

## **PENGARUH PEMBERIAN BUAH ALPUKAT TERHADAP PENURUNAN DERAJAT EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS PANDU SANJAYA KALIMANTAN TENGAH**

*THE EFFECT OF GIVING AVOCADO ON THE REDUCTION OF EMESIS GRAVIDARUM SEVERITY IN PREGNANT WOMEN AT THE PANDU SANJAYA HEALTH CENTER, CENTRAL KALIMANTAN*

Nopi Sawitri<sup>1</sup>, Suparmi<sup>2</sup>  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

[202322173.students@aiska-university.ac.id](mailto:202322173.students@aiska-university.ac.id), [suparmi@aiska-university.ac.id](mailto:suparmi@aiska-university.ac.id)

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** *Emesis Gravidarum* adalah ketidaknyamanan pada masa kehamilan, di mana kondisi ibu mengalami mual muntah, yang biasanya terjadi pada kehamilan trimester I berlanjut hingga trimester II. Apabila mual muntah tidak di tangani dengan baik dapat mengakibatkan dehidrasi pada ibu hamil. buah Alpukat dapat membantu mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil, salah satu buah yang mengandung vitamin B6. Buah Alpukat menjadi salah satu pilihan buah yang mengandung 0.5 mg vitamin B6 dan nutrisi lainnya. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh pemberian buah alpukat terhadap penurunan derajat *Emesis Gravidarum* pada ibu hamil. **Metode Penelitian:** Jenis penelitian *Quasy Eksperimen* dengan rancangan Two Group Pretest-Posttest design. Populasi semua ibu hamil yang melakukan pemeriksaan dengan *Emesis Gravidarum* di Puskesmas Pandu Sanjaya tercatat sebanyak 32 ibu hamil. Sampel yang diambil menggunakan rumus Slovin 24 sampel. **Hasil:** Ada perbedaan pemberian buah alpukat dan B6 terhadap penurunan derajat *Emesis Gravidarum* pada ibu hamil yang Menggunakan Analisis bivariat dengan uji *Mann Whitney* diketahui *asympt.Sig.(2-tailed)* bernilai  $0.001 < 0.05$ . **Kesimpulan:** Pemberian buah alpukat dan B6 selama 5 hari dapat menurunkan derajat *Emesis Gravidarum* pada ibu hamil di Puskesmas Pandu Sanjaya.  
**Kata Kunci:** Buah Alpukat, *Emesis Gravidarum*, Ibu Hamil, Vitamin B6

Received: Agustus 2024  
Reviewed: Agustus 2024  
Published: Agustus 2024

Plagiarism Checker No 234  
Prefix DOI : Prefix DOI :  
10.8734/Nutricia.v1i2.365

**Copyright : Author**  
**Publish by : Nutricia**



This work is licensed under  
a [Creative Commons  
Attribution-  
NonCommercial 4.0  
International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

### ABSTRACT

**Background:** *Emesis Gravidarum* is discomfort during pregnancy, where the mother experiences nausea and vomiting, which usually occurs in the first trimester of pregnancy and continues until the second trimester. If nausea and vomiting is not treated properly it can cause dehydration in pregnant women. Avocados can help reduce symptoms of nausea and vomiting in pregnant women, one of the fruits that contains vitamin B6. Avocados are a fruit choice that contains 0.5 mg of vitamin B6 and other nutrients. **Objective:** To determine the effect of giving avocados on reducing the degree of *Emesis Gravidarum* in pregnant women. **Research Method:** Quasy Experimental research type with a Two Group Pretest-Posttest design. The population of all pregnant women who underwent examinations for *Emesis Gravidarum* at the Pandu Sanjaya Community Health Center was recorded as 32 pregnant women. Samples were taken using the Slovin 24 sample formula. **Results:** There is a difference in giving avocado and B6 to reduce the degree of *Emesis Gravidarum* in pregnant women. Using bivariate analysis with the Mann Whitney test it was found that *asymp.Sig.(2-tailed)* had a value of  $0.001 < 0.05$ . **Conclusion:** Giving avocado and B6 for 5 days can reduce the degree of *Emesis Gravidarum* in pregnant women at the Pandu Sanjaya Health Center.

**Keywords:** *Avocado, Emesis Gravidarum, Pregnant Women, Vitamin B6*

### Pendahuluan

Kehamilan adalah suatu proses pertumbuhan dan perkembangan janin dalam rahim yang di mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan. Kehamilan merupakan proses bertemunya sperma dan sel telur yang biasanya terjadi di ampula tuba sehingga terjadi konsepsi/pembuahan dan terjadinya penanaman hasil konsepsi di dinding uterus sampai lahirnya janin, lamanya kehamilan tidak lebih dari 40 minggu. Kehamilan di bagi menjadi 3 trimester, trimester I yaitu usia kehamilan 1-12 minggu, trimester II usia kehamilan 13-27 minggu, trimester III usia kehamilan 28-40 minggu (Nuraisyah,2022).

