
Efektifitas Pemberian Buah Kurma Mabrum terhadap *Morning Sickness* pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Ny. H. Pakisaji Kabupaten Malang

Retno Palupi Yonni Siwi¹

¹ Dosen D IV Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia

Corresponding author: Retno Palupi Yonni Siwi (palupi.siwi@gmail.com)

Received 16 August 2019; **Accepted** 20 August 2019; **Published** 5 September 2019

ABSTRAK

Perubahan adanya ketidakseimbangan hormon progesteron dan estrogen pada ibu hamil mengakibatkan *morning sickness*. Upaya untuk mengatasi *morning sickness* dengan mengkonsumsi kurma mabrum yang mengandung asam folat yang dapat mengurangi gejala *morning sickness*. Tujuan penelitian adalah menganalisis efektifitas pemberian buah kurma mabrum terhadap *morning sickness* pada ibu hamil Trimester I di PMB Ny H Pakisaji Kabupaten Malang. Desain penelitian menggunakan *pre-experimental design* dengan *one group pre-post test design*. Populasinya semua ibu hamil Trimester I yang mengalami *morning sickness* di PMB Ny H Pakisaji Kabupaten Malang sejumlah 14 ibu. Teknik sampling menggunakan *accidental sampling* sehingga sampelnya sebagian ibu hamil Trimester I yang mengalami *morning sickness* sejumlah 13 ibu. Analisa data menggunakan uji *paired simple t-test*. Hasil penelitian menunjukkan sebelum pemberian buah kurma mabrum sebagian besar yakni 7 responden (53,8%) dengan *morning sickness* sedang. Setelah pemberian buah kurma mabrum hampir seluruhnya yakni 10 responden (76,9%) dengan *morning Sickness* yang ringan. Hasil analisa data menunjukkan *p value* 0.000 sehingga $<\alpha$ (0,05) yang berarti Pemberian buah kurma mabrum efektif terhadap *morning sickness* pada ibu hamil Trimester I di PMB Ny H Pakisaji Kabupaten Malang. Ibu hamil yang mengalami *morning sickness* dapat mengkonsumsi kurma mabrum agar gejala *morning sickness* dapat berkurang.

Kata Kunci: Kurma Mabrum, *Morning Sickness*, Ibu Hamil TM 1

Copyright © 2019 Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia
All rights reserved.



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses berkesinambungan yang dimulai dari ovulasi, konsepsi, nidasi, implantasi dan perkembangan embrio didalam uterus hingga aterm. Setiap proses dalam kehamilan merupakan kondisi krisis yang memerlukan adaptasi psikologis dan fisiologis terhadap pengaruh hormon kehamilan dan tekanan mekanis akibat pembesaran uterus dan jaringan lain (Kusmiyati, 2009).

Di Amerika Serikat dan Kanada sekitar 400.000 dan 350.000 wanita hamil mengalami kejadian mual dan muntah setiap tahunnya. Di Indonesia wanita hamil sebanyak 66% pada trimester pertama mengalami mual dan gejala yang sering terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% multigravida, namun sekitar 12 % ibu hamil masih mengalami mual muntah hingga sampai usia kehamilan sembilan bulan. Di Jawa Timur terdapat 69,2% wanita hamil yang mengalami mual dan muntah dan 30,8% tidak mengalami mual dan muntah selama masa kehamilan (Depkes RI, 2014).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 25 Juli 2018 di PMB Ny H Pakisaji Kabupaten Malang, didapatkan data jumlah ibu yang melakukan pemeriksaan kehamilan pada bulan Juli 2018 sejumlah 14 ibu. Hasil wawancara dengan 14 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan menunjukkan 12 ibu mengalami *morning sickness* dan hanya 2 ibu yang tidak mengalami *morning sickness*. Dari 12 ibu yang mengalami *morning sickness* menunjukkan bahwa 6 ibu sampai harus di rawat di Puskesmas karena kekurangan cairan dan 6 ibu mengatakan hanya minum obat yang diberikan oleh Bidan serta istirahat di rumah.

Faktor yang dianggap sebagai etiologi mual dan muntah dalam kehamilan yaitu adanya perubahan level dan peran beberapa hormon. Produksi hormon *human chorionic gonadotrophin* (hCG) meningkat pada minggu ke 12–14 kehamilan, yang dapat dideteksi dari urin dan serum. Peningkatan level hormon hCG ini berkaitan juga dengan tingkat keparahan dari mual dan muntah yang diderita wanita hamil. *Morning sickness* ini menyebabkan penurunan nafsu makan sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh (Hani, 2014). *Morning sickness* 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).

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan *pre-experimental design* dengan *one group pre-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil Trimester I yang mengalami *morning sickness* sejumlah 14 ibu dan Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu hamil Trimester I yang mengalami *morning sickness* sejumlah 13 ibu. Teknik Sampling dalam penelitian ini menggunakan *accidental sampling*. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen buah kurma mabrum dan variabel dependennya *morning sickness*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner. Pengolahan data terdiri dari : *Editing, Coding, Skoring dan Tabulating*.

