

## Efektifitas Konsumsi Makanan Ringan dan Buah-Buahan Terhadap Kasus Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Yeki Supriaten Aisyah, Ayu Hi Rauf<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Politeknik Tiara Bunda  
Email: <sup>1</sup>yekisupriatenaisyah29@gmail.com, <sup>2</sup>ayurauf27@gmail.com  
Email Penulis Korespondensi: yekisupriatenaisyah29@gmail.com

### Article History:

Received Aug 13<sup>th</sup>, 2024

Revised Aug 19<sup>th</sup>, 2024

Accepted Aug 24<sup>th</sup>, 2024

### Abstrak

Mayoritas ibu hamil mengalami mual muntah pada awal kehamilan. Mual muntah pada awal kehamilan adalah sesuatu yang wajar dialami oleh semua ibu hamil selama intensitasnya tidak berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian makanan ringan dan buah-buahan terhadap kasus mual muntah pada ibu hamil trimester I di RS Bhayangkara TK IV Ternate Tahun 2023. Metode penelitian adalah *quasi-experiment, pre-test and post-test design*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 ibu hamil. Analisis yang digunakan adalah univariat dan bivariat. Hasil penelitian ini menggunakan analisa uji bivariat didapatkan nilai p value sebesar 0,000 kurang lebih atau sama dengan  $\alpha$  0,05 berarti ada hubungan pemberian makanan ringan dan buah-buahan terhadap kasus mual muntah pada ibu hamil trimester I di RS Bhayangkara Tahun 2023. Disarankan bagi responden untuk menjadikan hasil penelitian sebagai literature dalam mengatasi mual muntah pada awal kehamilan.

**Kata Kunci** : Mual Muntah, Emesis Gravidarum, Buah-Buahan, Makanan Ringan

### Abstract

*The majority of pregnant women experience nausea and vomiting in early pregnancy. Nausea and vomiting in early pregnancy is something that is normal for all pregnant women to experience as long as the intensity is not excessive. This study aims to determine the effect of providing snacks and fruit on cases of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester at Bhayangkara TK IV Ternate Hospital in 2023. The research method is quasi-experiment, pre-test and posttest design. The sample in this study consisted of 30 pregnant women. The analysis used is univariate and bivariate. The results of this study using bivariate test analysis showed that the p value is 0.000 less than  $\alpha$  0.05 means there is a relationship between giving snacks and fruit to cases of nausea and vomiting in first trimester pregnant women at Bhayangkara Hospital in 2023. It is recommended for respondents to use the research results as literature in dealing with nausea and vomiting in early pregnancy.*

**Keyword** : Nausea, Vomiting, Emesis Gravidarum, Fruit, Light Food

## 1. PENDAHULUAN

Emesis gravidarum adalah mual dan muntah yang terjadi di awal kehamilan sampai umur 20 minggu disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG), Progesteron, Esterogen dan Seritonin. Emesis gravidarum menyebabkan perubahan metabolisme tubuh terjadi penurunan nafsu makan sehingga ibu kekurangan nutrisi dan dapat berlanjut menjadi *Hiperemesis Gravidarum* yang meningkatkan resiko terjadinya gangguan kehamilan yang lebih berat [1].

*World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019, menyatakan jumlah kejadian emesis gravidarum mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia. Diperkirakan setiap tahun terjadi 20 juta kehamilan di seluruh dunia yang mengalami kesakitan sebagai akibat kehamilan. Sekitar 8 juta mengalami komplikasi yang mengancam jiwa dan sebanyak 240.000 jumlah ini hampir 50% terjadi di negara-negara Asia Selatan dan Tenggara, termasuk Indonesia [2].