*Emesis Gravidarum* merupakan salah satu ketidaknyamanan pada masa kehamilan, di mana kondisi ibu yang mengalami mual muntah, hal tersebut biasanya terjadi pada pagi hari saja, namun juga siang, sore dan malam sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kondisi ini merupakan gejala yang umum sering terjadi dalam kehamilan, mual muntah merupakan masalah obstetrik yang umum terjadi sekitar 50-80 % pada wanita hamil selama trimester I dan juga berlanjut hingga trimester II. Penyebab mual muntah dalam kehamilan masih belum di ketahui secara jelas, namun faktor yang paling berperan adalah HCG (*Human Chorionic Gonadotropin*) (Hidayati, 2023).

Menurut World Health Organization (WHO) angka kejadian emesis gravidarum sedikitnya 15% dari semua wanita hamil. Angka kejadian mual muntah di dunia yaitu 70-80% dari jumlah ibu hamil. faktor utama penyebab kematian ibu di Indonesia memang bukan mual dan muntah (emesis gravidarum), tetapi kejadian mual dan muntah cukup besar yaitu 60% - 80% pada primigravida dan 40%-60% pada multigravida serta satu diantara 1000 kehamilan mengalami gejala lebih berat. Sekitar 50-60% kehamilan disertai mual dan muntah, dari 360 wanita hamil, 2% diantaranya mengalami mual muntah dipagi hari dan sekitar 80% mengalami mual dan muntah sepanjang hari, kondisi ini biasanya bertahan dan mencapai puncak pada usia kehamilan 9 minggu.

Vitamin B6 diperlukan dalam beberapa proses metabolisme. Tubuh membutuhkan vitamin B6 untuk reaksi lebih dari 100 enzim, perkembangan otak selama masa kehamilan, serta fungsi kekebalan tubuh. Vitamin B6 merupakan zat yang berfungsi sebagai nutrisi di dalam tubuh serta berperan dalam keseimbangan metabolisme tubuh. Vitamin B6 merupakan salah satu golongan vitamin yang paling penting di antara semua golongan vitamin B. Vitamin B6 juga membantu tubuh dalam membentuk energi dengan cara membakar cadangan glukosa yang tersimpan di antara organ tubuh serta pembentukan hemoglobin dari protein. Piridoksin (vitamin B6) adalah antiemetik yang sering kali di gunakan untuk mengurangi emesis gravidarum, Adapun dosis vitamin B6 yang di sarankan adalah 10-25 mg setiap 6-8 jam maksimum (Fitriani,dkk, 2021).

Buah alpukat memiliki kandungan gizi yang tinggi, mengandung vitamin A, C, dan E dalam jumlah yang besar serta zat gizi lain seperti kalsium, natrium, kalium, besi (Fe), magnesium (Mg), folat, mangan, fosfor dan Vitamin C, E, dan beta karoten (prekursor vitamin A) merupakan senyawa antioksidan alami yang mampu melindungi tubuh dari serangan radikal bebas. Buah alpukat mengandung vitamin B6, dan serat makanan. Selain kaya akan serat dan asam lemak tak jenuh tunggal, alpukat juga menyimpan kandungan zat besi yang tinggi. Pada komposisi daging buah alpukat terdiri dari kandungan air, karbohidrat, protein, lemak, serta mineral. Alpukat menjadi salah satu pilihan buah yang mengandung vitamin B6 tinggi dan nutrisi lainnya. Buah yang baik untuk kesehatan kulit ini mengandung 0.5 mg vitamin B6 atau setara dengan 30 persen kebutuhan harian. Berdasarkan survei dari National Healths and Nutrition Examination survey (NHANES), jumlah rata-rata konsumsi alpukat harian yang orang makan adalah buah alpukat lebih dari dua kali jumlah porsi (30g) yaitu sekitar (70 mg), yaitu sekitar setengah dari alpukat berukuran sedang.

Berdasarkan studi pendahuluan data yang di lakukan pada bulan Agustus s/d oktober tahun 2023 di Puskesmas Pandu ada 32 ibu hamil dengan keluhan mual muntah hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Mual muntah apabila tidak di tangani dengan baik dapat menimbulkan gejala yang lebih berat sehingga dapat mengakibatkan dehidrasi, karena banyak cairan yang keluar dan kurangnya pemasukan nutrisi pada saat ibu mengalami mual muntah, sedangkan dampak yang mungkin terjadi pada janin antar lain yaitu terhambatnya perkembangan janin, premature, kelainan kongenital (Aryasih,dkk, 2022). Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Pemberian Buah Alpukat Terhadap Penurunan Derajat Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil di Puskesmas Pandu Sanjaya Kalimantan Tengah.

