisi untuk pasien kanker
Pokok Bahasan	: Penatalaksanaan Nutrisi pasien kanker pasca kemoterapi
Sasaran	: Klien dan keluarga klien
Waktu	: 20 menit
Tanggal	: Januari 2018
Tempat	: Diruang perawatan umum lantai VI RSPAD Gatot Subroto

I. Tujuan Intruksional Umum (T I U)

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan klien mampu mengetahui dan memahami kebutuhan nutrisi pada pasien kanker pasca kemoterapi

II. Tujuan Intruksional Khusus (T I K)

Setelah diberi penyuluhan selama 10 menit, diharapkan klien dapat :

1. Memahami tentang pengertian nutrisi pasca kemoterapi
2. Memahami tujuan pemenuhan nutrisi
3. Menyebutkan jenis-jenis nutrisi
4. Menyebutkan factor yang mempengaruhi kebutuhan nutrisi

5. Memahami karakteristik status nutrisi
6. Memahami cara pemenuhan nutrisi pasca kemoterapi

III. Metode dan Media

- Metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab/diskusi
- Media yang digunakan leaflet.

IV. Materi

Terlampir

V. Proses Belajar:

No	Kegiatan penyuluhan	Metode	Media	Fase Waktu
1.	Pembukaan a. Memberi salam b. Memperkenalkan diri c. Menyampaikan tujuan pembelajaran d. Kontrak waktu	Ceramah	Lisan	5 Menit
2.	Pelaksanaan a. Menjelaskan pengertian Nutrisi pasca kemoterapi b. Menjelaskan tujuan nutrisi c. Menjelaskan jenis-jenis nutrisi	- Ceramah	- Lisan - Leaflet	10 Menit

	<p>d. Menjelaskan factor yang mempengaruhi kebutuhan nutrisi</p> <p>e. Menjelaskan karakteristik status nutrisi</p> <p>f. Menjelaskan pemenuhan nutrisi pasca kemoterapi</p>			
3.	<p>Penutup:</p> <p>a. Memberikan kesempatan bertanya</p> <p>b. Menjawab pertanyaan peserta</p> <p>c. Mengajukan pertanyaan</p> <p>d. Menyampaikan kesimpulan</p> <p>e. Menyampaikan salam penutup</p>	<p>- Ceramah</p> <p>- Diskusi</p> <p>- Tanya jawab</p>	<p>- Lisan</p> <p>- Leafleat</p>	5 Menit

III. Evaluasi

1. Prosedur : Langsung
2. jenis pertanyaan : Tanya jawab
3. Jumlah pertanyaan : 6 pertanyaan
4. Waktu : 5 menit

IV. Sumber

Afifah, Efy. 2013. *Konsep Dasar Nutrisi*. Jakarta: Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia

Instalasi Diklat RS. Kanker Darmais, 2012, *Kumpulan Makalah Pelatihan Perawatan Kanker Dengan Kemoterapi Di RS Kanker Darmais*, RS. Kanker Darmais, Jakarta.

Hidayani Fitri. 2015. *Gangguan Makan Pasca Kemoterapi Dan Radiasi*. Artikel Dietisien Instalasi Gizi RSCM, Jakarta

Nugraha Putu, dkk. 2015. *Nutrisi Pada Penderita Kanker*. Fakultas kedokteran Universitas Sam Ratulangi.

Tarwoto & Wartonah. 2009. *Kebutuhan dasar manusia dan proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba medika

Lampiran 3**URAIAN MATERI****PENYULUHAN NUTRISI PASCA KEMOTERAPI****A. Pengertian Nutrisi pasca kemoterapi**

Kemoterapi adalah pengobatan kanker yang menggunakan media obat-obatan untuk menghentikan pertumbuhan sel-sel kanker baik dengan cara membunuh sel tersebut atau dengan menghentikan sel kanker agar tak membelah diri. Nutrisi baik untuk pasien yang sedang menjalani kemoterapi bisa dipengaruhi oleh perawatan mulut yang kurang bersih, kelelahan, rasa nyeri atau sakit, demam, serta banyak gejala lain lain yang bisa terjadi selama pengobatan kemoterapi (Instalasi Diklat RS. Kanker Darmas, 2012)

Nutrisi adalah semua makanan yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk mempertahankan keseimbangan metabolisme sebagai pembangun (Nugraha Putu, dkk. 2015).