Menurut Kementerian Kesehatan tahun 2021, kasus *emesis gravidarum* pada ibu hamil di wilayah Indonesia selama kurun waktu tahun 2021 yakni dari 2.203 angka kehamilan ibu, didapati sebanyak 543 kasus emesis gravidarum yang terjadi pada ibu hamil pada periode awal kehamilan, sehingga, hasil rata-rata angka kejadian kasus emesis gravidarum di Indonesia pada tahun 2021 yaitu sebanyak 67,9%, dimana 60-80% angka kejadiannya terjadi pada primigravida, serta 40-60% angka kejadiannya pada multigravida [3]. Berdasarkan survey di Dinas Kesehatan Provinsi Maluku Utara Kunjungan K1 pada ibu hamil yaitu pada tahun 2020 memiliki sasaran ibu hamil sebesar 40.609 orang, terdapat capaian cakupan K1 Provinsi Maluku Utara tahun 2020 sebesar 38.017 orang atau sebesar 93,6% [4]. Kota Ternate pada tahun 2020 memiliki sasaran ibu hamil sebesar 7.553 orang. Capaian cakupan K1 Kota Ternate tahun 2020 sebesar 94,1% (7.107 orang).

Penanganan untuk emesis gravidarum di kelompokkan menjadi farmakologi dan non-farmakologi. Mayoritas ibu hamil yang mengalami mual muntah mengatasi mual muntah dengan penggunaan obat farmakologi yang dapat berdampak pada ibu hamil dan berpengaruh pada janin yang sedang di kandung, [5]. Penanganan emesis gravidarum dapat di upayakan dengan tindakan non-farmakologis seperti konsumsi buah dan makanan ringan yang dapat mengurangi emesis gravidarum [6].

Hasil penelitian Yufa Molisa, dkk (2019), rata-rata skor mual muntah pada ibu hamil dengan emesis gravidarum sebelum dilakukan pemberian pisang ambon adalah 7,21 (SD=2,200). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji-Wilcoxon didapatkan perbedaan yang signifikan penurunan mual muntah pada ibu hamil dengan emesis gravidarum setelah pemberian pisang ambon ( $p\ value= 0,000$ ) yang artinya terjadi penurunan setelah pemberian intervensi.

Berdasarkan studi pendahuluan di RS Bhayangkara Tk.IV Ternate terdapat kunjungan K1 ibu hamil selama 6 (enam) bulan terakhir yaitu dari bulan Januari-Juni tahun 2023 sebanyak 87 orang dengan dan ibu hamil dengan keluhan mual dan muntah sebanyak 68 orang sehingga presentase ibu hamil yang mengalami mual muntah sebanyak 78,2%. Hasil survey dengan melakukan wawancara singkat pada ibu Hamil Trimester I Di RS Bhayangkara Tk.IV Ternate pada 10 orang ibu hamil Trimester I yang memeriksakan dirinya ke Rumah Sakit dengan keluhan mual muntah di dapatkan 7 ibu hamil yang mengalami mual-muntah (emesis gravidarum).

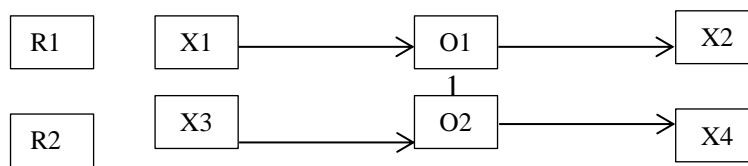
Ibu mengatakan belum pernah mengkonsumsi buah buahan dan makanan ringan untuk mengurangi emesis gravidarum. Uraian diatas membuat penulis tertarik dan perlu diadakannya penelitian mengenai Pengaruh Konsumsi Buah Buahan dan Makanan Ringan Terhadap Kejadian Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di RS Bhayangkara Tk. IV Ternate Tahun 2023.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

### 2.1 Tahapan Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah *quasi eksperiment* dengan menggunakan pendekatan *two group pre and post test design* yaitu penelitian yang dilakukan pada dua kelompok, kelompok kontrol diberikan tidak diberikan buah buahan, makanan ringan dan diukur frekuensi mual muntah sebelum dan setelah, pada kelompok intervensi dengan perlakuan konsumsi makanan ringan (keripik pisang) matangan dan buah buahan (Pisang Ambon) di konsumsi langsung kemudian diukur frekuensi mual muntah sebelum dan setelah.

