

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kehamilan

1. Pengertian

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dan fisiologis. Setiap perempuan yang memiliki organ reproduksi yang sehat, telah mengalami menstruasi, dan telah melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang sehat maka besar kemungkinan akan terjadi kehamilan (Nugrawati & Amriani, 2021:11).

Kehamilan dimulai dengan proses bertemunya sel telur dan sel sperma sehingga terjadi fertilisasi, dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi sampai lahir janin (Syaiful & Fatmawati, 2019:9). Masa kehamilan terjadi kira-kira 280 hari atau 40 minggu dan tidak lebih dari 300 hari atau 43 minggu (Mardliyana, *et al.*, 2022:3). Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester, trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu, yaitu minggu ke 13 – 27 dan trimester ketiga 13 minggu, yaitu minggu ke 28 sampai minggu ke 40 (Syaiful & Fatmawati, 2019:9).

2. Ketidaknyamanan Trimester I

Kemenkes, RI (2019) menyebutkan bahwa ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu hamil trimester pertama disebabkan oleh berbagai perubahan fisiologis dan hormonal dalam tubuh. Ketidaknyamanan ini bersifat umum dan fisiologis, namun tetap perlu dikenali dan ditangani

agar tidak mengganggu kesehatan ibu maupun janin. Adapun ketidaknyamanan yang dimaksud meliputi:

- a. Mual dan muntah (morning sickness) terjadi akibat peningkatan hormon HCG, perut kosong, gula darah rendah, serta perlambatan gerakan lambung. Gejala ini lebih sering muncul di pagi hari. Untuk mengatasinya, ibu hamil disarankan makan sedikit tetapi sering, menghindari makanan berlemak atau berbau menyengat, serta mengonsumsi makanan ringan seperti biskuit sebelum bangun tidur.
- b. Sering buang air kecil (BAK) disebabkan oleh pembesaran rahim yang menekan kandung kemih, peningkatan ekskresi natrium, serta perubahan fungsi ginjal. Ibu hamil dianjurkan tidak menahan BAK, memperbanyak minum di siang hari, dan menghindari minuman berkafein di malam hari.
- c. Gatal dan kaku pada jari bisa terjadi karena perubahan postur tubuh akibat pembesaran rahim yang menekan saraf lengan. Untuk mengurangi keluhan ini, dapat dilakukan kompres dingin, menjaga postur saat berdiri dan duduk, serta beristirahat saat kelelahan.
- d. Hidung tersumbat atau mimisan timbul akibat peningkatan hormon estrogen yang menyebabkan pembengkakan dan kongesti mukosa hidung. Penanganannya antara lain dengan menggunakan larutan saline, penguapan udara, serta menghindari meniup hidung terlalu keras.
- e. Pica atau ngidam muncul sebagai keinginan kuat terhadap makanan tertentu, biasanya disebabkan oleh perubahan indra pengecap dan

keinginan untuk meredakan mual. Edukasi penting diberikan agar ibu hanya mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi.

- f. Kelelahan (fatigue) terjadi karena menurunnya metabolisme tubuh selama awal kehamilan. Ibu disarankan cukup istirahat, tidur siang, mengatur aktivitas harian, dan melakukan olahraga ringan seperti jalan santai atau senam hamil.
- g. Keputihan (leukorrhea) merupakan akibat dari peningkatan hormon estrogen dan produksi lendir serviks. Kebersihan area genital harus dijaga dengan mandi teratur, mengganti pakaian dalam, dan menghindari penggunaan semprotan vagina.
- h. Keringat berlebihan disebabkan oleh meningkatnya aktivitas kelenjar keringat dan metabolisme tubuh. Pencegahannya antara lain mandi rutin, memakai pakaian longgar dari bahan katun, dan menjaga asupan cairan.
- i. Palpitasi atau jantung berdebar adalah reaksi fisiologis akibat peningkatan curah jantung dan aktivitas saraf simpatis. Keluhan ini biasanya akan mereda di akhir kehamilan dan tidak berbahaya pada ibu yang tidak memiliki riwayat penyakit jantung.
- j. Ptyalism (produksi air liur berlebih) disebabkan oleh peningkatan keasaman mulut dan konsumsi karbohidrat tinggi. Penanganannya meliputi menjaga kebersihan mulut, mengunyah permen, serta mengurangi konsumsi makanan berpati.
- k. Sakit kepala bisa terjadi karena ketegangan otot, kelelahan, atau ketegangan mata. Ibu dianjurkan untuk cukup istirahat, minum air

yang cukup, menghindari lingkungan pengap dan bising, serta melakukan relaksasi.

1. Spider nevi adalah munculnya bercak merah menyerupai jaring laba-laba pada kulit, umumnya disebabkan oleh peningkatan kadar hormon estrogen. Kondisi ini biasanya bersifat sementara dan akan menghilang setelah persalinan.
3. Tanda Bahaya Trimester I
 - a. Pendarahan pervagina
 - b. Mola hidatidosa
 - c. *Emesis gravidarum*
 - d. Sakit kepala hebat
 - e. Penglihatan kabur
 - f. Bengkak pada wajah, kaki, dan tangan
 - g. Selaput kelopak mata pucat
4. Diagnosis Kehamilan

Menurut Walyani (2017:70), diagnosis dibuat untuk menentukan hal-hal sebagai berikut:

Tabel 2. 1
Diagnosis Kategori Kehamilan

No	Kategori	Gambaran
1	Kehamilan normal	<ul style="list-style-type: none"> 1. Ibu sehat 2. Tidak ada Riwayat obstetrik buruk 3. Ukuran uterus sama/sesuai usia kehamilan 4. Pemeriksaan fisik dan laboratorium normal.
2	Kehamilan dengan masalah khusus	Seperti masalah keluarga atau psiko-sosial, kekerasan dalam rumah tangga, kебитиан финансій, dan lain-lain.
3	Kehamilan dengan masalah Kesehatan yang membutuhkan rujukan untuk konsultasi dan atau Kerjasama penanganannya	Seperti hipertensi, anemia berat, preeklamsi, pertumbuhan janin terhambat, infeksi saluran kemih, penyakit kelamin dan kondisi lain-lain yang dapat memburuk selama kehamilan.
4	Kehamilan dengan kondisi kegawatdaruratan yang membutuhkan rujukan segera.	Seperti perdarahan, eklamsi, ketuban pecah dini, atau kondisi-kondisi kegawatdaruratan lain pada ibu dan bayi.