Nutrisi adalah Zat- zat gizi dan zat lain yang berhubungan dengan kesehatan dan penyakit, termasuk keseluruhan proses untuk menerima makanan atau bahan-bahan dari lingkungan hidupnya dan menggunakan bahan-bahan tersebut untuk aktivitas penting dalam tubuh serta mengeluarkan sisanya. Nutrisi dapat dikatakan sebagai ilmu tentang makanan zat gizi dan zat lain (Tarwoto & Wartonoh 2009).

B. Tujuan Pemenuhan Nutrisi

Mengonsumsi makanan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi khususnya pada penderita kanker bertujuan untuk menghambat penurunan berat badan secara berlebihan dan mencapai serta mempertahankan status gizi yang optimal. Diet merupakan bagian yang penting dari terapi pada kanker. Mengonsumsi makanan yang baik sebelum, selama dan setelah terapi dapat membantu pasien merasa lebih baik dan bertahan lebih kuat (Hidayani Fitri.2015)

C. Jenis-jenis Nutrisi

1. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi utama, hampir 80% energi dihasilkan oleh karbohidrat, fungsi karbohidrat adalah membuat adangan tenaga tubuh, pengaturan metabolisme lemak, untuk efisiensi penggunaan protein dan memberikan rasa kenyang, contoh makanan yang mengandung karbohidrat (beras, jagung, sagu, singkong.)

2. Protein

Protein berfungsi sebagai pertumbuhan, mempertahankan dan mengganti jaringan tubuh, bentuk sederhana dari protein adalah asam amino, asam amino disimpan dalam jaringan dalam bentuk hormone dan enzim, protein berfungsi sebagai sumber energi disamping karbohidrat dan lemak, sumber protein terdiri dari protein yang berasal dari hewani (susu, daging, ikan, hati, udang, ayam dll)

sedangkan protein nabati berasal dari kacang-kacangan seperti jagung, kedelai, kacang hijau).

3. Lemak

Lemak atau lipid merupakan sumber energy yang kedua setelah karbohidrat, lemak berfungsi sebagai sumber cadangan energy komponen dari membrane sel melutkan vitamin A, D, E, dan K sehingga dapat diserat oleh dinding usus dan memberikan lemak esensial.

4. Vitamin

Vitamin adalah substansi organic keberadaannya sangat sedikit pada makanan dan tidak dibuat dalam tubuh. Vitamin sangat berperan dalam proses metabolisme karena fungsinya sebagai katalisator. Vitamin dapat diklasifikasikan menjadi 2 yaitu vitamin larut dalam air terdiri dari vitamin B kompleks, B1, B2, B12, dan vitamin C dan vitamin yang larut dalam lemak seperti A, D, E, dan K.

5. Mineral

Mineral adalah elemen organik esensial untuk tubuh karena perannya sebagai katalis dalam reaksi biokimia, secara umum fungsi dari mineral adalah membangun jaringan tulang, mengatur tekanan osmotik dalam tubuh, memberikan elektrolit untuk keperluan otot-otot dan saraf serta membuat berbagai enzim.

6. Air

Air merupakan zat makanan paling mendasar yang dibutuhkan oleh tubuh manusia terdiri atas 50-70% air, asupan air sangat penting bagi makhluk hidup untuk bertahan hidup dibandingkan dengan pemasukan nutrisi.