### **Metode Penelitian**

Jenis Penelitian ini menggunakan *Quasy Eksperimen* dengan rancangan Two Group Pretest-Posttest design. Penelitian ini digunakan untuk melihat pengaruh pemberian buah alpukat dalam mengurangi Emesis Gravidarum pada ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Di penelitian ini kelompok intervensi adalah kelompok ibu hamil yang diberikan buah Alpukat dan vitamin B6 serta kelompok kontrol adalah kelompok yang diberikan vitamin B6.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil dengan usia kehamilan rata-rata 5-20 minggu yang melakukan pemeriksaan dengan keluhan Emesis Gravidarum di Puskesmas Pandu Sanjaya, Kalimantan Tengah bulan April – Mei 2023 yaitu tercatat sebanyak 32 ibu hamil. Sampel dalam penelitian ini dibagi dalam dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Teknik sampling dalam penelitian ini yaitu menggunakan Accidental Sampling Responden yang masuk dalam sampel penelitian ini adalah responden yang memenuhi kriteria kelayakan yaitu sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

- 1) Ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum
- 2) Ibu bersedia menjadi responden dan mengisi data serta mengisi *informed consent*
- 3) Semua ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum* dengan diberikan buah alpukat

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Ibu hamil yang mengalami kehamilan kembar
- 2) Ibu hamil yang mengalami hipertensi, diabetes mellitus, dan penyakit kehamilan lainnya
- 3) Ibu hamil yang memiliki riwayat alergi dan efek samping terhadap buah alpukat
- 4) Ibu hamil dengan diagnosa kehamilan mola hidatidosa (hamil anggur).

Pada penelitian ini, untuk menentukan jumlah sampel yang diambil menggunakan rumus Slovin di dapatkan jumlah sebanyak 24 sampel, dimana 12 sampel kelompok intervensi dan 12 sampel kelompok kontrol.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer berupa lembar kuesioner *Pregnancy Unique Quantification Of Emesis and Nusea (PUQE-24)* yang akan dibagikan secara langsung (hardcopy) sebelum dan setelah mengonsumsi buah alpukat.

Analisa univariate yang dilakukan untuk menghasilkan: Distribusi frekuensi untuk mengetahui karakteristik responden meliputi umur, pendidikan, paritas, serta rata-rata skor emesis gravidarum pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebelum diberikan buah alpukat dan rata-rata frekuensi emesis gravidarum setelah diberikan buah alpukat.

Analisa Bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh sebelum dan sesudah pemberian buah alpukat terhadap derajat emesis gravidarum pada ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan pada kelompok intervensi menggunakan uji Mann Whitney Kemudian dilanjutkan uji untuk mengetahui perbedaan derajat emesis gravidarum antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol menggunakan Uji Mann Whitney. Dengan taraf signifikansi 95% ( $\alpha = 0,05$ ) apabila  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $p > 0,05$  maka  $H_0$  gagal ditolak, dan data disajikan dalam bentuk tabel (Dahlan, 2014; h.100)

### Hasil & Pembahasan

Responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I - III yang mengalami *emesis gravidarum* yang melakukan kunjungan pelayanan di Puskesmas Pandu Sanjaya sejak bulan April - Mei 2024 dengan responden penelitian 24 ibu hamil. Karakteristik responden penelitian ini meliputi ibu hamil dengan *emesis gravidarum* dan bersedia menjadi responden dengan melakukan 12 responden diberikan buah Alpukat dan 12 responden diberikan B6 selama 5 hari pada pagi hari.

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Ibu Hamil Berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan, Paritas, Dan Usia Kehamilan**

Variabel	n	%
Usia Ibu		
<20 Tahun	3	12.5
20-35 Tahun	19	79.2
>35 Tahun	2	8,3
Paritas		
Primipara	7	29.2
Multipara	17	70.8
Pendidikan		
Rendah	0	0.00
Sedang	24	100
Tinggi	0	0.00
Pekerjaan		
IRT	22	91.7
Karyawan Swasta	2	8.3
Usia Kehamilan		
Trimester I	18	75
Trimester II	6	25
Trimester III	0	0.00

Sumber data: Data Primer 2024

Hasil penelitian ini berdasarkan tabel 4.1 Untuk usia ibu yang < 20 tahun sebanyak 3 responden (12.5%), 20-35 tahun 19 responden (79.2%) dan yang > 35 tahun sebanyak 2 responden (8,3%). Untuk ibu paritas primipara 7 responden (29.2%) dan multipara 17 responden sebanyak (70,8%). Untuk pendidikan ibu rendah sebanyak 0 responden (0.00%), pendidikan sedang sebanyak 24 responden (100%), dan pendidikan tinggi sebanyak 0 responden (0.00%). Untuk pekerjaan ibu IRT sebanyak 22 responden (91.7%) dan karyawan swasta sebanyak 2 responden (8.3%). Untuk usia kehamilan trimester I sebanyak 18 responden (75%) dan trimester II sebanyak 6 responden (25%).