B. *Emesis gravidarum*

1. Pengertian

Emesis gravidarum adalah mual dan muntah selama kehamilan yang terjadi antara 4 dan 8 minggu kehamilan dan terus berlanjut hingga 14-16 minggu kehamilan dan gejala biasanya akan membaik. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi ada yang timbul setiap saat dan malam hari. Gejala-gajala ini biasanya terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terahir dan berlangsung kurang lebih 10 minggu (Manuaba, 2016).

2. Penyebab

Hingga saat ini penyebab *emesis gravidarum* belum diketahui secara pasti dan multifaktorial. Walaupun beberapa mekanisme yang diajukan bisa memberikan penjelasan yang layak, namun bukti yang mendukung untuk setiap penyebab *emesis gravidarum* masih belum jelas.

Beberapa teori telah diajukan untuk menjelaskan *penyebab emesis gravidarum*. Teori yang dikemukakan untuk menjelaskan patogenesis hiperemesis gravidarum, yaitu faktor endokrin dan faktor non endokrin. Yang terkait dengan faktor endokrin antara lain Human Chorionic Gonadotrophin, estrogen, progesteron, Thyroid Stimulating Hormone, Adrenocorticotropic Hormone, human Growth Hormone, prolactin dan leptin. Sedangkan yang terkait dengan faktor non endokrin antara lain immunologi, disfungsi gastrointestinal, infeksi Helicobacter pylori, kelainan enzym metabolik, defisiensi nutrisi, anatomi dan psikologis (Prawirohardjo,2019).

Pola makan calon ibu hamil sebelum maupun minggu awal kehamilan, serta gaya hidup juga berpengaruh terhadap terjadinya *emesis gravidarum* calon ibu yang makan makanan berprotein tinggi namun berkarbohidrat dan bervitamin B6 rendah lebih berpeluang menderita *emesis gravidarum*. Keparahan mual berkaitan dengan gaya hidup calon ibu, kurang makan, kurang tidur, istirahat dan stress dapat memperburuk rasa mual (Prawirohardjo, 2019).

Rasa mual membuat seorang wanita hamil lebih sulit makan meskipun sudah tersedia makanan favoritnya. *Emesis gravidarum* disebabkan oleh adanya perubahan hormon yang terjadi pada ibu hamil. Berikut ini adalah beberapa penyebab umum mual muntah yaitu (Pratami, 2016):

a. Hormonestrogen dan progesterone

Hormon progesteron dibentuk oleh corpus luteum. Peningkatan hormonestrogen danprogesteron dapat mengganggu sistem pencernaan ibu hamil, dan membuat kadar asam lambung meningkat hingga muncul keluhan mual dan muntah. Hormon ini dapat memperlambat fungsi metabolisme termasuk sistem pencernaan.

b. Human chorionic gonadotrophin (hCG)

Hormon hCG dalam aliran darah sangat membantu untuk menjaga persediaan estrogen dan progesteron serta untuk mencegah masa menstruasi. Meningkatnya hormon hCG secara tiba-tiba dapat mengakibatkan efek pedih pada lapisan perut, dan efek ini berupa rasa mual. Hormon ini juga menyebabkan hilangnya gula dari darah, yang dapat menimbulkan perasaan sangat lapar dan sakit.Jadi hormon hCG ini sangat berpengaruh terhadap timbulnya rasa mual dan muntah pada ibu hamil.

c. Makanan

Makanan-makanan berminyak dapat menyebabkan mual dan muntah pada ibu hamil. Fungsi sistem pencernaan yang telah menurun akibat hormon akan semakin memburuk saat mendapat asupan makanan yang pedas dan berminyak.

3. Dampak

Emesis gravidarum dapat 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) yang mengakibatkan peredaran darah melambat sehingga dapat menimbulkan kerusakan jaringan yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan perkembangan janin yang dikandungnya (Indah, 2022:22).

Emesis gravidarum dapat mengakibatkan tubuh ibu sangat lemah, muka pucat dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh semakin berkurang dan darah menjadi kental (hemokonsentrasi) (Indah, 2022:22).

Keadaan ini dapat memperlambat peredaran darah sehingga konsumsi oksigen dan makanan ke jaringan juga ikut berkurang sehingga menimbulkan kerusakan jaringan yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan kesehatan janin yang dikandungnya (Siti, 2019:42).

4. Tanda dan Gejala

Tanda-tanda *emesis gravidarum* menurut Manuaba (2018) adalah:

- a. Rasa mual dan muntah 3-4 kali sehari biasanya terjadi di pagi hari tetapi dapat pula terjadi setiap saat.
- b. Nafsu makan berkurang
- c. Mudah Lelah
- d. Emosi cenderung tidak stabil makin tua usia kehamilan akan makin berkurang kejadiannya.