D. Faktor- factor yang mempengaruhi Nutrisi

1. Pengetahuan
2. Efek kemoterapi terhadap system pencernaan
3. Kebiasaan kesukaan
4. Ekonomi

E. Karakteristik status nutrisi

Karakteristik status nutrisi ditentukan dengan adanya Indeks masa tubuh (IMT) merupakan ukuran dari gambaran berat badan seseorang dengan tinggi badan, IMT dihubungkan dengan total lemak dalam tubuh dan sebagai panduan untuk mengkaji kelebihan berat badan atau (over weight) dan obesitas.

F. Pemenuhan nutrisi pasca kemoterapi

1. Kurang nafsu makan dapat di atasi dengan cara :
 - a. Menonsumsi makanan padat yang tinggi energi dan protein
 - b. Menyediakan makanan dalam porsi kecil
 - c. Mengonsumsi makanan lebih sering dari biasanya. Makanlah dalam 1- 2jam sekali
 - d. Menyediakan selalu makanan favorit untuk menggugah selera

- e. Hindari bau makan yang menyengat
- f. tambahkan bahan yang mengandung energi dan protein tinggi ke dalam makanan, seperti susu, mentega, telur
- g. Mengolah makanan dengan bentuk yang menarik
- h. Tekankan pada diri bahwa makan adalah bagian yang penting dalam program pengobatan
- i. Ciptakan suasana makan yang menyenangkan

2. Mual dan Muntah

Gangguan ini sangat mempengaruhi asupan makanan pada pasien kanker dan dapat diatasi dengan cara :

- a. Makan makanan yang kering
- b. Porsi makanan kecil dengan frekuensi 6-8 kali/hari, diantaranya 3 kali porsi besar
- c. Hindari makanan yang berbau merangsang
- d. Hindari makanan yang berlemak tinggi karena akan merangsang rasa mual
- e. Makan dan minum perlahan-lahan
- f. Hindari makanan dan minuman terlalu manis
- g. Batasi cairan pada saat makan
- h. Tidak tiduran setelah makan \pm 1 jam setelah makan.
- i. Apabila muntah, minumlah banyak air untuk menghindari terjadinya dehidrasi

3. Mulut kering atau sariawan

Pada kondisi ini sangat rentan untuk menyebabkan luka pada mulut dan dapat juga mempengaruhi rasa serta dalam mengunyah makanan. cara mengatasinya adalah :

- a. Minumlah 8-10 gelas/hari. Gunakanlah sedotan untuk minum air
- b. Mengonsumsi makanan yang lunak dan mudah untuk dikonsumsi
- c. Kunyah makanan dengan baik
- d. Kunyahlah permen rendah gula untuk menstimulasi kelenjar ludah

4. Diare

Pada kondisi ini selain karena efek terapi juga dapat disebabkan karena faktor stres. Apabila terjadi diare dapat diatasi dengan :

- a. Minumlah banyak air.
- b. Mengonsumsi makanan dalam porsi kecil 6 - 8 kali/hari
- c. Hindari makanan terlalu manis.
- d. Hindari susu penuh selama diare
- e. Berikan makanan sumber serat larut air
- f. Hindari makanan yang mengandung gas

5. Konstipasi

Konstipasi dapat juga disebabkan karena kurangnya asupan serat dalam makanan yang dikonsumsi dan kurangnya aktifitas, untuk mengatasinya dapat dilakukan :

- a. Mengonsumsi cukup serat
- b. Minum 8 - 10 gelas/hari
- c. Lakukan aktifitas fisik sesuai kemampuan

PENGERTIAN

Mual adalah perasaan pusing dan tidak nyaman diperut yang datang sebelum memuntahkan isi perut.

Aromaterapi merupakan suatu bentuk pengobatan alternatif menggunakan bahan tanaman volatil, banyak dikenal dalam bentuk minyak esensial dan berbagai macam bentuk lain yang bertujuan untuk mengatur fungsi kognitif, mood, dan kesehatan.