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Ibu Hamil Emesis Gravidarum Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi**

Pemberian	Derajat	Tingkat	Responden	Presentase (%)
	<i>Emesis Gravidarum</i>	<i>Emesis Gravidarum</i>		
Sebelum	1	Ringan	0	0,00
	2	Sedang	11	91,7
	3	Berat	1	8,3
Sesudah	1	Ringan	11	91,7
	2	Sedang	1	8,3
	3	Berat	0	0,00
Total			23	100

Sumber data: Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 4.2 hasil karakteristik responden ibu hamil *emesis gravidarum* sebelum diberikan buah Alpukat di Puskesmas Pandu Sanjaya yaitu 11 responden (91.7%) mengalami *emesis* sedang dan 1 responden (8.3%) mengalami *emesis* berat dan yang sesudah diberikan buah Alpukat yaitu sebanyak 11 (91.7%) responden mengalami penurunan *emesis* ringan 1 reponden (8.3%) menurun menjadi *emesis* sedang.

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Ibu Hamil Emesis Gravidarum Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol**

Pemberian	Tingkat	Responden	Presentase (%)
	<i>Emesis Gravidarum</i>		
Sebelum	Ringan	0	0,00
	Sedang	10	83,3
	Berat	2	16,7
Sesudah	Ringan	3	25
	Sedang	9	75
	Berat	0	0,00
Total		23	100

Sumber data: Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 4.3 hasil karakteristik responden ibu hamil *emesis gravidarum* sebelum diberikan B6 di Puskesmas Pandu Sanjaya yaitu 10 responden (83.3%) mengalami *emesis* sedang dan 2 responden (16.7%) mengalami *emesis* berat dan sesudah diberikan B6 yaitu sebanyak 3 (25%) responden mengalami penurunan *emesis* ringan, 9 reponden (75%) menurun dan tetap menjadi *emesis* sedang.

Analisa Bivariat

Hasil uji Mann Whitney

**Tabel 4.4 Perbedaan *Emesis Gravidarum* Sesudah Pemberian Buah Alpukat dan B6 Pada Ibu Hamil**

Tingkat <i>Emesis</i> <i>Gravidarum</i>	Sesudah Pemberian Buah Alpukat		Sesudah Pemberian B6		P. Value <i>Asymp. Sign.</i> <i>(2-tailed)</i>
	Responden	Presentase (%)	Responden	Presentase (%)	
Ringan	11	83.3	3	25	0.001
Sedang	1	16.7	9	75	
Berat	0	0.00	0	0.00	
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>	

*Sumber data: SPSS*

Analisis bivariat dengan uji *Mann Whitney* diketahui *asymp.Sig.(2-tailed)* bernilai 0.001 < 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pemberian buah Alpukat dan B6 terhadap penurunan *emesis gravidarum* pada ibu hamil di Puskesmas Pandu Sanjaya.

#### Karakteristik Responden

Pada karakteristik umur ibu yang mengalami emesis sebagian besar pada rentang umur 20-35 tahun (79.2%). Usia reproduksi sehat berada pada rentang 20-35 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa umur seseorang sedemikian besarnya akan mempengaruhi perilaku, karena semakin lanjut umurnya, maka semakin lebih bertanggung jawab, lebih tertib, lebih bermoral, lebih berbakti dari usia muda. Usia ibu yang menjadi indikator dalam kedewasaan dalam setiap pengambilan keputusan untuk melakukan sesuatu yang mengacu pada setiap pengalamannya. Menurut (Munisah, 2022) Hal ini menjelaskan bahwa ada pengaruh yang lemah antara usia dengan kejadian emesis gravidarum. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mariantri, Y. Lestari, W. Arneliwati. (2014) yang menyebutkan bahwa tidak ada hubungan antara usia ibu hamil dengan kejadian emesis gravidarum dengan p value 0,225. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan Fauziah, Q. Wiranto, PA. Sutandi, Al (2019) menyebutkan bahwa ibu hamil yang mengalami mual muntah lebih banyak pada ibu yang berusia antara 20-35 tahun sebanyak 39 (69,6%) responden dari 56 responden yang diteliti.

Paritas ibu yang mengalami emesis sebagian besar pada multipara (70.8%). Penelitian lain menunjukkan bahwa paritas merupakan salah satu faktor risiko kejadian emesis pada ibu hamil serta menunjukkan, semakin tinggi paritas semakin rendah kejadian mual muntahnya. Ibu primigravida lebih sering mengalami mual muntah bila dibandingkan dengan multigravida (Titisari, 2019). Peningkatan hormon ini membuat kadar asam lambung meningkat, hingga muncullah keluhan rasa mual. Hal ini dimungkinkan karena ibu dengan multipara mengalami faktor psikologik memegang peranan penting pada kehamilan, seperti pengalaman sebelumnya yang mengalami mual muntah berlebihan, takut terhadap kehamilan dan persalinan yang

dapat menyebabkan konflik mental yang dapat menimbulkan emesis sebagai ekspresi tidak sadar terhadap ketidaksiapan menjalani kehamilan.