5. Tanda Bahaya

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022), *emesis gravidarum* yang tidak tertangani dengan baik dapat berkembang

menjadi kondisi serius yang disebut *hiperemesis gravidarum*. Beberapa tanda bahaya yang perlu diwaspada antara lain:

a. Mual dan muntah berlebihan

Terjadi lebih dari 3–4 kali sehari, disertai ketidakmampuan untuk makan atau minum dalam waktu lama. Hal ini berisiko menyebabkan komplikasi serius apabila tidak segera ditangani.

b. Penurunan berat badan signifikan

Apabila ibu hamil mengalami penurunan berat badan lebih dari 5% dari berat badan sebelum hamil akibat muntah yang berlebihan, kondisi ini dapat menjadi indikasi *hiperemesis gravidarum*.

c. Dehidrasi

Ditandai dengan gejala seperti mulut kering, rasa haus ekstrem, urin sedikit dan berwarna gelap, tubuh lemas, serta pusing saat berdiri. Keadaan ini menunjukkan kehilangan cairan tubuh yang serius.

d. Ketidakseimbangan elektrolit dan ketosis

Muntah yang terus-menerus dapat menyebabkan gangguan keseimbangan elektrolit seperti natrium dan kalium, serta kondisi ketosis akibat kekurangan asupan energi dan glukosa.

e. Gangguan kesadaran dan kejang

Dalam kasus yang berat, kehilangan cairan dan elektrolit dapat memicu penurunan kesadaran bahkan hingga kejang.

f. Dampak psikologis

Mual muntah yang berat dan berkepanjangan juga dapat memicu gangguan psikologis seperti stres berat, kecemasan, hingga depresi pada ibu hamil.

6. Patofisiologis

Mual muntah dapat disebabkan karena peningkatan *Hormone Chorionic Gonadotropin (hCG)* dapat menjadi faktor mual dan muntah. Peningkatan kadar hormon progesteron menyebabkan otot polos pada sistem gastrointestinal mengalami relaksasi sehingga motilitas menurun dan lambung menjadi kosong. Hiperemesis gravidarum yang merupakan komplikasi ibu hamil muda bila terjadi terus menerus dapat mengakibatkan dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, serta dapat mengakibatkan cadangan karbohidrat dan lemak habis terpakai untuk keperluan energi (Winkjosastro, 2012).

7. Upaya Penanganan

a. Farmakologi

- 1) Penatalaksanaan yang dapat dilakukan oleh bidan adalah memberikan tablet vitamin B6 1,5 mg/hari untuk meningkatkan metabolisme serta mencegah terjadinya encephalopathy.
- 2) Ondansentron 10 mg pada 50 ml intravena memiliki efektifitas yang hampir sama untuk mengurangi hiperemesis gravidarum dengan pemberian antiistamin Promethazine 50 mg dalam 50 ml intravena.

- 3) Bila perlu berikan 10 mg doksilamin dengan 10 mg vitamin B6 hingga 4 tablet/hari(misalnya 2 tablet saat akan tidur, 1 tablet saat pagi dan 1 tablet saat siang).
- 4) Bila belum teratasi tambahkan demenhidrinat 50-100 mg per oral atau supositoria berikan 4-6 kali sehari (maksimal 200 mg/hari bila meminum 4 tablet doksilamin/piridoksin) atau prometazin 5-10 mg 3-4 kali sehari per oral atau suppositoria (Irianti, dkk, 2014: 58).

b. Non Farmakologi

1) Jahe

Jahe telah terbukti dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi seduhan jahe secara rutin dapat menurunkan intensitas mual dari kategori sedang menjadi ringan pada Sebagian besar responden. Jahe mengandung senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol yang berperan dalam menstabilkan saluran pencernaan dan mengurangi kontraksi lambung berlebihan (Hasan&Lailatul, 2023:864)

2) Kurma

Kurma (*Phoenix dactylifera*) memiliki berbagai macam kandungan nutrisi dan dapat berfungsi sebagai obat. Buah kurma yang memiliki kandungan karbohidrat, triptofan, omega-3, vitamin C, vitamin B6, Ca²⁺, Zn, dan Mg dapat digunakan sebagai suplemen nutrisi (Nugroho et al., 2017). Buah kurma

memiliki kandungan gizi yang cukup tinggi terutama sebagai sumber gula dan mengandung senyawa yang berperan sebagai antioksidan. Pada ibu hamil yang mengalami mual muntah akan mengalami dehidrasi karena banyak kehilangan cairan dan peningkatan asam lambung yang diakibatkan pengosongan lambung yang sering. Sari kurma dapat digunakan sebagai suplemen nutrisi akan menekan jumlah asam lambung sehingga akan mengurangi keluhan mual muntah (Nurhayati&Gaidha, 2023:4267).

3) Aromaterapi Lemon

Aromaterapi lemon mengandung senyawa aktif seperti limonene dan citral yang mengandung efek menenangkan system saraf pusat dan dapat meredakan sensasi mual. Aromanya segar dan ringan dapat menstimulasi area olfaktori di otak yang berhubungan dengan pusat emesis (muntah), sehingga membantu menghambat refleks muntah (Sari, dkk, 2024).

4) Hipnoterapi

Hipnoterapi adalah salah satu cara yang sangat mudah, cepat, efektif dan efisien dalam menjangkau pikiran bawah sadar, melakukan pendidikan ulang dan menyembuhkan pikiran yang sakit, sehingga penanganan mual dan muntah juga dapat dilakukan hipnoterapi. Mual muntah yang sering dapat disebabkan oleh masalah emosional atau psikologis yang tidak terselesaikan yang

dapat dengan cepat di selesaikan dengan hipnoterapi (Ujung, dkk, 2023:71).

