

EFEKTIFITAS KONSUMSI BUAH PISANG TERHADAP EMESIS GRAVIDARUM TRIMESTER I DI KABUPATEN KAMPAR TAHUN 2017

Rini Harini Ratih, Siti Qomariah

Program Studi D III Kebidanan Universitas Abdurrah
Jl.Riau Ujung No.73,Pekanabru 28292 Indonesia
Rini.hariani.ratih@univrab.ac.id

Abstrak—Emesis gravidarum ini menyebabkan penurunan nafsu makan sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh (Neil & Nelson, 2006). Menurut Supriyanto (2009), 50-90% wanita hamil mengalami mual pada trimester pertama dan sekitar 25% wanita hamil mengalami masalah mual muntah memerlukan waktu untuk beristirahat dari pekerjaannya (Smith, dkk, 2009).

Selain mengkonsumsi obat-obatan untuk mengatasi mual muntah, para ibu bisa mencoba berbagai buah yang dianjurkan seperti buah pisang yang dapat mengatasi mual muntah. Yang mana buah tersebut mudah dicari dan jarang tidak disukai oleh ibu hamil. Dalam pisang mengandung vitamin B6 adalah vitamin yang larut didalam air. Vitamin B6 dapat membantu meningkatkan pengembangan sel sistem syaraf pusat pada janin. Dengan jumlah yang tepat vitamin B6 ini akan mengurangi morning sickness. Jumlah harian yang diperlukan ibu hamil untuk memenuhi vitamin B6 adalah 1,9 miligram. Satu pisang ukuran sedang dapat mengandung 4 miligram. Tujuan penelitian ini Untuk Mengetahui Efektivitas Konsumsi Buah Pisang Terhadap Emesis Gravidarum Trimester I. Metode Penelitian ini bersifat kuantitatif analitik observasional dengan jenis desain penelitian pra - eksperimen yang bersifat one group pretest-posttest.

Hasil penelitian Berdasarkan tabel diatas karakteristik umur responden mayoritas 20-35 tahun berjumlah 18 orang (60 %), gravida mayoritas multigravida berjumlah 14 orang (46,7%), pendidikan mayoritas SMA berjumlah 19 orang (63,3%), dan pekerjaan mayoritas IRT berjumlah 18 orang (60 %). Hasil Bivariat dapat diketahui bahwa hasil pengujian Wilcoxon Signed Rank menghasilkan nilai signifikansi (p) = 0,04. Nilai signifikansi (p) yang lebih kecil dari 0,05 mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan sebelum dan setelah pemberian intervensi.

Kata kunci : konsumsi pisang, emesis gravidarum, trimester I

I. PENDAHULUAN.

Kehamilan menyebabkan banyak perubahan pada tubuh ibu. Perubahan-perubahan itu untuk menyesuaikan tubuh ibu pada keadaan kehamilannya (Ratna, 2010). Perubahan tersebut sebagian besar adalah karena pengaruh hormon, yaitu peningkatan hormon estrogen dan progesteron. Segera setelah terjadi peningkatan hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh, maka akan muncul berbagai macam ketidaknyamanan secara fisiologis pada ibu misalnya mual muntah, keletihan, dan pembesaran pada payudara. (Hani, dkk 2011).

Emesis gravidarum ini menyebabkan penurunan nafsu makan sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh (Neil & Nelson, 2006). Emesis gravidarum akan bertambah berat menjadi hiperemesis gravidarum yang menyebabkan ibu muntah terus menerus tiap kali minum atau makan, akibatnya tubuh ibu semakin lemah, pucat, dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh berkurang dan darah menjadi kental (hemokonsentrasi) sehingga melambatkan peredaran darah yaitu oksigen dan jaringan sehingga dapat menimbulkan kerusakan jaringan yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan perkembangan janin yang dikandungnya (Hidayati, 2009) memerlukan waktu untuk beristirahat dari pekerjaannya (Smith, dkk, 2009).

Selain mengkonsumsi obat-obatan untuk mengatasi mual muntah, para ibu bisa mencoba berbagai buah yang dianjurkan seperti buah pisang yang dapat mengatasi mual muntah. Yang mana buah tersebut mudah dicari dan jarang tidak disukai oleh ibu hamil.