HASIL

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Hamil ke-, dan Usia kemamilan

No	Karakteristik	Σ	%
1	Umur		
	<20 tahun	2	15,4
	20-35 tahun	7	53,8
	>35 tahun	4	30,8
2	Pendidikan		
	SD	0	0
	SMP	0	0
	SMA	8	61,5
	PT	5	38,5
3	Pekerjaan		
	Tidak kerja (IRT)	5	38,5
	Swasta	4	30,8
	Dagang	3	23,1
	PNS	1	7,6
4	Hamil ke-		
	Ke 1	8	61,5
	Ke 2	5	38,5
	Ke 3	0	0
5	Usia Kehamilan		
	<4 minggu	0	0
	4-8 minggu	4	30,8
	9-12 minggu	9	69,2

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan *morning Sickness* sebelum dan setelah pemberian buah kurma mabrum di PMB Ny H Pakisaji Kabupaten Malang.

No	<i>Morning Sickness</i>	Pemberian Buah Kurma Mabrum			
		Sebelum		Setelah	
		Σ	%	Σ	%
1	Berat	4	30,8	0	0
2	Sedang	7	53,8	3	13,1
3	Ringan	2	15,4	10	76,9
	Jumlah	13	100	13	100

Berdasarkan tabel 2 sebelum pemberian buah kurma mabrum diketahui bahwa sebagian besar yakni 7 responden (53,8%) dari total 13 responden dengan *morning sickness* yang sedang Sedangkan setelah pemberian buah kurma mabrum diketahui bahwa hampir seluruhnya yakni 10 responden (76,9%) dari total 13 responden dengan *morning Sickness* yang ringan.

Tabel 4.9 Hasil Analisa Data

	Paired Samples Test							
	Paired Differences							
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
			Lower	Upper				
morning_sickness_pre - morning_sickness_post	8.53846	4.64786	1.28908	5.72979	11.34713	6.624	12	.000

Berdasarkan hasil uji *paired simple T Test* didapatkan hasil *p value* 0.000 dimana lebih kecil darinilai α (0,05) maka dapat di simpulkan pemberian buah kurma mabrum efektif terhadap *morning sickness* pada ibu hamil Trimester I di PMB Ny H Pakisaji Kabupaten Malang.

PEMBAHASAN

***Morning sickness* sebelum pemberian buah kurma mabrum pada ibu hamil Trimester I**

Berdasarkan hasil penelitian sebelum pemberian buah kurma mabrum pada ibu hamil Trimester I sebagian besar (53,8%) responden dengan *morning sickness* yang sedang.

Morning sickness 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).

Pada hasil penelitian bahwa sebagian besar responden mengalami *morning sickness* sedang. Hal ini secara fisiologis pada ibu hamil yakni kondisi ibu yang mengalami perubahan hormon kehamilan. Kondisi responden yang masih baru pertama kali mengalami kehamilan sehingga responden belum mampu mengatasi masalah mual dan muntah serta belum adanya informasi dalam penanganan mual dan muntah tersebut. Ibu yang masih baru pertama kali mengalami hamil sehingga masih belum mempunyai pengalaman dalam penatalaksanaan gejala mual dan muntah. Responden yang mengalami mual dan muntah ringan dapat disebabkan oleh adanya pengetahuan atau informasi tentang bagaimana cara mencegah atau menangani *morning sickness* sehingga mampu menurunkan beberapa gejala dari *morning sickness* tersebut.

***Morning sickness* setelah pemberian buah kurma mabrum pada ibu hamil Trimester I**

Berdasarkan hasil penelitian setelah pemberian buah kurma mabrum pada ibu hamil Trimester I bahwa hampir seluruhnya (76,9%) responden dengan *morning Sickness* yang ringan dan sebagian kecil dengan *morning Sickness* yang sedang. Penelitian oleh Intan tahun 2015 (Pengaruh konsumsi buah kurma terhadap *Morning Sickness*) yakni kurma yang diberikan selama 1 minggu berturut-turut menunjukkan hasil bahwa konsumsi buah kurma dapat mengurangi rasa sakit di perut., dimana Kurma mengandung asam folat yang dapat mengurangi gejala *morning sickness*. Kandungan di dalam buah kurma yakni asam folat, vitamin dan kalsium yang dapat memblok serotonin yaitu suatu neurotransmitter yang disintesis pada neuron-neuron serotonergis dalam sistem saraf pusat dan sel-sel enterokromafin dalam saluran pencernaan sehingga dipercaya dapat sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut dan dapat mengatasi mual muntah.

Pemberian buah kurma yang diberikan selama 1 minggu berturut-turut menunjukkan hasil bahwa konsumsi buah kurma dapat mengurangi rasa sakit di perut, dimana kandungan di dalam buah kurma yakni asam folat, vitamin dan kalsium yang dapat memblok serotonin yaitu suatu neurotransmitter yang disintesis pada neuron-neuron serotonergis dalam sistem saraf pusat dan sel-

sel enterokromafin dalam saluran pencernaan sehingga dipercaya dapat sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut dan dapat mengatasi mual muntah.