5) Aromaterapi papermint

Efek ketenangan, kesegaran yang ditimbulkan dari aromaterapi bisa membantu ibu hamil untuk mengurangi gejala mual muntah yang sering terjadi pada awal kehamilan. Aromaterapi yang sering digunakan yaitu peppermint (*mentha x piperita*). Peppermint termasuk dalam marga labiate, yaitu memiliki tingkat keharuman sangat tinggi, serta memiliki aroma yang dingin, menyegarkan , kuat, bau mentol yang mendalam, essensial oil peppermint adalah penyembuhan terbaik untuk masalah pencernaan. Minyak ini mengandung khasiat anti kejang dan penyembuhan yang andal untuk kasus mual , salah cerna, susah membuang gas di perut, diare, sembelit, juga sama ampuhnya bagi penyembuhan sakit kepala, migrain, dan juga pingsan, selain itu peppermint telah lama di kenal memberi efek karnimatif dan antispsamodik, yang secara khusus bekerja di otot halus saluran gastrointesnal dan seluruh empedu (Kholofah, dkk. 2023:209-210).

6) Alpukat

Alpukat menjadi salah satu pilihan buah yang mengandung 0.5 mg vitamin B6 dan asam folat yang penting untuk perkembangan saraf janin. Konsumsi alpukat 5 hari dapat

menurunkan derajat *emesis gravidarum* pada ibu hamil (Sawitri&Suparmi, 2023:27).

7) Pisang

Pisang merupakan panganan yang mudah ditemukan dan bisa dikonsumsi untuk setiap umur, pisang merupakan makanan terbaik karena mengandung vitamin yang diperlukan oleh ibu hamil. Untuk wanita hamil yang mengalami mual muntah, makan pisang diantara waktu makan sangat membantu dalam menghadapi rasa mual diperut. Kandungan vitamin B6 di dalam buah pisang mampu meringankan gejala mual pada ibu hamil (Wardhani, Ketty Husnia, 2019).

Selain itu B6 juga mampu merubah karbohidrat menjadi energi. Pisang merupakan makanan terbaik karena mengandung asam folat atau vitamin B6 yang larut dalam air. Pisang yang diperkaya vitamin B6 dapat menetralkan asam lambung dan meningkatkan pencernaan (Lutbis, 2022).

Buah pisang merupakan bagian dari tanaman pisang yang paling dikenal dan merupakan bagian utama dari produksi tanaman pisang. Buah pisang kerap dijadikan sebagai sumber vitamin dan mineral, sebagai buah meja, atau sebagai produk olahan seperti sale pisang; tepung pisang; selai/jam; sari buah; sirup; keripik; dan berbagai jenis olahan kue (cake, nagasari, sarikaya, kolak, pisang goreng, atau pisang bakar).

Terdapat berbagai jenis pisang yang dikenal di Indonesia, masing-masing memiliki ciri khas rasa, tekstur, dan kegunaan yang berbeda. Beberapa jenis pisang yang populer antara lain pisang Raja yang manis dan harum, sering dijadikan pisang goreng atau dimakan langsung. Pisang Tanduk berukuran besar dan biasa diolah menjadi pisang bakar atau kolak. Selain itu, ada juga pisang Cavendish yang banyak dijumpai di pasar modern dan sering diekspor, serta pisang Susu yang berukuran kecil dan rasanya sangat manis. Selain itu, ada juga pisang Ambon dan pisang Kepok yang akan diteliti pada penelitian ini.

a) Ambon

Dalam taksonomi tumbuhan, kedudukan tanaman pisang dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

Kingdom : Plantae

Divisi : Magnoliophyta

Kelas : Liliopsida

Ordo : Zingiberales

Famili : Musaceae

Genus : Musa

Pisang Ambon merupakan salah satu varietas pisang yang cukup terkenal di Indonesia karena rasanya yang manis, aromanya yang harum, serta teksturnya yang lembut saat matang. Pisang ini biasanya memiliki kulit berwarna kuning cerah hingga kehijauan ketika belum terlalu matang, dan

berubah menjadi kuning keemasan ketika sudah siap dikonsumsi. Buah ini tidak hanya digemari karena rasanya yang enak, tetapi juga karena kandungan gizinya yang cukup lengkap dan memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh.

Pisang ambon merupakan salah satu varietas pisang populer di Indonesia, termasuk di Provinsi Jambi. Buah ini dikenal rasa manis dan aroma khasnya, serta daging buah yang lembut. Di Jambi, pisang ambon menjadi komoditas pertanian yang penting dan sering dijadikan bahan dalam berbagai olahan makanan tradisional maupun modern.

Pisang ambon (*Musa paradisiaca*) banyak mengandung asam folat atau vitamin B6 yang larut dalam air yang diperlukan untuk membuat asam nukleat dan haemoglobin dalam sel darah merah. Pisang yang diperkaya vitamin B6 dapat menetralkan asam lambung dan meningkatkan pencernaan. Pisang ambon mempunyai kandungan Vitamin B6 yaitu 0,5 mg per 100 gram (Molisa, yulfa, dkk., 2020:33).

Sifatnya yang mudah dicerna, pisang Ambon sering direkomendasikan untuk segala usia, mulai dari anak-anak hingga lansia. Buah ini bisa dinikmati secara langsung maupun diolah menjadi berbagai hidangan seperti smoothie, kue, atau camilan sehat lainnya. Dengan segala kandungan gizi dan manfaat yang dimilikinya, tak heran jika pisang Ambon

menjadi salah satu buah favorit yang selalu hadir di meja makan masyarakat Indonesia.

b) Pisang Kepok

Pisang kepok merupakan salah satu jenis pisang yang banyak ditemui di Indonesia dan memiliki ciri khas pada bentuknya yang lebih besar dibandingkan pisang pada umumnya. Kulitnya berwarna kuning cerah saat matang, dengan daging buah yang tebal, padat, dan berwarna putih kekuningan. Pisang kepok memiliki rasa yang manis sedikit gurih, menjadikannya favorit untuk berbagai olahan kuliner. Pisang kepok sering dijadikan bahan dasar gorengan, kolak, atau bahkan dimakan langsung sebagai camilan sehat.