TUJUAN

Aroma yang bersifat stimulan seperti bau minyak citrus lemon akan mempengaruhi lokus seruleus yang kemudian melepaskan noradrenalin, serotonin dan endorfin sehingga rasa mual muntah dapat menurun dikarenakan adanya rasa rileks dan emosi yang stabil

MANFAAT

Mencegah terjadinya mual muntah pada pasien dengan *Ca Mamae* yang beresiko menyebabkan ketidak seimbangan nutrisi kurang dari kebutuhan tubuh



Tata Cara Melakukan Pemberian Aroma Terapi



Persiapan alat :

1. Tissue
2. Minyak esensial lemon/ freshcare



Langkah -langkah

1. Jelaskan prosedur pada klien.
2. Menjaga privasi klien
3. Cuci tangan dengan benar
4. ambil tissue dan tuangkan minyak esensial lemon 2 tetes
5. Anjurkan klien untuk menghirup uap lemon selama 15 menit
6. setelah selesai rapikan alat- alat yang digunakan, dan berikan posisi nyaman pada klien
7. Cuci tangan dengan benar



Sumber :

Widagdo, P. a. (2016). Pengaruh Aroma Terapi Lemon Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Mual Muntah Setelah Kemoterapi Pada Pasien Kaker Payudara Dirumah Sakit Telogorejo Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Vol.II No 1, Desember 2014, 24-33.*

Muchtaridi dan Moelyono.2015. *Aroma Terapi Tinjauan Aspek Kimia Medisinal.* Yogyakarta: Graha Ilmu



Aromaterapi Lemon Untuk Mengatasi Mual Dan Muntah



Oleh:

Hengki Supriawan

20160305053

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
JAKARTA
2018**

Lampiran 5

RS KEPRESIDENAN RSPAD GATOT SOEBROTO	SOP PEMBERIAN INOVASI AROMATERAPI LEMON UNTUK MENGATASI MUAL DAN MUNTAH PADA PASIEN DENGAN <i>Ca. Mamae</i>		
	No. Dokumen	No. Revisi : 0	Halaman
SOP (STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL)	Tanggal terbit	Ditetapkan	
Pengertian	Minyak jeruk meningkatkan aktifitas saraf parasimpatis dan menurunkan aktivitas saraf simpatis dengan mengurangi sekresi saliva sehingga mengurangi rasa mual.		
Tujuan	Aroma yang bersifat stimulan seperti bau minyak citrus lemon akan mempengaruhi lokus seruleus yang kemudian melepaskan noradrenalin, serotonin dan endorfin sehingga rasa mual muntah dapat menurun dikarenakan adanya rasa rileks dan emosi yang stabil (Price, 2006).		
Manfaat	Mencegah terjadinya mual muntah pada pasien dengan <i>Ca. Mamae</i> yang beresiko menyebabkan ketidak seimbangan nutrisi kurang dari kebutuhan tubuh		
Prosedur tindakan 1. Menjaga privasi klien 2. Cuci tangan dengan benar 3. Ambil tissue dan tuangkan minyak esensial lemon 2 tetes 4. Anjurkan klien untuk menghirup uap lemon selama 15 menit 5. Setelah selesai rapikan alat-alat yang digunakan, dan berikan posisi nyaman pada klien 6. Cuci tangan dengan benar	Bahan – bahan : a. Tissue b. Minyak esensial lemon/ freshcare		

Lampiran 6**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

Masalah	: Mencegah terjadinya mual muntah
Pokok Bahasan	: Cara Mencegah terjadinya mual muntah dengan minyak citrus lemon
Sasaran	: Klien dan keluarga
Waktu	: 20 menit
Tanggal	: Januari 2018
Tempat	: Diruang perawatan umum lantai VI RSPAD Gatot Subroto

I. Tujuan Intruksional Umum (T I U)

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan klien mampu memahami tentang Cara Mencegah terjadinya mual muntah dengan minyak citrus lemon

II. Tujuan Intruksional Khusus (T I K)

Setelah diberi penyuluhan selama 10 menit, diharapkan klien dapat :

- 1 Menyebutkan tujuan penggunaan minyak citrus lemaon
- 2 Menyebutkan efek penggunaan minyak citrus lemaon

- 3 Menyebutkan zat-zat yang terkandung dalam penggunaan minyak citrus leman

III. Metode dan Media

- Metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab/diskusi
- Media yang digunakan leaflet.