Penelitian ini digambarkan sebagai berikut :



Bagan 1. Desain Penelitian

Keterangan :

R1 : Pemilihan responden kelompok kontrol

R2 : Pemilihan responden kelompok intervensi

O1 : Kelompok kontrol yang tidak mengkonsumsi apa apa.

O2 : Kelompok intervensi dengan konsumsi makanan ringan dan buah buahan

X1 dan X3 : Observasi awal sebelum perlakuan

X2 dan X4 : Observasi akhir sesudah perlakuan dan observasi

### 2.3 Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester 1 di RS Bhayangkara Ternate yaitu sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling* berjumlah 20 orang, terdiri dari 2 kelompok yaitu 10 orang kelompok intervensi dan 10 orang kelompok kontrol.

### 2.4 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan mulai bulan Agustus 2023 di RS Bhayangkara Ternate Maluku Utara.

### 2.5 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dengan menggunakan data primer berupa lembar *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE)* setiap hari atau 24 jam setelah pemberian intervensi konsumsi buah buahan dan makanan ringan.

### 2.6 Analisa Data

Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat berupa rata-rata frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah diberikan buah-buahan dan makanan ringan, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *Independent T Test*.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil Penelitian

#### 3.1.1 Hasil Analisis Univariat

##### a. Usia Ibu

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Ibu

Usia Ibu	N	%
< 20 Tahun	10	50
20-35 Tahun	6	30
> 35 Tahun	4	20
Total	20	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa mayoritas responden berusia < 20 Tahun yaitu sebanyak 10 responden (50%) sedangkan responden yang berusia > 35 Tahun didapatkan sebanyak 4 responden (20%).

##### b. Pendidikan Ibu

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pendidikan Ibu

Pendidikan Ibu	N	%
Tidak Sekolah	12	60
SD-SMP	5	25
SMA-Perguruan Tinggi	3	15
Total	20	100

Berdasarkan tabel 2, didapatkan mayoritas responden tidak bersekolah yaitu sebanyak 12 responden (60%) sedangkan yang SMA – perguruan tinggi sebanyak 3 responden (15%).

##### c. Kelompok Kontrol

Tabel 3. Rata Rata Mual Muntah Ibu Pada Kelompok Kontrol

Kelompok	N	Mean	Min	Max	Standar Deviasi
<i>Pretest</i>	10	11,70	10	15	1,455
<i>Posttest</i>	10	10,10	8	13	1,239

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol saat dilakukan *pretest* rata-rata mual muntah nya adalah 11,70 dengan minimum 10 dan maximum 15 serta standar deviasi 1,455. Sedangkan pada saat dilakukan *posttest* rata-rata mual muntah nya adalah 10,10 dengan minimum 8 dan maximum 13 serta standar deviasi 1,239.

## d. Kelompok Eksperimental

Tabel 4. Rata Rata Mual Muntah Ibu Pada Kelompok Eksperimental

Kelompok	N	Mean	Min	Max	Standar Deviasi
<i>Pretest</i>	10	12,10	10	15	1,518
<i>Posttest</i>	10	4,35	3	6	0,988

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen (diberikan sari makanan ringan dan buah buahan) saat dilakukan *pretest* rata-rata mual muntah nya adalah 12,10 dengan minimum 10 dan maximum 15 serta standar deviasi 1,518. Sedangkan pada saat dilakukan *posttest* rata-rata mual muntah nya adalah 4,35 dengan minimum 3 dan maximum 6 serta standar deviasi 0,988.