Dari segi kandungan gizi, pisang kepok memiliki berbagai manfaat yang sangat baik untuk kesehatan tubuh. Pisang kepok kaya akan karbohidrat, yang memberikan energi cepat dan tahan lama, menjadikannya pilihan yang baik untuk mereka yang membutuhkan sumber energi, seperti para atlet atau mereka yang menjalani aktivitas fisik yang berat. Selain itu, kandungan serat dalam pisang kepok sangat tinggi, yang berfungsi untuk memperlancar pencernaan dan mencegah sembelit.

Pisang kepok juga mengandung kalium dalam jumlah yang cukup tinggi. Kalium memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan elektrolit dalam tubuh serta

mendukung fungsi otot dan jantung. Dengan mengonsumsi pisang kepok secara rutin, tubuh dapat terhindar dari risiko gangguan tekanan darah tinggi dan kram otot. Selain itu, pisang kepok juga mengandung vitamin B6 yang bermanfaat untuk mendukung fungsi otak, meningkatkan suasana hati, serta menjaga keseimbangan hormon dalam tubuh. Tak kalah pentingnya, pisang kepok juga mengandung vitamin C yang berfungsi sebagai antioksidan untuk menangkal radikal bebas, memperkuat sistem kekebalan tubuh, serta mendukung produksi kolagen untuk kulit yang lebih sehat.

Dengan berbagai kandungan gizi yang melimpah ini, pisang kepok tidak hanya enak, tetapi juga sangat baik untuk kesehatan tubuh secara keseluruhan. Mengonsumsinya sebagai bagian dari pola makan yang seimbang dapat membantu meningkatkan energi, memperbaiki pencernaan, dan menjaga keseimbangan tubuh agar tetap sehat dan bugar.

Karbohidrat dalam pisang kepok dapat memberikan energi yang cepat dan stabil tanpa membebani perut, sehingga dapat membantu mengatasi kelelahan yang sering terjadi akibat mual dan muntah. Selain itu, kandungan kalium pada pisang kepok sangat bermanfaat untuk menggantikan elektrolit yang hilang akibat muntah. Kalium juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh dan mencegah

dehidrasi, yang sering menjadi masalah bagi ibu hamil yang menderita *emesis gravidarum*.

Serat yang terkandung dalam pisang kepok dapat membantu melancarkan pencernaan dan mencegah sembelit, yang juga bisa menjadi masalah bagi sebagian ibu hamil. Pisang kepok memiliki tekstur lembut yang mudah dicerna, sehingga cenderung lebih ringan bagi perut yang sensitif akibat mual.

Selain itu, vitamin B6 yang terkandung dalam pisang kepok memiliki peran yang sangat penting dalam mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil, khususnya pada mereka yang mengalami *emesis gravidarum*. Penelitian menunjukkan bahwa vitamin B6 dapat membantu mengatur produksi hormon yang mempengaruhi saluran pencernaan, serta meningkatkan fungsi sistem saraf pusat yang terkait dengan rasa mual. Vitamin B6 bekerja dengan mengurangi sensitivitas pada pusat muntah di otak, yang dapat menurunkan frekuensi dan intensitas mual serta muntah.

Pisang kepok, yang kaya akan vitamin B6, dapat menjadi pilihan yang baik bagi ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum*. Mengonsumsi pisang kepok secara rutin dapat memberikan asupan vitamin B6 secara alami, yang dapat membantu meredakan gejala mual dan muntah. Selain itu, pisang kepok juga memiliki kandungan kalium yang

membantu menggantikan elektrolit yang hilang akibat muntah, serta karbohidrat dan serat yang memberikan energi dan mendukung kesehatan pencernaan. Pisang kepok masak mengandung vitamin B6 sebesar 0,2530mg/ml

Dengan mengonsumsi pisang kepok, ibu hamil tidak hanya mendapatkan manfaat dari vitamin B6 untuk membantu mengurangi mual dan muntah, tetapi juga dapat menjaga keseimbangan elektrolit tubuh serta memperoleh berbagai manfaat gizi lainnya, seperti energi yang stabil dan kesehatan pencernaan yang optimal.

Kandungan gizi pisang ambon dan pisang kepok berdasarkan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) 2019, setiap 100 gram pisang ambon mengandung:

**Tabel 2.1
Kandungan Pisak Kepok dan Pisang Ambon**

Jenis	Kandungan Pisang Ambon	Kandungan Pisang Kepok
Energi	108 kkal	109 kkal
Protein	1,0 gram	0,8 gram
Lemak	0,8 gram	0,5 gram
Karbohidrat	24,3 gram	26,3 gram
Serat	1,9 gram	5,7 gram
Vitamin C	9 gram	9 gram
Kalsium	8 mg	10 mg
Fosfor	28 mg	30 mg
Zat besi	0,2 mg	0,5 mg

8. Faktor yang mempengaruhi

Menurut indah (2022:17) berikut faktor yang mempengaruhi *emesis gravidarum*:

a. Hormonal

Mual dan muntah selama kehamilan biasanya disebabkan oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktasi 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 (luteinizing hormone) dan disekresikan oleh sel-sel trofoblas blastosit.

HCG melewati kontrol ovarium di hipofisis dan menyebabkan korpus luteum terus memproduksi estrogen dan progesteron, 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. Psikososial

Diagnosis kehamilan sering diperkuat oleh hasil dari kecurigaan yang dipicu oleh keadaan mual dan muntah, tanpa adanya etiologi lain. Mengetahui akan menjadi orang tua menyebabkan konflik emosi, termasuk kegembiraan dan penantian, kecemasan tentang kesehatan

ibu dan bayi serta khawatir tentang pekerjaan, keuangan, atau hubungan dengan suami.