Setelah mengkonsumsi kurma mabrum menunjukkan adanya pengurangan *morning sickness*. Hal ini disebabkan oleh kandungan dari kurma mabrum yang kaya akan asam folat sehingga membantu ibu dalam mengurangi rasa kurang nyaman di perut dan mual muntahpun dapat berkurang. Selain itu ibu yang rutin mengkonsumsi kurma mabrum menjadikan tubuh ibu yang lemas menjadi lebih baik, menjadi lebih sehat kembali sehingga kondisi mual dan muntah dapat teratasi. Ibu yang mengkonsumsi buah kurma akan memberikan kenyamanan dalam perut ibu sehingga mampu menghilangkan rasa mual dan muntah. Dengan mengkonsumsi buah kurma secara teratur selain bermanfaat bagi nutrisi ibu hamil juga ibu akan merasa gizinya terpenuhi.

Setelah ibu mengkonsumsi kurma mabrum menunjukkan adanya penurunan gejala *morning sickness* yang signifikan. Dari 4 responden yang sebelumnya mengalami *morning Sickness* berat namun setelah diberikan kurma mabrum menunjukkan 13,1% responden dengan *morning Sickness* sedang dan 17,7% dengan *morning Sickness* ringan. Sedangkan dari 7 responden dengan *morning Sickness* sedang namun setelah diberikan kurma mabrum menunjukkan semuanya 58,3% dengan *morning Sickness* ringan. Responden yang mengkonsumsi buah kurma mabrum secara rutin dan sesuai dengan SOP yang ada menunjukkan adanya penurunan kejadian *morning sickness* sehingga ibu merasa nyaman dengan kondisinya saat ini.

Efektifitas pemberian buah kurma mabrum terhadap *morning sickness* pada ibu hamil Trimester I

Berdasarkan hasil uji analisa *T-Test* didapatkan hasil *p value* 0.000 sehingga kurang dari α (0,05) H_0 diterima dan artinya pemberian buah kurma mabrum efektif terhadap *morning sickness* pada ibu hamil Trimester I di PMB Ny H Pakisaji Kabupaten Malang.

Morning sickness 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).

Menurut peneliti Kurma mabrum sangat baik bagi ibu hamil yang mengalami gejala *morning sickness*. Hal ini ditunjukkan dengan hasil penelitian dimana kurma mabrum efektif mengatasi *morning sickness*. Selain itu dengan mengkonsumsi kurma mabrum yang sesuai dengan anjuran akan membuat ibu hamil merasa nyaman sehingga dapat menurunkan mual dan muntah. Dengan mengkonsumsi buah kurma secara teratur selain bermanfaat bagi nutrisi ibu hamil dan janin juga ibu akan terhindar dari kejadian mual dan muntah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Morning sickness sebelum pemberian buah kurma mabrum pada ibu hamil Trimester I di PMB Ny H Pakisaji Kabupaten Malang sebagian besar (53,8%) responden dengan *morning sickness* yang sedang dan sebagian kecil (15,4%) responden dengan *morning sickness* yang berat.

Morning sickness setelah pemberian buah kurma mabrum pada ibu hamil Trimester I di PMB Ny H Pakisaji Kabupaten Malang hampir seluruhnya (76,9%) responden dengan *morning Sickness* yang ringan dan sebagian kecil dengan *morning Sickness* yang sedang.

Ada pengaruh pemberian buah kurma mabrum terhadap *morning sickness* pada ibu hamil Trimester I di PMB Ny H Pakisaji Kabupaten Malang dengan hasil uji statistik diperoleh p value 0,000

Saran

Bagi Peneliti

Menerapkan ilmu metode penelitian yang telah diperoleh serta dapat menerapkan pemberian buah kurma mabrum bagi ibu yang mengalami *morning sickness* saat peneliti terjun ke masyarakat nantinya.

Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian dapat menjadi acuan dalam proses pembelajaran khususnya bagi kebidanan dalam mengatasi *morning sickness* pada ibu hamil

Bagi Tempat Penelitian

Disarankan agar pemberian buah kurma mabrum dapat menjadi salah satu alternatif dalam menangani *morning sickness* bagi ibu hamil.

Bagi Responden

Responden dapat terus mengkonsumsi kurma mabrum selama hamil karena manfaat dari kurma mabrum yang sangat baik bagi kehamilan.

KEPUSTAKAAN

Depkes RI. (2014). *Mengatasi Mual Muntah Selama Kehamilan*. Jakarta: promkes.

Hani, U, dkk. (2014). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Fisiologis*. Jakarta: Salemba Medika.

Hidayati. (2009). *Hubungan antara status gravida dengan kejadian emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I*. Diperoleh 25 Januari 2014 dari <http://haiheny.com/2012/01/hubungan-antara-status-gravida-dengan.html>.

Irmawati. (2016). *Kehamilan Bermasalah*. Jakarta: Laksana.

Kusmiyati. (2009). *Perawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Fitramaya.