IV. Materi

Terlampir

V. Proses Belajar:

No	Komunikator	Komunikan	Waktu
1	Pre Interaksi Memberi salam dan memperkenalkan diri	Mengjawab salam	5 menit
2	Menjelaskan tujuan penyuluhan dan tema penyuluhan	Mendengarkan	
3	Isi Menjelaskan materi penyuluhan mengenai Cara mencegah terjadinya mual muntah dengan minyak citrus lemon	Mendengarkan	10 menit
4	Memberikan kesempatan kepada komunikan untuk bertanya tentang materi yang disampaikan	Mengajukan pertanyaan	

5	Penutup Memberikan pertanyaan akhir sebagai evaluasi	Menjawab	
6	Menyimpulkan bersama-sama hasil kegiatan penyuluhan	Mendengarkan	5 menit
7	Menutup penyuluhan dan mengucapkan salam	Menjawab salam	

VI. Evaluasi

1. Prosedur : Post test
2. jenis tes : Pertanyaan secara lisan
3. Butir – butir pertanyaan :
 - a. Sebutkan definisi aroma terapi
 - b. Sebutkan pentingnya zat-zat yang terkandung dalam minyak citrus lemon untuk mengatasi mual muntah
 - c. Sebutkan cara melakukan minyak citrus menjadi aroma terapi

Lampiran 7**MATERI PENYULUHAN****CARA MENCEGAH TERJADINYA MUAL MUNTAH DENGAN
ESENSIAL CITRUS LEMON PADA PASIEN CA. MAMAE****1. Landasan teori**

Mual adalah perasaan pusing dan tidak nyaman diperut yang datang sebelum memuntahkan isi perut. Ini bukanlah penyakit, namun biasanya merupakan gejala dari kondisi medis lain. Tidak mudah menggambarkan secara tepat perasaan yang datang dengan mual, namun biasanya ditandai dengan sensasi tidak nyaman dan gelisah di perut, bersamaan dengan rasa ingin muntah.

Sifat Aromaterapi lemon adalah minyak esensial yang dihasilkan dari ekstraksi kulit jeruk lemon (*Citrus Lemon*) yang sering digunakan dalam aromaterapi. Aroma terapi lemon adalah jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan dan melahirkan (Medforth *et al.*, 2013)

Sifat kimiawi dan efek farmakologis dari *Citrus Lemon* adalah Asam, sejuk, aromatik, berkhasiat menghilangkan haus, mengatasi skurvi /skorbut / sariawan (antiscorbutic), mengembalikan fungsi pencernaan, menurunkan tekanan darah (hipotensif), antioksidan, antibakterial,

antiseptik, menurunkan panas (antipiretik), meningkatkan kekebalan tubuh terhadap serangan infeksi (Wijayakusuma, 2011).

Menurut Wijayakusuma (2011) kandungan kimiawi dari lemon Pektin, minyak atsiri 70% limonene, alpha-terpinene, alpha-pinene, beta-pinene, citral, felandren, kumarins, bioflavonoids geranil asetat, asam sitrat, linalil asetat, nerol dan zat gizi, yaitu: vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin C (50 mg per 100 gr buah) kalsium, fosfor, besi, serat, protein, karbohidrat, lemak.