Sering kali ada perasaan ambivalen terhadap kehamilan dan bayi, dan pada beberapa wanita hal ini mungkin membuat mereka sedih karena sebentar lagi mereka akan kehilangan kebebasan mereka. Mungkin ada gangguan persepsi, ketidakpercayaan mengenai ketakutan nyata akan meningkatnya tanggung jawab. 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 hyperemesis gravidarum atau preeklamsia.

Wanita yang mengalami kesulitan dalam membina hubungan, rentan terhadap masalah dengan distres emosional menambah ketidaknyamanan fisik. Syok dan adaptasi yang dibutuhkan jika kehamilan ditemukan kembar, atau kehamilan terjadi dalam waktu berdekatan, juga dapat menjadi faktor emosional yang membuat mual dan muntah menjadi lebih berat.

c. Masalah Pekerjaan

Pada wanita hamil yang berada diantara keluarga atau dalam rutinitas kerja. Kecemasan terhadap situasi keuangan saat ini dan akan

datang dapat menyebabkan kekhawatiran tambahan yang membuat wanita merasa tidak sehat, terutama jika ia berniat untuk berhenti bekerja secara total setelah melahirkan.

Jadi dengan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga yang tidak dapat membantu perekonomian keluarga dapat maka ibu hamil dapat menyebabkan kekhawatiran tambahan yang membuat wanita merasa tidak sehat sehingga menimbulkan mual muntah pada kehamilannya.

d. Status Gravida

Pada sebagian besar primigravida belum mampu beradaptasi dengan hormon estrogen dan koreonikgonadotropin sehingga lebih sering terjadi emesis gravidarum. Sedangkan pada multigravida dan grandemultigravida sudah mampu beradaptasi dengan hormon estrogen dan koreonikgonadotropin karena sudah mempunyai pengalaman terhadap kehamilan dan melahirkan.

Pada primigravida menunjukkan kurangnya pengetahuan, informasi dan komunikasi yang buruk antara wanita dan pemberi asuhannya turut mempengaruhi persepsi wanita tentang gejala mual dan muntah. Sedangkan pada multigravida dan grandemultigravida sudah mempunyai pengalaman, informasi dan pengetahuan tentang gejala *emesis gravidarum* sehingga mampu mengatasi gejalanya antara kebiasaan praktik dan distres psikoemosional. Tentu saja banyak wanita yang mengalami mual dan muntah akan membenci bau asap rokok dan tembakau.

9. Pengukuran

Dalam menilai derajat *emesis gravidarum*, ada beberapa sistem penilaian yang dapat digunakan salah satunya yaitu dengan menggunakan Pregnancy-Unique Quantification Of Emesis/Nausea (PUQE). Skor PUQE digunakan untuk menilai derajat mual dan muntah pada wanita hamil baik yang ringan, sedang maupun berat. Instrumen Pregnancy Unique Quantification Of Emesis/Nausea (PUQE) adalah instrumen penelitian yang dikembangkan oleh Koren, et al (2012) dan telah divalidasi oleh Koren et al (2005) kemudian digunakan dalam beberapa penelitian (Nurdiana, 2018:25).

Dalam kuesioner PUQE data demografi berisi 5 pertanyaan, yaitu usia, pendidikan, pekerjaan, usia kehamilan dan status gravida responden. Kueioner PUQE adalah sistem penilaian untuk mengukur tingkat keparahan *emesis gravidarum* kehamilan dalam 24 jam. Skor PUQE untuk setiap pasien dihitung dengan menggunakan tiga kriteria untuk menilai keparahan *emesis gravidarum*. (jumlah jam merasakan mual, jumlah episode muntah dan jumlah episode muntah kering dalam 24 jam terakhir) (Nurdiana, 2018:117).

Skor PUQE dalam Nurdiana (2018) dihitung dengan menambahkan nilai-nilai dari masing-masing kriteria dan berkisar dari minimal 1 sampai maksimal 15, dengan menambahkan nilai nilai dari masing- masing kriteria yaitu :

- a. PUQE skor dibawah 3 : Tidak muntah
- b. PUQE skor diantara 4-7 : Derajat ringan

