

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Emesis gravidarum adalah kondisi mual dan muntah yang sering dialami ibu hamil terutama pada trimester pertama, kondisi ini disebabkan oleh perubahan fisiologis, terutama peningkatan kadar hormon estrogen, progesteron dan HCG (Human Chorionic Gonadotropin). Emesis gravidarum biasanya ditandai dengan mual, muntah dan penurunan nafsu makan. Dalam beberapa kasus, muntah dapat terjadi beberapa kali dalam sehari dan menyebabkan dehidrasi dan penurunan berat badan (Efrizal, 2021).

Mual dan muntah saat hamil disebabkan oleh hormon progesteron, yang menjadi dominan selama masa kehamilan. Progesteron merelaksasi aktivitas saluran pencernaan, mengakibatkan proses eliminasi tubuh menjadi lebih lambat. Akibatnya, lambatnya pengosongan lambung menyebabkan peningkatan produksi asam lambung. Gejala morning sickness atau mual dan muntah di pagi hari, umumnya terjadi pada ibu hamil yang masih berada dibawah enam bulan kehamilan(Damayanti & Jannah, 2022).

Mual dan muntah selama kehamilan dapat berdampak pada ibu dan janin. Pada ibu, mual dan muntah yang parah bisa menyebabkan dehidrasi, gangguan elektrolit dan penurunan berat badan. Pada janin, mual dan muntah yang berlebihan pada ibu dapat berpotensi menyebabkan gangguan perkembangan janin, berat badan lahir rendah dan kelahiran prematur. Jika mual dan muntah tidak diatasi dan berlangsung lama, maka dapat menyebabkan dehidrasi dan gangguan elektrolit, serta dapat menjadi gejala penyakit serius lainnya.

Langkah pertama jika mual muntah masih berlangsung yaitu menjaga hidrasi dengan minum banyak cairan, terutama air putih atau cairan elektrolit. Selain itu, hindari makanan pedas atau berlemak dan istirahat yang cukup. Jika gejala tidak membaik atau makin memburuk, segera konsultasikan dengan dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat.

Jeruk nipis mengandung flavonoid yang meningkatkan produksi empedu, asam, dan cairan pencernaan, dimana kandungan flavonoid akan menetralkan cairan pencernaan asam, pengeluaran racun dalam tubuh (Soa et al., 2020). Jeruk nipis khususnya kandungan flavonoid dan vitamin B6 (Piridoksin) didalamnya dapat membantu mengurangi mual muntah dengan menekan reseptor serotonin. Serotonin adalah neurotransmitter yang memegang peranan penting dalam mengatur rasa mual dan muntah. Menekan reseptor serotonin, jeruk nipis dapat membantu meredakan gejala mual dan muntah yang sering dialami terutama selama kehamilan atau pada kondisi tertentu. Jeruk nipis lebih efektif daripada jeruk lain karena kandungan asam sitratnya yang tinggi yang dapat merangsang produksi air liur dan membantu pencernaan serta memiliki sifat antioksidan yang kuat dapat melawan radikal bebas dan meningkatkan kekebalan tubuh.

Berdasarkan data yang diperoleh dari 3 responden di Posyandu Cipta Malam kondisi ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum pada trimester 1 sangat sensitif terhadap penggunaan obat-obatan, sehingga disarankan untuk mengurangi mual muntah dengan pemberian pengobatan secara non farmakologi. Salah satu pilihan yang dapat diterapkan dirumah adalah melalui konsumsi buah-buahan dan penggunaan tanaman herbal seperti daun salam, jahe, kamomil, daun resberi, peppermint, dan sari jeruk nipis.

Media edukasi video ini bertujuan untuk menyampaikan informasi terkait manfaat jeruk nipis untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Hal ini sebagai upaya dalam pemberian edukasi dan informasi kepada masyarakat guna meningkatkan pemahaman tentang manfaat jeruk nipis untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama dengan baik dan benar, penulis berharap media video ini dapat bermanfaat untuk berbagai pihak khususnya ibu hamil trimester pertama sebagai sumber informasi. Bagi Puskesmas dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan dan menjadi media edukasi.

Edukasi kepada masyarakat khususnya ibu hamil bisa melalui media video. Video adalah suatu media berupa suara dan gambar bergerak yang dapat menceritakan sebuah cerita, karena video menampilkan objek yang dekat dengan

objek alam atau kebisingan, diklaim lebih efektif daripada foto. Media elektronik yang memadukan unsur visual dan aural untuk menciptakan pertunjukan yang menarik dan dinamis dikenal dengan video animasi. Media video bisa dikatakan tepat sasaran karena dapat menyampaikan pesan secara menyeluruh dan mudah dipahami oleh audiens. Video dapat menjelaskan suatu proses secara visual, sehingga informasi yang disampaikan lebih jelas dan mudah diingat. Selain itu, video juga bisa diatur sesuai kebutuhan dan audiens, serta dapat mempengaruhi sikap audiens melalui pesan visual dan audial yang disampaikan.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis tertarik untuk membuat luaran dengan media video dengan judul “Media Edukasi Video Tentang Jeruk Nipis untuk Mengurangi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester 1”. Pembuatan video ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat secara umum dan khususnya kepada ibu hamil bahwa dengan jeruk nipis dapat mengurangi emesis gravidarum.