### 3.1.2 Hasil Analisis Bivariat

Hasil uji normalitas data menggunakan uji Shapiro-Wilk diperoleh nilai  $.sig > 0,05$  sehingga data berdistribusi normal, yang berarti memenuhi syarat dilakukan uji Independent Samples T-Test, seperti terlihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Pengaruh Pemberian Makanan Ringan Dan Buah Buah Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I

Kelompok	N	Mean	Min	Max	Beda Mean	Standar Deviasi	<i>P-Value</i>
Eksperimental	10	4,35	3	6	5,75	0,988	0,000
Kontrol	10	10,10	8	13		1,239	

Hasil analisis menggunakan uji *Independent Sample T-test* menunjukkan bahwa selisih *mean* antara kelompok eksperimen dan kontrol adalah sebesar 5.75 yang artinya rata-rata mual muntah pada ibu hamil trimester I pada kelompok kontrol jauh lebih besar dibandingkan rata-rata mual muntah pada kelompok eksperimen. Serta diperoleh nilai *p value* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya kelompok eksperimen berpotensi lebih banyak mengurangi mual muntah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil tersebut menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, artinya hipotesis yang menyatakan bahwa ada perbedaan frekuensi mual mutah pada ibu hamil trimester I yang diberikan makanan ringan dan buah buahan dengan yang tidak berikan makanan ringan dan buah buahan.

### 3.2 Pembahasan

Berdasarkan, hasil analisis menggunakan uji Independent Sample T-test menunjukkan bahwa selisih mean antara kelompok eksperimen dan kontrol adalah sebesar 5.75 yang artinya rata-rata mual muntah pada ibu hamil trimester I pada kelompok kontrol jauh lebih besar dibandingkan rata-rata mual muntah pada kelompok eksperimen. Serta diperoleh nilai *p value* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya kelompok eksperimen berpotensi lebih banyak mengurangi mual muntah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil tersebut menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, artinya hipotesis yang menyatakan bahwa ada perbedaan frekuensi mual mutah pada ibu hamil trimester I yang diberikan makanan ringan dan buah buahan dengan yang tidak berikan makanan ringan dan buah buahan.

Mual (*nausea*) dan muntah (*emesis gravidarum*) adalah gejala yang wajar yang sering didapatkan pada kehamilan trimester I. Mual biasanya terjadi pada pagi hari. Hal ini disebabkan oleh karena pengaruh meningkatnya kadar hormon esterogen dan hCG yang dilepaskan lebih tinggi, hormon hCG yang dapat menimbulkan rasa mual dan muntah pada masa awal kehamilan [7]. Gejala mual muntah pada kehamilan ini biasanya dimulai sekitar 6 minggu setelah hari pertama menstruasi terakhir dan biasanya menghilang secara spontan 6-12 minggu kemudian [7].

Emesis gravidarum atau morning sickness merupakan istilah yang digunakan dalam dunia kedokteran yang artinya mual muntah. Faktor yang menyebabkan emesis gravidarum antara lain perubahan hormon dalam tubuh selama hamil yaitu meningkatnya esterogen dan *Human Chorionic Gonadotropine*. *Human Chorionic Gonadotropine* adalah hormon yang diproduksi plasenta selama masa kehamilan dalam tubuh ibu hamil [8]. Peningkatan hormon pada saat kehamilan ini dapat menyebabkan terjadinya disritmia pada lambung sehingga waktu transit makanan di lambung terjadi lebih lama sehingga memicu rasa mual bahkan muntah bagi wanita hamil [9]. Gejala emesis gravidarum dapat ditangani dengan beberapa cara meliputi pengaturan pola makan, pengobatan herba atau alamiah seperti mengkonsumsi pisang, istirahat dan tidur, dukungan psikologis, pola 5 hidup, serta obat-obatan seperti vitamin B6 dan antihistamin [8]. Emesis gravidarum merupakan hal yang fisiologis akan tetapi apabila tidak segera diatasi akan menjadi hal patologis [10].