c. PUQE skor diantara 8-11 : Derajat sedang

d. PUQE skor diantara 12-15 : Derajat berat

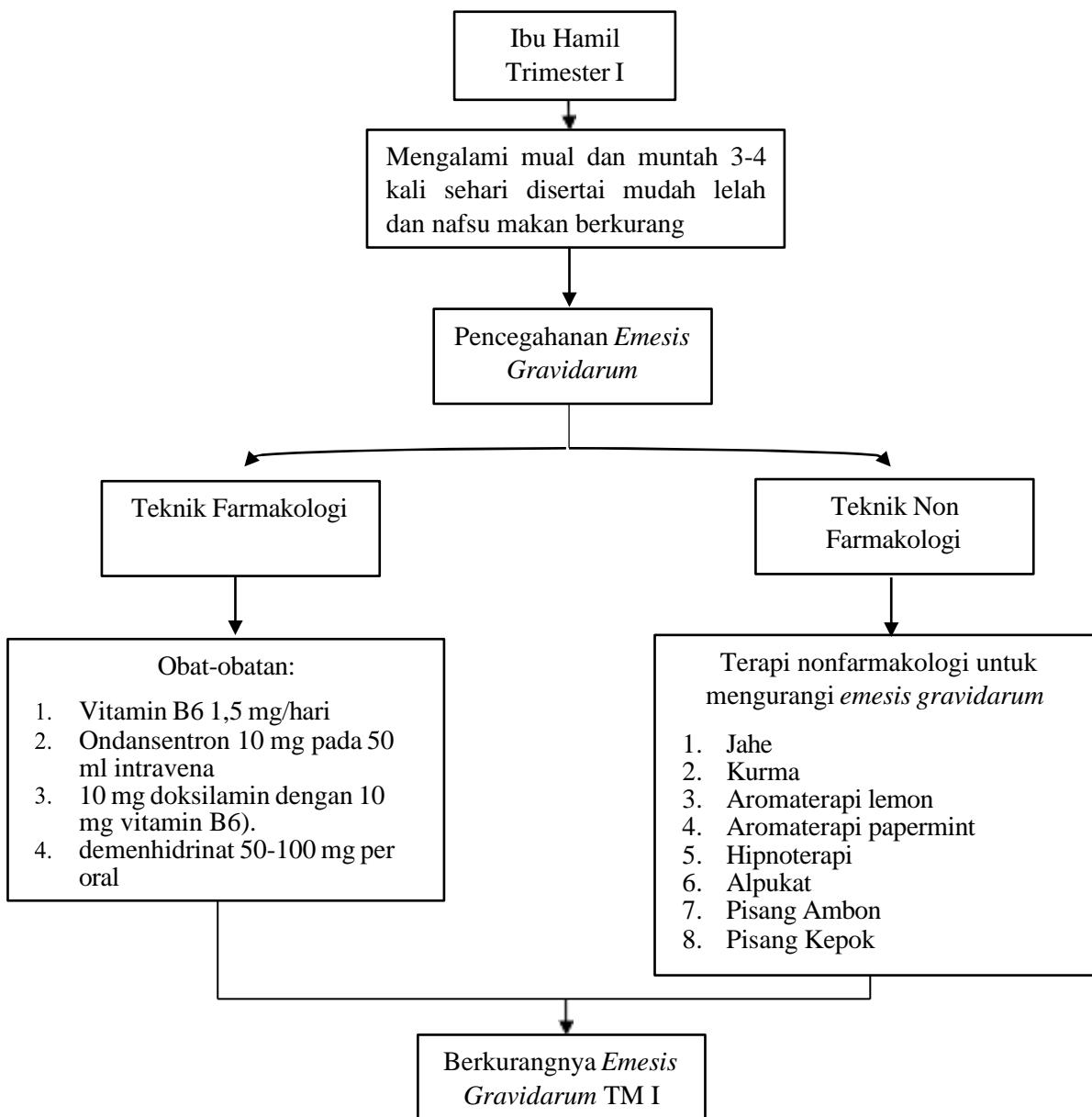
10. Komplikasi

Wanita yang memiliki kadar hCG di bawah rentang normal lebih sering mengalami hasil kehamilan yang buruk, termasuk keguguran, pelahiran prematur atau retardasi pertumbuhan intrauterus (IUGR).

Berdasarkan penelitian Ebrahimi tahun 2010 hanya 2% *emesis gravidarum* yang berkembang menjadi HEG. Hiperemesis gravidarum adalah suatu keadaan mual dan muntah pada kehamilan yang menetap, dengan frekuensi muntah lebih dari 5 kali dalam sehari, disertai dengan penurunan berat badan ($>5\%$ dari berat sebelum hamil) dan dapat menyebabkan ketidakseimbangan elektrolit dan asamas, kekurangan gizi bahkan kematian (Irianti, 2014:89).

Berdasarkan penjelasan cara yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengurangi *emesis gravidarum* pada ibu hamil, maka dapat dirangkum sebagaimana pada bagan 2.1 kerangka teori peningkatan hemoglobin pada remaja sebagai berikut:

Bagan 2. 1
Kerangka teori



Sumber: Manuaba (2016); Wardhani, Ketty Husnia, (2019); Sawitri&Suparmi, (2023); Khofifah, dkk. (2023); Ujung, dkk, (2023); Sari, dkk, (2024); Nurhayati&Gaidha, (2023); Hasan&Lailatul, (2023); Irianti, dkk, (2014).

C. Penelitian Terdahulu

No	Nama Peneliti dan Tahun Terbit	Judul Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Saodah, dkk., (2024)	Efektivitas Mengonsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Karang Harja Kabupaten Bekasi	Pisang Ambon	Hasil penelitian dari pemberian pisang ambon 1 sehari selama 1 minggu dengan sampel 30 orang didapatkan hasil sebelum konsumsi pisang ambon rata-rata intensitas mual sebesar 9,23 dan sesudahnya sebesar 5,13 dimana nilai Sig. 2-tailed = 0,000, sedangkan rata-rata intensitas muntah sebelum konsumsi pisang ambon sebesar 7,90 dan sesudahnya sebesar 3,83 dimana Sig. 2-tailed = 0,000. Sehingga dapat disimpulkan Mengonsumsi pisang ambon efektif terhadap menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I karena pisang ambon kaya kandungan vitamin B6, asam volat.
2.	Insani, dkk., (2024)	Efektivitas Pemberian Pisang Ambon Terhadap Pengurangan <i>Emesis gravidarum</i> Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya	Pisang Ambon dan pisang kepok	Hasil penelitian dari pemberian pisang ambon 1 sehari selama 1 minggu dengan sampel 30 orang didapatkan hasil terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kedua grup dengan p-value 0,000, namun kelompok kontrol lebih berpengaruh dengan selisih mean 0,2 dan p-value = 0,000. dan nilai efektivitas pemberian pisang ambon dan pisang kepok dengan nilai T = 0,496 dan P-value = 0,045 < 0,05 berarti terdapat efektivitas konsumsi pisang ambon dan pisang kepok terhadap <i>emesis gravidarum</i> pada ibu hamil trimester I. Tidak ada variabel luar (umur ibu, pendidikan, pekerjaan, paritas, dan usia kehamilan) yang berhubungan dengan frekuensi <i>emesis gravidarum</i> . Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian pisang ambon efektif menurunkan <i>emesis gravidarum</i> di harapkan ibu hamil trimester 1 dengan mual muntah dapat memanfaatkan pisang ambon sebagai pengobatan alternatif untuk menurunkan mual