Dalam pisang mengandung vitamin B6 adalah vitamin yang larut didalam air. Vitamin B6 dapat membantu meningkatkan pengembangan sel sistem syaraf pusat pada janin. Dengan jumlah yang tepat vitamin B6 ini akan mengurangi morning sickness. Jumlah harian yang diperlukan ibu hamil untuk memenuhi vitamin B6 adalah 1,9 miligram. Satu pisang ukuran sedang dapat mengandung 4 miligram.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Adakah efektifitas konsumsi pisang kepok terhadap emesis gravidarum trimester I?, Apa saja kandungan didalam pisang kapok yang mempengaruhi pengurangan emesis gravidarum trimester I?

Tujuan penelitian ini Untuk Mengetahui Efektivitas Konsumsi Buah Pisang Terhadap Emesis Gravidarum Trimester I.

Hasil Penelitian ini diharapkan berguna bagi masyarakat khususnya bagi ibu hamil trimester I dalam menangani emesis gravidarum dianjurkan mengkonsumsi buah pisang untuk dapat dijadikan alternatif lain untuk mengurangi mual muntah bagi ibu hamil secara non terapi.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif analitik observasional dengan jenis desain penelitian *pra - eksperimen yang bersifat one group pretest-posttest*.

Penelitian ini dilakukan di Wilayah kerja Puskesmas Tambang Kabupaten Kampar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I. Sampel adalah ibu hamil trimester I berjumlah 30 responden. Pengambilan sampel menggunakan non probability sampling dengan metode purposive sampling.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yaitu penelitian yang mencari pengaruh konsumsi pisang kepok terhadap pengurangan frekuensi emesis gravidarum. Untuk mengetahui efektifitas konsumsi pisang kepok tersebut dilakukan terlebih dahulu penelitian untuk mengetahui kandungan pisang kepok di laboratorium, setelah ditemukan hasil maka dilakukan penelitian terhadap 30 responden selama 1 bulan dan memberikan kuesioner sebelum pemberian perlakuan dan sesudah pemberian perlakuan. Setelah 1 bulan dilakukan penelitian dilakukan pengumpulan data untuk mengetahui apakah konsumsi pisang kepok efektif untuk pengurangan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil.

Pengolahan data dilakukan dengan tahap editing, coding, proseding, cleaning dan tabulating. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

Distribusi Frekuensi dan Persentase Berdasarkan Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentasi (%)
1	Umur		
	< 20 tahun	3	10
	20-35 tahun	18	60
	> 35 tahun	9	30
	Jumlah	30	100
2	Gravida		
	Primigravida	9	30
	Multigravida	14	46,7
	Grande	7	23,3
	Jumlah	30	100
3	Pendidikan		
	SMP	4	13,3
	SMA	19	63,3
	PT	7	23,3
	Jumlah	30	100
4	Pekerjaan		

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentasi (%)
	IRT	18	60
	Swasta	12	40
	Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel diatas karakteristik umur responden mayoritas 20-35 tahun berjumlah 18 orang (60 %), gravida mayoritas multigravida berjumlah 14 orang (46,7%), pendidikan mayoritas SMA berjumlah 19 orang (63,3%), dan pekerjaan mayoritas IRT berjumlah 18 orang (60 %).

B. Analisa Bivariat

Distribusi Efektifitas Konsumsi Pisang terhadap Emesis Gravidarum Trimester I

Emesis Gravidarum	Mean	Signifikan (p)
Sebelum	0,50	0.04
Sesudah	0,23	

Pada tabel 5.2 dapat diketahui bahwa hasil pengujian Wilcoxon Signed Rank menghasilkan nilai signifikansi (p) = 0,04. Nilai signifikansi (p) yang lebih kecil dari 0,05 mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan sebelum dan setelah pemberian intervensi. Dengan demikian dapat disimpulkan adanya pengaruh signifikan dari konsumsi buah pisang kepok terhadap emesis gravidarum pada trimester I di Kabupaten Kampar. Rata-rata penurunan emesis gravidarum Sebelum 0,50 dan sesudah 0,23 setelah mengkonsumsi buah pisang kepok.