Pendidikan ibu yang mengalami emesis rentang pendidikan sedang (100%). Sesuai dengan pendapat Notoadmojo (2012) bahwa pengetahuan dapat diperoleh dari berbagai sumber diantaranya adalah media massa, pendidikan, petugas kesehatan dan pengalaman. Menurut Munisah (2022) Hal ini menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang sedang antara tingkat pendidikan dengan kejadian emesis gravidarum. Dimana hasil ini didukung oleh penelitian ini didapatkan ibu dengan tingkat pendidikan SMA dan perguruan tinggi yang mengalami emesis gravidarum. Hasil penelitian ini juga didukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Mariantri, Y. Lestrai, W. Arneliwati (2014) menyebutkan bahwa sebagian besar responden mengalami emesis gravidarum yang tingkat pendidikan dibawah SMA yaitu sebanyak 14 (37%) responden dari 38 ibu hamil.

Pekerjaan ibu yang mengalami emesis sebagian besar pada ibu rumah tangga (IRT) (91,7%). Kehamilan merupakan kejadian fisiologis dengan hormon yang berperan dalam perkembangan bayi dan ibu. Hormon yang berperan adalah estrogen dan progesteron. Pengeluaran hormon ini diatur oleh hipotalamus yang ada di otak manusia. Hal ini dimungkinkan karena jika beban pekerjaan sebagai ibu rumah tangga dan pikiran ibu selama hamil cukup berat maka akan berpengaruh terhadap keseimbangan pengeluaran hormon tersebut. beban pekerjaan yang berat, dapat menyebabkan konflik mental yang dapat menimbulkan dan memperberat emesis gravidarum.

Usia kehamilan ibu yang mengalami emesis sebagian besar pada ibu trimester 1 (75%). Ibu hamil yang mengalami mual muntah pada masa kehamilan trimester I disebabkan oleh hormon beta HCG yang dalam tubuh ibu hamil meningkat pada masa kehamilan. Pada penelitian Yantina et al., (2016), disebutkan bahwa mual muntah (emesis gravidarum) merupakan salah satu gejala kehamilan dan sering terjadi pada kehamilan trimester I. Mual Muntah pada kehamilan biasanya terjadi pada pagi hari, namun dapat juga terjadi setiap saat bahkan sepanjang hari sedangkan pada trimester ke II biasanya rasa mual disertai muntah akan berkurang, mulai menikmati makanan yang ibu sukai, dibandingkan dengan trimester II. bukan berarti ibu di trimester ke II sudah mulai nyaman, sebab masih terdapat sebagian ketidaknyamanan yang kadang dialami oleh semua wanita hamil dua trimester II. Tubuh ibu hamil harus menyesuaikan diri dengan trimester II, karena banyak perubahan atau ketidaknyamanan yang dialami di trimester tersebut. Kalau tidak ditangani akan muncul beberapa permasalahan. Sehingga ibu hamil harus beradaptasi dengan perubahan tersebut dan mencari solusi untuk penanganannya. (Saragih and Siagian 2021)

Derajat *Emesis Gravidarum* Sebelum dan Sesudah di Berikan Buah Alpukat.

Berdasarkan tabel 4.1 dan 4.3 hasil presentase derajat *emesis gravidarum* sebelum diberikan buah Alpukat yaitu 11 responden (91.7%) mengalami *emesis* sedang dan 1 responden (8.3%) mengalami *emesis* berat dan sesudah diberikan buah Alpukat mengalami yaitu sebanyak 11 (91.7%) responden mengalami penurunan *emesis* ringan 1 reponden (8.3%) menurun menjadi *emesis* sedang. *Emesis Gravidarum* merupakan salah satu ketidaknyamanan pada masa kehamilan, di mana kondisi ibu yang mengalami mual muntah, hal tersebut biasanya terjadi pada pagi hari saja, namun juga siang, sore dan malam sehingga dapat mengganggu aktivitas

sehari-hari. Kondisi ini merupakan gejala yang umum sering terjadi dalam kehamilan, mual muntah merupakan masalah obstetrik yang umum terjadi sekitar 50-80 % pada wanita hamil selama trimester I dan juga berlanjut hingga trimester II (Hidayati, 2023).