Minyak essential lemon mengandung limonene 66-80% ,geranil asetat, nerol, linalil asetat, pinene 0,4–15%, pinene 1-4% , terpinene 6-14% dan myrcen (Young, 2011). senyawa kimia seperti geranil asetat, nerol, linalil asetat, memiliki efek antidepresi, antiseptik, antispasmodik, penambah gairah seksual dan obat penenang ringan. Monoterpen merupakan jenis terpen yang paling sering ditemukan dalam minyak atsiri tanaman, terpen dalam minyak aromaterapi lemon 6-14%. Pada aplikasi medis monoterpen digunakan sebagai sedative. Linalil asetat yang terdapat dalam aromaterapi lemon merupakan senyawa ester yang terbentuk melalui penggabungan asam organik dan alkohol. Ester sangat berguna untuk menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang, dan juga memiliki kasiat sebagai penenang serta tonikum, khususnya pada system syaraf (Wiriyodidagdo, 2008 dalam Tarsikah, *et al.*, 2012).

Geranil asetat dalam aromaterapi lemon merupakan salah satu senyawa monoterpenoid dan alkohol dengan formula $C_{10}H_{18}O$ yang menyebabkan bau yang menyengat (Young, 2011). Bau di tingkat dasar terendah, dapat merangsang tubuh untuk merespon secara fisik dan psikologis. Ketika menghirup zat aromatik atau minyak essential memancarkan biomolekul, sel-sel reseptor di hidung untuk mengirim impuls langsung ke penciuman di otak. Daerah ini terkait erat dengan sistem lain yang mengontrol memori, emosi, hormon, seks, dan detak jantung. Segera impuls merangsang untuk melepaskan hormon yang mampu menentramkan dan menimbulkan perasaan tenang serta mempengaruhi perubahan fisik dan mental seseorang sehingga bisa mengurangi mual muntah.

Konsentrasi pemberian aromaterapi lemon didasarkan pada penelitian Kaviani *et al.* (2014) secara inhalasi dengan menggunakan tissue yang mencampurkan 0,1 ml minyak essential lavender dengan 1 ml air.

2. Tujuan

Aroma yang bersifat stimulan seperti bau minyak citrus lemon akan mempengaruhi lokus seruleus yang kemudian melepaskan noradrenalin, serotonin dan endorfin sehingga rasa mual muntah dapat menurun dikarenakan adanya rasa rileks dan emosi yang stabil (Price, 2006).

3. Manfaat

Mencegah terjadinya mual muntah pada pasien dengan *Ca. Mamae* yang beresiko menyebabkan ketidak seimbangan nutrisi kurang dari kebutuhan tubuh

4. Metodologi

a. Persiapan alat :

1. Tissue
2. Minyak esensial lemon/ freshcare

b. Langkah-langkah

1. Jelaskan prosedur pada klien.
2. Menjaga privasi klien
3. Cuci tangan dengan benar
4. ambil tissue dan tuangkan minyak esensial lemon 2 tetes
5. Anjurkan klien untuk menghirup uap lemon selama 15 menit
6. setelah selesai rapikan alat- alat yang digunakan, dan berikan posisi nyaman pada klien
7. Cuci tangan dengan benar

5. Evaluasi

- a. Pre: kaji rasa mual sebelum diberikan aroma terapi
- b. Post: amati ada tidaknya perubahan rasa mual setelah diberikan aroma terapi.

DAFTAR PUSTAKA

Ardy Prasetyo,dkk.(2014). *Pengaruh Aromaterapi Lemon Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Mual Muntah Setelah Kemoterapi Pada Pasien Kanker Payudara Di Rumah Sakit Telogorejo Semarang*.STIKES Telogorejo Semarang

Medforth,J. Battersby, S.Evans, M.,Marsh, B.&Walker A. (2013).*Kebidanan Oxford dari bidan untuk bidan*. Jakarta : EGC

Niebyl, J. R . (2010). *Nausea and Vomiting in Pregnancy. The New England Journal of Medicine. Vol 363: p. 1544 – 1550.*

Muchtaridi dan Moelyono. 2015.*Aroma Terapi Tinjauan Aspek Kimia Medisinal*. Yogyakarta: Graha Ilmu