Mual (nause) dan muntah (*emesis gravidarum*) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester I. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Hal ini disebabkan oleh karena pengaruh meningkatnya kadar hormon estrogen dan HCG yang dilepaskan lebih tinggi, dan hormon HCG yang dapat menimbulkan rasa mual dan muntah pada masa awal kehamilan (Andriana, 2012).

Kejadian *Emesis Gravidarum* dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya umur, gravida, pendidikan, pekerjaan. *Emesis gravidarum* dalam kehamilan ini dianggap biasa namun tetap harus di waspadai karena jika tidak ditangani dengan tepat akan membahayakan ibu dan janin. Faktor faktor yang bisa mengurangi *Emesis Gravidarum* salah satunya dengan konsumsi pisang kepok.

Hasil analisa dengan pengujian *Wilcoxon Signed Rank* menghasilkan nilai signifikansi (p) = 0,04. Nilai signifikansi (p) yang lebih kecil dari 0,05 mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan sebelum dan setelah pemberian intervensi.

Berdasarkan hasil pemeriksaan dilaboratorium Universitas Riau didapatkan kadar B6 dalam Pisang Kepok masak dengan jumlah 0,2530 m/g, sehingga kadar pisang kepok masak tersebut bisa digunakan oleh ibu hamil untuk mengurangi *emesis gravidarum* trimester I. Hasil tersebut sesuai dengan data yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan, yang mana ada pengaruh konsumsi pisang kepok terhadap emesis gravidarum pada ibu Trimester I.

Menurut beberapa penelitian diduga dengan konsumsi vitamin B6 akan membantu mengurangi rasa mual - muntah pada beberapa wanita hamil. pisang kepok memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, diantaranya yaitu mengandung asam folat, yang mudah diserap janin melalui rahim, kandungan vitamin B6 pisang cukup tinggi, yaitu sebesar 0,5 mg per 100 gram. Untuk mengatasi rasa mual muntah saat kehamilan, dosis vitamin B6 yang diperlukan lebih besar, dimana dosis yang dianjurkan yaitu 10 mg untuk 3-4 kali sehari.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Yunia Mariantari dengan judul hubungan dukungan suami, usia ibu, dan gravida terhadap kejadian emesis gravidarum didapatkan hasil bahwa mayoritas responden yang mengalami emesis gravidarum saja dan tidak sampai hiperemesis yaitu sebanyak 27 orang. *Emesis gravidarum* selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan sistem endokrin yang terjadi saat kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar. Human Chorionic Gonadotrophin (HCG) yang terjadi pada trimester pertama.

Pisang berasa manis, sifatnya dingin dan astringen. Buah ini bermanfaat untuk memelihara energi, melumas usus, menawar racun, menurunkan panas (antipiretik), menghaluskan kulit, antiradang, meluruhkan kencing (diuretik) dan sebagai laksatif ringan (Budiana, 2013). Dalam kenyataannya buah pisang

mempunyai manfaat yang sangat banyak diantaranya dapat menurunkan tekanan darah, jadi mengkonsumsi buah pisang itu sangat baik untuk kesehatan, selain harganya yang murah dan sering kita

jumpai ternyata punya banyak manfaat dan tidak ada efek samping buat ibu maupun janin yang dikandungnya.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan Dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti yaitu efektifitas konsumsi pisang kepok terhadap emesis gravidarum trimester I di kabupaten Kampar yaitu: Ada pengaruh yang signifikan frekuensi emesis gravidarum terhadap ibu hamil trimester I sebelum dan setelah konsumsi pisang kepok di kabupaten Kampar didapatkan p value = 0,04 yang mana hasil tersebut kecil dari ($\alpha = 0,05$).