Faktor Penyebab mual muntah ini belum pasti, namun dari berbagai sumber, dapat disimpulkan beberapa hal berikut ini yang mungkin menjadi penyebab mual muntah karena Perubahan Hormonal, Paritas, Usia, Adaptasi Psikologis/Faktor Emosional. Alpukat merupakan buah yang padat nutrisi. Komposisi daging buah alpukat terdiri dari air, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, serta mineral. Salah satunya adalah vitamin B6, dan berdasarkan dari banyaknya kandungan pada 100 gram alpukat terdapat vitamin B6 sebanyak 0,45 mg yang mana kandungan vitamin B6 diketahui dapat mengurangi mual muntah. Berdasarkan sebuah penelitian vitamin B6 dapat mengurangi gejala mual muntah yang ringan hingga sedang dan merupakan terapi yang paling banyak digunakan pada ibu hamil dengan keluhan mual muntah. Berdasarkan peraturan menteri kesehatan republik Indonesia nomor 28 tahun 2019 tentang angka kecukupan gizi yang di anjurkan untuk masyarakat Indonesia, disebutkan tentang angka kecukupan gizi pada ibu hamil. Angka kecukupan vitamin B6 yang di anjurkan konsumsi harian yaitu sebanyak 1,9 mg. Alpukat dikaitkan dengan kualitas diet yang baik dan memiliki banyak manfaat pada kesehatan, dan merupakan makanan yang dianjurkan pada ibu hamil. Alpukat merupakan makanan nabati yang mengandung banyak nutrisi penting untuk kesehatan dan perkembangan pada janin dan bayi. Pada penelitian-penelitian sebelumnya tentang konsumsi alpukat terhadap manusia tidak dijumpai efek samping dalam pemberian alpukat. Pada mual muntah yang ringan dalam kehamilan, diperlukan 30-75 mg per hari dan dalam dosis terbagi. Berdasarkan neurotoksisitas, batas toleransi vitamin B6 yang ditetapkan pada orang dewasa oleh Eropa adalah 25-50 mg, sedangkan pada Amerika Serikat menetapkan hingga 100 mg per hari (Nurul, 2023).

Derajat *Emesis Gravidarum* Sebelum dan Sesudah di Berikan B6.

Berdasarkan tabel 4.2 dan 4.4 menunjukkan bahwa sebelum diberikan B6 yaitu 10 responden (83.3%) mengalami *emesis* sedang dan 2 responden (16.7%) mengalami *emesis* berat dan yang sesudah diberikan B6 yaitu sebanyak 3 (25%) responden mengalami penurunan *emesis* ringan, 9 responden (75%) menurun dan tetap menjadi *emesis* sedang. Vitamin B6 merupakan koenzim yang dapat menyebabkan Reaktivitas Lisin sehingga mengurangi mual muntah yang disebabkan oleh peningkatan kadar Estrogen selama masa kehamilan dan pemberian Vitamin B6 juga dilakukan untuk mengoreksi penurunan kadar Pridoksin pada ibu hamil, serta menghambat peningkatan pada hormon Progesteron, Estrogen, Kortisol dan Tiroid selama kehamilan yang menyebabkan mual muntah pada ibu hamil.

Menurut beberapa penelitian mekanisme vitamin b6 pada mual muntah kehamilan masih belum jelas. Namun vitamin b6 akan menghambat histamin H1 dan reseptor muskarinik dan secara tidak langsung akan bekerja pada sistem vestibular untuk menurunkan stimulasi pusat muntah. Vitamin B6 merupakan koenzim yang menyebabkan reaktivitas lisin, sehingga mengurangi mual muntah yang disebabkan oleh peningkatan kadar estrogen selama masa kehamilan. Dan pemberian vitamin B6 juga dilakukan untuk mengoreksi penurunan kadar piridoksin pada ibu hamil, serta menghambat peningkatan pada hormon progesteron, estrogen, kortisol dan tiroid selama kehamilan yang menyebabkan mual muntah pada ibu hamil.

### Analisa Perbedaan Kelompok Intervensi (Buah Alpukat) dan Kelompok Kontrol (B6) Terhadap Penurunan Derajat *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil

Dalam penelitian ini diketahui terdapat perbedaan pemberian buah Alpukat dan B6 terhadap derajat *emesis gravidarum* pada ibu hamil. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis uji statistik non parametrik uji test *Mann Whitney U* didapatkan nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* bernilai  $0.001 < 0.05$  sehingga ada perbedaan pemberian buah alpukat terhadap penurunan derajat *emesis gravidarum* pada ibu hamil di Puskesmas Pandu Sanjaya. Pada awal kehamilan terjadi peningkatan kadar estradiol yang kemudian menurun. Beserta kadar HCG yang memuncak selama trimester pertama, dan menurun seiring bertambahnya usia kehamilan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya, yang meneliti faktor risiko pada ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum*. Ibu hamil dengan usia kehamilan yang lebih besar memiliki kaitan dengan gejala *emesis gravidarum* yang lebih rendah, yang mana sesuai dengan informasi yang ada bahwa usia kehamilan mempengaruhi gejala *emesis gravidarum*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil dengan usia kehamilan yang lebih rendah memiliki risiko gejala *emesis gravidarum* sedang yang berkepanjangan dan menurun pada saat usia kehamilan meningkat berdasarkan nilai *p-value*  $< 0,001$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa setelah pemberian buah alpukat mempengaruhi derajat *emesis gravidarum* pada ibu hamil.