Mengkonsumsi pisang ambon diketahui dapat mengurangi intensitas mual muntah pada ibu hamil. Pisang ambon memiliki kandungan B6 yang mampu meningkatkan pengembangan sel saraf pada otak janin. Bahkan dalam penggunaan yang tepat vitamin B6 mampu mengatasi atau mengurangi mual muntah pada kehamilan [11]. Kandungan B6 atau pirikdoksin dalam pisang ambon bekerja mengubah protein dari makanan ke bentuk asam amino yang diserap dan dibutuhkan oleh tubuh. Selain itu, pirikdoksin juga mengubah karbohidrat menjadi energi. Peranan ini memungkinkan pirikdoksin mengatasi mual dan muntah jika transit lambung memanjang ketika hamil. Kebutuhan pirikdoksin pada wanita hamil meningkat [12].

Berdasarkan hasil penelitian diatas, peneliti berpendapat bahwa emesis gravidarum dapat berkurang dengan mengkonsumsi pisang ambon dan keripik pisang. Pisang ambon memiliki kandungan B6 yang dapat membantu mengurangi intensitas mual muntah pada ibu hamil. Kandungan B6 yang mampu meningkatkan pengembangan sel saraf pada otak janin. Bahkan dalam penggunaan yang tepat vitamin B6 mampu mengatasi atau mengurangi mual muntah pada kehamilan

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa buah-buahan dan makanan ringan efektif untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil Trimester I. Ada penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil Trimester I sebelum dan sesudah mengkonsumsi buah-buahan dan makanan ringan. Ada perbedaan intensitas mual muntah pada ibu hamil yang diberikan buah-buahan dan makanan ringan.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Politeknik Tiara Bunda sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik.



## DAFTAR PUSTAKA

- [1] T. C. Bunga and H. U. Aisah, "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Ginger Oil (Zingiber Officinale) Terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Klinik Makmur Jaya Tahun 2019," *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, vol. 7, no. 1, pp. 1-5, 2019.
- [2] N. Isnaini dan R. Refiani, "Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I Tentang Hiperemesis Gravidarum di BPM Wirahayu Panjang Bandar Lampung Tahun 2017," *Jurnal Kebidanan*, vol. 4, no. 1, pp. 11-14, 2018.
- [3] A. Retni, F. Handayani dan I. S. R. Mohamad, "Literatur Review: Pemberian Aromateri Essential Oil Lavener Terhadap Emesis Gravidarum Pada Kehamilan Trimester Pertama," *Journal Borneo Holistic Health*, vol. 3, no. 2, pp. 141-150, 2020.
- [4] Dinas Kesehatan Provinsi Maluku Utara, Profil Dinas Kesehatan Provinsi Maluku Utara, Maluku Utara: Dinas Kesehatan Provinsi Maluku Utara, 2020.
- [5] R. Hidayati, "Pisang Cavendish Efektif Menurunkan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1," *Jurnal Ilkes (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, vol. 14, no. 2, pp. 230-246, 2023.
- [6] M. Rohmah, S. Natalia dan Anggriani, "Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon (Musa Paradisiaca L.) Terhadap Penurunan Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I," *Journal for Quality Women's Health*, vol. 1, no. 1, pp. 1-5, 2018.
- [7] A. Andriani, "Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Kejadian Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I," Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta, 2017.
- [8] D. Tiran, Mual dan Muntah Kehamilan, Jakarta: EGC, 2019.
- [9] D. Fitrianiingsih dan A. Zulkoni, Farmakologi Obat-Obat Dalam Praktek Kebidanan, Jakarta: Medical Book, 2019.
- [10] Wiknjosastro, Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal, Jakarta: Bina Pustaka, 2019.
- [11] Khairani dan M. Putri, "Efektivitas Pemberian Pisang Ambon (Musa Paradisiaca) dengan Vitamin B 6 Dalam Menurunkan Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil TM 1 di Klinik Lina," *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, vol. 8, no. 2, pp. 61-65, 2022.
- [12] J. R. Niebyl, "Clinical practice. Nausea and Vomiting in Pregnancy," *The New England Journal of Medicine*, vol. 363, no. 16, pp. 1544-1550, 2010.