

BAB I

PENDAHULUAN

Ibu hamil banyak mengalami perubahan, terutama pada fisik dan psikologinya, perubahan ini terjadi pada awal kehamilan atau pada trimester pertama. Perubahan fisik yang terjadi pada ibu hamil di sebabkan oleh meningkatnya hormon HCG dan juga hormon estrogen yang menyebabkan ibu hamil mengalami mual dan muntah. Mual dan muntah yang di alami ibu hamil biasanya terjadi pada pagi hari atau disebut dengan *Morning Sickness*, tetapi mual muntah ini dapat juga terjadi pada malam hari (Damayanti, 2021). Dan menurut Yuliani et al(2021), mengatakan bahwa *Morning Sickness* atau emesis gravidarum ini sering diabaikan oleh ibu hamil dan dianggap sebagai hal yang lumrah terjadi pada kehamilan, akan tetapi apabila hal tersebut tidak tertangani dengan baik maka dapat menyebabkan hiperemesis gravidarum, atau mual muntah yang berlebihan.

Morning Sickness terjadi pada 50-90% kehamilan, diantaranya 60-80% primigavida dan 40-60% multigravida. Rasa mual ini biasanya muncul pada minggu-minggu awal kehamilan dan berakhir pada bulan keempat(Fitrina, 2014). Menurut hasil laporan Lacase (2015) Menti Kesehatan Indonesia dari 367 ibu hamil, 78,47% mengalami mual muntah yang terjadi pada trimester pertama,dengan derajat mual muntah yaitu 52,2% mengalami muntah ringan, 43,3% mengalami mual muntah sedang dan sebanyak 2,5% mengalami mual muntah berat.

Penyebab terjadinya mual muntah (*Morning Sickness*) pada ibu hamilantara lain yaitu kadar hormon esterogen dan hormon progersteron meningkat, masalah pada lambung, hipoglikemia, sentivitas tubuh yang meningkat, hormon *Humanchorionic Gonadotropin* (HCG) yang meningkat, kekurangan vitamin B6, stress, kelelahan, kehamilan pertama, dan faktor genetik. Adapun dampak dari *Morning Sickness* pada ibu hamil yaitu daya tahan ibu menurun, berat badan menurun, mengalami dehidrasi, tubuh ibu menjadi lemah dan lesuh, menjadisensitif pada bau-bau tertentu, menyebabkan tingkat psikologis ibu tidak menentu,

membuat kadar emosi meningkat, menjadi malas bergerak, dapat terjadi komplikasi. Dan akibat mual muntah (*Morning Sickness*) bagi bayi yaitu bayi kecil, IUFD, dan tidak berkembang secara normal dan sehat.

Penatalaksanaan mual muntah (*Morning Sickness*) ada dua cara yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologi yaitu pemberian suplemen seperti B6, *Antihistamin*, *Fenotiazin*, dan *Odansentron*. Sedangkan secara nonfarmakologi yaitu seperti jaga pola makan dengan makan sedikit-sedikit tapi sering, hindari makanan yang mengandung lemak, berminyak, serta berbumbu keras, menyediakan cemilan seperti biskuit untuk di konsumsi setelah bangun dari tempat tidur, perbanyak minum air, dan mengkonsumsi minuman rebusan jahe dan sereh.

Komponen utama jahe yang aktif secara farmakologi adalah gingerol dan shogaol. Gingerol adalah komponen utama rimpang jahe segar, sedangkan shogaol merupakan komponen polifenol terbanyak pada jahe kering. Sedangkan pada sereh memiliki banyak kandungan kimia bermanfaat dan cukup kompleks antara lain saponin, polifenil, dan minyak atsiri, dimana yang di dalamnya terdapat citronelal, citral, geraniol, sintronelol, nerol, kadinol, serta limonene. Kandungan yang terdapat pada jahe dan sereh ini mampu meredakan mual muntah dengan cara meningkatkan tonus dan motilitas lambung melalui aktivitas antikolinergik dan antiserotonergik serta dapat meningkatkan pengosongan lambung. (Ebtavanny et al., 2022)

Keluhan mual muntah (*Morning Sickness*) pada ibu hamil mengharuskan tenaga kesehatan untuk melakukan pengkajian yang lebih komprehensif agar keluhan tersebut tidak membuat ibu hamil merasa bahwa kehamilan adalah hal yang berat, dan dengan adanya keluhan mual muntah (*Morning Sickness*) pada ibu hamil trimester 1 di masyarakat, maka saya tertarik untuk melakukan penelitian pengurangan rasa mual muntah (*Morning Sickness*) dengan mengkonsumsi minuman jahe dan sereh yang dimana kandungan jahe dan sereh sendiri terdapat minyak asitri, asam folat, zinc, magnesium, zat besi, kalsium, mangan, vitamin c dan fosfor.

Hasil penelitian dari Rofi'ah (2017) menyatakan bahwa konsumsi minuman jahe dan sereh efektif untuk mengurangi mual muntah (*Morning Sickness*) yang dibuktikan dengan adanya penurunan jumlah responden yang mengalami *Morning Sickness* derajat *Moderate* dari 11 menjadi 1 responden. Hal ini dapat disebabkan karena komponen utama minyak atsiri jahe yang menyebabkan bau harum adalah zingiberen dan zingiberol.

Media informasi *Booklet* ini tujuannya adalah untuk menyampaikan informasi yang terkait dengan *Morning Sickness* pada ibu hamil trimester 1. Hal ini sebagai upaya dalam pemberian edukasi dan informasi kepada ibu hamil guna meningkatkan pemahaman tentang cara mengatasi *Morning Sickness* pada ibu hamil trimester 1 tidak hanya dengan mengkonsumsi vitamin pencegah mual saja, tapi ada pula cara alamiah lainnya. Media *Booklet* juga bertujuan untuk memudahkan dalam menyampaikan informasi kepada keluarga bagaimana cara mengatasi mual muntah (*Morning Sickness*) pada ibu hamil trimester 1. *Booklet* ini dapat dimanfaatkan oleh tenaga kesehatan sebagai bahan edukasi pada saat melakukan kegiatan kelas ibu hamil, pendidikan kesehatan saat pemeriksaan kehamilan, maupun saat kegiatan posyandu ke masyarakat.