Hal ini didukung oleh penelitian yang diteliti oleh Nurul Hidayati (2023) Salah satu cara untuk mengatasi gejala mual muntah pada kehamilan adalah mengonsumsi piridoksin (vitamin B6). Vitamin B6 dapat ditemukan di berbagai buah, salah satunya adalah alpukat. Vitamin B6 yang merupakan bagian penting dari pembentukan asam amino dalam tubuh dapat mengurangi keluhan mual pada ibu hamil. Selain itu juga efektif dalam mengatasi mual pada ibu hamil trimester pertama, vitamin ini juga baik untuk perkembangan otak dan sistem saraf janin.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang meneliti tentang pengaruh pemberian pisang ambon (*Musa paradisiaca L.*) terhadap gejala mual muntah pada ibu hamil. Pada penelitian ini pisang ambon diberikan sebanyak 150 gr daging pisang yang mempunyai kandungan vitamin B6 sebanyak 0,75 mg. Hasil analisisnya menunjukkan bahwa pemberian pisang ambon berpengaruh terhadap gejala mual dan muntah pada ibu hamil yang diketahui dari nilai signifikansi 0.000 yang kurang dari taraf nyata 0.05. Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang meneliti tentang konsumsi buah salak (*Salacca zalacca*) untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Pada penelitian ini buah salak diberikan sebanyak 100 mg buah salak yang mempunyai kandungan vitamin B6 sebanyak 0,2 mg. Hasil analisisnya menunjukkan bahwa pemberian buah salak berpengaruh terhadap gejala mual dan muntah pada ibu hamil yang diketahui dari nilai signifikansi 0.000 yang kurang dari taraf nyata 0.05.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh pemberian buah Alpukat terhadap penurunan *emesis gravidarum* pada bayi di Puskesmas Pandu Sanjaya dengan responden 24 orang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian untuk usia ibu terbanyak usia 20-35 tahun, paritas terbanyak multipara, pendidikan terbanyak pendidikan sedang, pekerjaan ibu terbanyak adalah IRT dan Untuk usia kehamilan terbanyak pada kehamilan trimester I.
2. Hasil penelitian distribusi frekuensi responden ibu hamil dengan derajat *emesis gravidarum* sebelum diberikan buah Alpukat yaitu terbanyak mengalami *emesis* sedang dan sesudah diberikan buah Alpukat mengalami penurunan menjadi *emesis* ringan.
3. Hasil penelitian distribusi frekuensi responden ibu hamil dengan derajat *emesis gravidarum* sebelum B6 mengalami *emesis* sedang dan yang sesudah diberikan B6 tetap menjadi *emesis* sedang.
4. Ada perbedaan penurunan derajat *Emesis Gravidarum* pada kelompok intervensi yang diberikan buah Alpukat dan kontrol diberikan B6 terhadap derajat penurunan *emesis gravidarum* pada ibu hamil di Puskesmas Pandu Sanjaya.

### **Daftar Pustaka**

- Andi Nilna Raudatul Fariha, Een Kurnaesih, Nurul Husnah, (2023), *Asuhan Kebidanan Antenatal pada Ny. F dengan Emesis Gravidarum*, Window of Midwifery Journal Vol. 04 No. 01: 69-76
- Annisa Sulistya 2020 Efektivitas Buah Apel Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Pmb Rina Zulida Kecamatan Tanjung Bintang [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/65476198/skripsi\\_Annisa\\_Sulistya\\_1615301017\\_-\\_libre.pdf?1611229759=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEFEKTIVITAS\\_BUAH\\_APEL\\_TERHADAP\\_EMESIS\\_GR.pdf&Expires=1721728119&Signature=fZONLF37Gb05yt85WMCWqRECS1v2Gy7nNrUA~UDjPxq7L8LCYqQLkL0VYjAyISvL3vuFKpfwrzFEqU~2SP4B0Y3Fsa~TcEIWC~e8ar7qGkbM04WcUNbXRH9eMPOpffvEpPSbfmfN3lfKeswN95t~XfMBU1gueaLmBO~SAhNSoYhc0jJsQo1VkfHByfOcDMzZIVbUHgzNbHTn8Z6Yj7bctvp-FS0IKxeLUMmqLBN-z62jYx-a0Nyz7hlMVppZiHGBD8nJLUcFcJ1KXcVUiQIXpegHXYiL-I5zTXd9Drf0wZrOCvjOGWvXD0OOv2l6Bm9H8nQX8jj4L0ni9FE2h8C3WQ\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/65476198/skripsi_Annisa_Sulistya_1615301017_-_libre.pdf?1611229759=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEFEKTIVITAS_BUAH_APEL_TERHADAP_EMESIS_GR.pdf&Expires=1721728119&Signature=fZONLF37Gb05yt85WMCWqRECS1v2Gy7nNrUA~UDjPxq7L8LCYqQLkL0VYjAyISvL3vuFKpfwrzFEqU~2SP4B0Y3Fsa~TcEIWC~e8ar7qGkbM04WcUNbXRH9eMPOpffvEpPSbfmfN3lfKeswN95t~XfMBU1gueaLmBO~SAhNSoYhc0jJsQo1VkfHByfOcDMzZIVbUHgzNbHTn8Z6Yj7bctvp-FS0IKxeLUMmqLBN-z62jYx-a0Nyz7hlMVppZiHGBD8nJLUcFcJ1KXcVUiQIXpegHXYiL-I5zTXd9Drf0wZrOCvjOGWvXD0OOv2l6Bm9H8nQX8jj4L0ni9FE2h8C3WQ_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)
- Cut Mutiah. 2019. Perbandingan Efektifitas Pemberian Jeruk Bali (Citrus Grandis) Dan Jeruk Lemon (Citrus Limon) Terhadap Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Langsa Kota Tahun 2019 <https://core.ac.uk/download/pdf/328001655.pdf>
- Fitriani Aida, dkk, (2022), *Buku Ajar Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid II*, Penerbit: PT Mahakarya Citra Utama Group, Jakarta Selatan
- Hidayati, Nurul, (2023), *Pengaruh Konsumsi Alpukat (Persea Americana) Terhadap Gejala Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Dan III*, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