				muntah.
3.	Nurhayati, dkk. (2023)	Efektivitas Pemberian Pisang Ambon Dan Buah Kurma Terhadap <i>Emesis gravidarum</i> Di Puskesmas Leles Kabupaten Garut Tahun 2023	Pisang Ambon dan kurma	Hasil penelitian dari pemberian pisang ambon dan kurma selama 1 minggu dengan jumlah sample 30 orang didapatkan hasil Rata-rata mual muntah pada ibu hamil sebelum pisang ambon sebesar 9,47 dan sesudah diberikan pisang ambon sebesar 6,20. Sedangkan pada kelompok lainnya rata-rata mual muntah sebelum diberikan buah kurma sebesar 9,53 dan sesudah diberikan pisang ambon sebesar 6,33. Hasil bivariat didapatkan p-value 0,000 dan uji independent didapatkan p-value 0,0761. Pemberian pisang ambon dan kurma sama-sama terbukti efektif dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil sehingga tidak terdapat terdapat perbedaan efektivitas antara pisang ambon dan buah kurma terhadap mual muntah.
4.	Khairani & Maidina Putri, (2022)	Efektivitas Pemberian Pisang Ambon (<i>Musa Paradisiaca</i>) Dengan Vitamin B6 Dalam Menurunkan Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Tm 1 Di Klinik Lina	Pisang Ambon dengan vitamin B6	Dalam penelitian ini sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu: kelompok 1 diberi pisang ambon dengan dosis 2x100 mg (1 pisang ambon segar mempunyai berat sekitar 100 gram) sebanyak 15 ibu hamil. Kelompok 2 diberi Vitamin B6 dosis 3x10 gram sebanyak 15 ibu hamil. Pemberian pisang ambon dan vitamin B6 dilakukan selama 3 minggu. Pemeriksaan frekuensi mual muntah pada minggu ke-1, ke-2 dan ke-3 setelah pemberian vitamin B6 dan pisang ambon. Ibu hamil diberikan lembar observasi untuk mencatat frekuensi mual muntah. Dikatakan efektif jika mual muntah $\leq 10 \times$ perhari. Penelitian ini didapatkan hasil nilai p-Value $0,001 < \alpha (0,05)$ yang dapat diartikan bahwa adanya efektivitas pemberian pisang ambon dengan Vitamin B6 dalam mengurangi intensitas mual dan muntah pada ibu hamil. Frekuensi mual dan muntah pada kelompok pemberian pisang ambon keseluruhan responden masuk pada kategori efektif.

				Begitu juga pada kelompok pemberian vitamin B6 keseluruhan responden juga masuk pada kategori efektif.
5.	Rachmadianti, dkk. (2023)	Pengaruh Konsumsi Cookies Pisang Ambon Terhadap <i>Emesis gravidarum</i> Pada Ibu Hamil Trimester I Di Upt Puskesmas Bumi Rahayu Kabupaten Bulungan Tahun 2023	Pisang Ambon	<p>Wilcoxon didapatkan nilai negative ranks sebanyak 15 artinya dari keseluruhan responden mengalami penurunan dari pretest ke postest dengan mean ranks 8, artinya terdapat penurunan tingkat atau intensitas <i>emesis gravidarum</i> dari sebelum konsumsi Cookies Pisang Ambon. Uji statistik menggunakan Wilcoxon Test</p> <p>pada ibu hamil yang telah dilakukan pengukuran intensitas mual menggunakan lembar PUQE (pregnancy unique quantification of emesis and nausea) setelah diberikan intervensi Cookies Pisang Ambon memiliki nilai signifikan 0.001 (p-value < 0,05) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh konsumsi cookies Pisang Ambon terhadap <i>emesis gravidarum</i> pada ibu hamil trimester I</p>
6.	Paninsari, dkk. (2020)	Efektivitas Pisang Kepok Terhadap <i>Emesis gravidarum</i> Trimester I	Pisang Kepok	Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) mengalami pengurangan mual muntah. Hasil analisis data diperoleh nilai p-value 0.000 dengan taraf signifikansi p<0.05
7.	Ratih & Siti., (2017)	Kandungan Vitamin B6 Pada Pisang Kepok: Alternatif Mengatasi Mual Muntah Pada Ibu Hamil	Pisang Kepok	hasil pemeriksaan saat penelitian dari 3 jenis pisang kepok, kandungan B6 pada masing-masing pisang yaitu pisang kepok mengal sebesar 0,2022 mg/ml, pisang kepok masak sebesar 0,2530 mg/ml, dan pisang kepok

				yang direbus selama 40 menit sebesar 0,3646 mg/ml. Kesimpulan dari penelitian adalah kandungan vitamin B6 paling tinggi pada pisang kepok yang direbus selama 40 menit yang kandungan B6 tersebut dapat rekomendasikan untuk mengurangi mual muntah pada wanita hamil trimester I
8.	Dewi & Rahmi., (2020)	Efektivitas pemberian pisang kepok (<i>Musa paradisiaca formatipca</i>) dan vitamin B6 dalam menurunkan intensitas emisis gravidarum pada ibu hamil	Pisang kepok dan vitamin B6	Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara signifikan terdapat pengaruh pemberian pisang kepok dan vitamin B6 dalam menurunkan intensitas emisis gravidarum pada ibu hamil ($p=0.000$), selain itu dilaporkan juga bahwa terdapat perbedaan antara pemberian pisang kepok dengan pemberian Vitamin B6 terkait penurunan intensitas emisis gravidarum pada ibu hamil (nilai $p=0.045$).