Saran

1. Bagi peneliti berikutnya, pengalaman melakukan penelitian tentang efektifitas konsumsi pisang kepok dengan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan menambah kelompok control sehingga hasil penelitian lebih bermakna.
2. Bagi tenaga kesehatan di tingkat pelayanan Puskesmas dan Rumah Bersalin, diharapkan memberikan pendidikan kesehatan ke ibu hamil yang emesis gravidarum trimester I untuk mengkonsumsi pisang kepok sebagai alternative mengurangi mual muntah.
3. Bagi Ibu hamil dan masyarakat, bagi masyarakat (ibu hamil yang mengalami mual muntah) maupun keluarga dapat menerapkan pengobatan herbal yang tepat untuk mengobati gejala mual muntah salah satunya mengkonsumsi pisang kepok agar dapat mengurangi gejala mual muntahnya, jadi bisa mengurangi penggunaan obat-obatan farmakologi yang ada efek sampingnya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Andriani, Evariny. (2012). *Mencerdaskan Anak Sejak Dalam Kandungan*, Jakarta : Kelompok Gramedia
- [2] Bobak, Lowdermilk, & Jensen. (2005). *Buku ajar keperawatan maternitas* (Maria A.
- [3] Fauziah, Siti. (2012). *Keperawatan Materitas Kehamilan*, Jakarta : Media Group
- [4] Hidayati, R. (2009). *Asuhan Keperawatan pada kehamilan fisiologi dan patologis*, Salemba Medika, Jakarta
- [5] Hani, Ummi, dkk. (2011). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Fisiologis*. Jakarta : Salemba Medika.
- [6] Maulana, M. (2008a). *Penyakit kehamilan dan pengobatannya*. Yogyakarta: Kata hati.
- [7] Moms Journal. (2009). *Vitamin B6 untuk mual muntah ibu hamil (On Line)*. <http://www.bettermomtoday.com>. Diakses tanggal 6 Oktober 2011
- [8] Neil, A. M & Nelson. (2006). *Hyperemesis gravidarum*. *Journal Obstetrics & Genecology*. Vol. 5: p.204. Di peroleh tanggal 25 mei 2013 dari <http://journals.wv.com/greenjournal/pages/advancedsearch.aspx>.
- [9] Nafisah. (2015). *Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Untuk Mengurangi Mual - Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Semarang*.
- [10] Prawirohardjo, Sarwono. (2010). Ilmu kebidanan. Jakarta : PT. Bina Pustaka.
- [11] Paramitasari, Tri Wahyuni. (2015). *Pengaruh pemberian pisang kepok (musa paradisiaca forma typical) terhadap Kadar glukosa darah puasa pada tikus sprague dawley pra sindrom metabolik*. Program studi ilmu gizi fakultas kedokteran Universitas diponegoro Semarang
- [12] Rahmasari, Gartika. (2012). *9 Bulan 10 Hari Yang Istimewa dan Menakutkan Selama Kehamilan*, Jakarta : New Agogos
- [13] Ratna, Dwi. (2010). *Perawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta : Panji Pustaka
- [14] Rahingtyas, D., K. (2008). *Pemanfaatan jahe (zingiber officinale) sebagai tablet isap untuk ibu hamil dengan gejala mual dan muntah*. Bogor: Fakultas Pertanian (IPB).
- [15] Rukiyah, Ai, Yeyeh. (2009). *Asuhan Kebidanan 1 (Kehamilan)*, Jakarta Timur : CV. Trans Info Media
- [16] Smith, dkk. (2009a). *Efektifitas konsumsi ekstrak jahe dengan frekuensi mual muntah pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas ungaran*. Skripsi. Di peroleh tanggal 28 Oktober 2013 dari perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/3165.pdf.
- [17] Supriyanto, (2009). *Faktor predisposisi kejadian emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di RB YKWP tahun 2010*. Di peroleh tanggal 05 November 2013 dari dardigilib.unimus.ac.id/download.php?id=682.
- [18] Salmah, (2006). *Asuhan Kebidanan Antenatal*, Jakarta : EGC
- [19] Setyawan, E. (2012). *Panduan Terapi Aman Selama Kehamilan*, Surabaya : PT. ISFI PENERBITAN
- [20] Suririnah, (2010). *Tips Mengatasi Mual Muntah (NON terapi) (On Line)*. <http://www.infoibu.com>. Diakses tanggal 6 Oktober 2011