<http://repository.umsu.ac.id/bitstream/handle/123456789/20516/Nurul%20Hidayati.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

I Gusti Ayu Putri Satria Aryasih dkk. (2022). Pemberian Aromaterapi Peppermint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Vol. 6 No. 2 <https://367-ArticleText-1956-1-10-20221029.pdf>

Ketut, Swarjana, Norwegian PUQE (Pregnancy Unique Quantification Of Emesis and Nausea) Identifie Patients with Hyperemesis Gravidarum and Poor Nutritional Intake: A Prospective Cohort Validation Study. *Plos One*. Published Online 2023. <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn/>

Manuaba IBG, (2017), *Pengantar Kuliah Obstetri*, Penerbit : EGC

Munisah dkk. (2022). Faktor Tingkat Pendidikan, Usia, Paritas, Status Pekerjaan dan Riwayat Emesis Gravidarum Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Indonesian Journal of Midwifery Today* 2022, Vol. 2 (1). <https://repository.um-surabaya.ac.id/6918/1/3.A5faktortingkatatumgresjurnal1.pdf> (10.38)

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Nurhayati & Pangestu. 2023. Efektivitas Pemberian Pisang Ambon Dan Buah Kurma Terhadap Emesis Gravidarum Di Puskesmas Leles Kabupaten Garut Tahun 2023 <https://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentri/article/view/1667>

Nurul, Lailatul. (2022). Penatalaksanaan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Polindes Herlinda S.St Sanggra Agung Kabupaten Bangkalan. <https://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/837/1/18154010045-2021-MA\NUSKRIP.pdf>

Nuraisyah Wahyu, (2022), *Buku Ajar Teori dan Praktik Kebidanan dalam Asuhan Kehamilan Disertai Daftar Tilik*, Penerbit: Deepublish, Yogyakarta

[https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=g-GWEA\A\AQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=info:aom8Mgxx4QgJ:scholar.google.com/&ots=ST1v0NyEtV&sig=8QWaeYhjLUQmUbZmnVbZxqpY0tk&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=g-GWEA\A\AQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=info:aom8Mgxx4QgJ:scholar.google.com/&ots=ST1v0NyEtV&sig=8QWaeYhjLUQmUbZmnVbZxqpY0tk&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

Novita Rudiyanti, Rusma Dewi, (2019), *Hubungan Usia, Paritas, Pekerjaan, dan Stres dengan Emesis Gravidarum di Kota Bandar Lampung* <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/IKEP/article/view/1253>

Nur Alfu Fauziah, (2022), *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I*. <https://ukinstitute.org/journals/1/makein/article/view/27>

Pratiwi, dkk. (2022). Pengaruh Pemberian Ekstrak Jahe Merah terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester 1 di Puskesmas Kecamatan Curug Tahun 2022. Volume 5 Nomor 1 <https://72-ArticleText-179-1-10-20230713.pdf>

Prawirohardjo, Sarwono, (2014). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka

Qurra-tul-Ain, Gul R, Yasmin S, Mazhar SB, Internet] SZ [homepage on.24 hour - Pregnancy Unique Quantification of Emesis Scale Usage to Quantify Nausea and Vomiting 24 hour - Pregnancy Unique Quantification Emesis Scale Usage to Quantify Nausea and Vomiting. *J Rawalpindi Med Coll*. 2018;22(3):274-277.

- Saiyah. (2023). Efektifitas Ekstrak Jahe Merah Terhadap Pengurangan Emesis Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Kwanyar Bangkalan. <https://P295.pdf>
- Tri Restu, dkk. (2023). Edukasi Pemanfaatan Inhalasi Lemon dalam Mengurangi Emesis Gravidarum. Volume 4 Nomor 1. <https://975-ArticleText-2466-1-10-20230710.pdf>