

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan suatu proses alami yang terjadi pada masa kehamilan dimulai dari pembuahan sampai dengan lahirnya janin, lamanya kehamilan normal yaitu 280 hari atau 9 bulan dihitung dari pertama haid terakhir (et al., 2024). Dengan adanya kehamilan maka sistem tubuh wanita mengalami perubahan yang mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim selama proses kehamilan (Tiwi & Perwitasari, 2024).

Perubahan tersebut menimbulkan rasa ketidak nyamanan yang sering dialami ibu seperti adanya keluhan mual muntah atau disebut dengan emesis gravidarum yang biasa terjadi pada awal kehamilan. Mual muntah pada ibu hamil terjadi karena peningkatan hormon estrogen dan progesteron yang di produksi oleh human *chorionic gonadotropine* (HCG) dalam serum dari plasenta. Dampak mual muntah apabila tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan gejala yang berat (*intractable*) serta persisten yang terjadi pada awal kehamilan sehingga mengakibatkan dehidrasi, ketidak seimbangan elektrolit atau gangguan nutrisi yang dikenal sebagai hiperemesis gravidarum (Dwi Hastuty et al., 2024).

Angka kejadian emesis gravidarum di Indonesia sebanyak 50% - 75% ibu hamil mengalami mual dan muntah pada trimester pertama. Terjadi pada 60% - 80% primigravida dan 40% - 60% multigravida (Yulia Sari Lubis et al., 2024). Data Kemenkes Jawa Barat kejadian emesis gravidarum sebanyak 2,9% atau sekitar 330.000 ibu yang mengalami emesis gravidarum (Dinkes Bogor., 2023).

Salah satu upaya untuk mengatasi dan mencegah terjadinya masalah mual muntah pada awal kehamilan telah di gunakan saat ini adalah konsumsi air jeruk nipis. Jeruk nipis merupakan bahan alami yang mampu mengurangi rasa mual khususnya pada ibu hamil trimester I dan bahan ini juga mudah didapatkan dan harga terjangkau. Dimana jeruk nipis memiliki keunggulan yang mengandung *limonin esensial*, *linalool* dan *flavonoid* yang berfungsi untuk meningkatkan produksi empedu sehingga akan menetralkan cairan pencernaan yang dapat menurunkan rasa mual dan muntah, merangsang produksi air liur yang dapat

memecah zat makanan dalam pencernaan, memberi rasa menyenangkan, menambah nafsu makan sehingga dapat digunakan sebagai alternatif terapi sebelum menggunakan obat (Kecamatan & Pangkah, 2025).

Penelitian oleh (Yulia Sari Lubis et al., 2024) mengatakan tentang jeruk nipis hasil yang didapatkan bahwa pada saat posttest terdapat perbedaan frekuensi mual muntah dengan nilai  $p < 0,05$  > responden dengan nilai 1,67 dan hasil penelitian oleh (Azis et al., 2024). tentang efektivitas konsumsi perasan air jeruk nipis hangat dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I hasil ini menunjukkan nilai signifikan frekuensi emesis gravidarum 30 responden sebelum dan sesudah pemberian perasan air jeruk nipis hangat memiliki perbedaan, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian konsumsi jeruk nipis hangat dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil khususnya trimester I.

Hasil survei yang dilakukan penulis pada bulan februari 2025 di PMB Bogor didapatkan 5 wanita hamil trimester I yang mengalami mual muntah yang malas minum obat dengan alasan tidak suka dan sebagian mengatakan bahwa kondisi ekonomi yang masih kurang mampu untuk berobat ke faskes, semetara itu mereka juga mengatakan bahwa belum mengetahui mengenai kandungan jeruk nipis dan belum pernah mencoba serta tidak mengetahui bahwa jeruk nipis salah satu bahan alami yang mudah didapatkan dan harga terjangkau yang mampu mengurangi mual muntah dengan alasan mereka juga tidak terlalu paham akan sumber informasi di sosial media, Dari permasalahan tersebut maka penulis tertarik untuk membuat luaran buku saku yang berjudul “Konsumsi Air Jeruk Nipis Sebagai Upaya Menurunkan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I”.

Buku saku merupakan sumber belajar yang termasuk dalam media cetak serta berisikan informasi yang praktis, tampilannya menarik, mudah dibawa kemanapun, mudah di pahami karena dalam buku saku singkat dan menggunakan banyak gambar dan mampu membuat pembaca terfokus dalam materi, sehingga menumbuhkan motivasi pembaca untuk mempelajari materi yang ada di dalam buku (Wulansari et al., 2021).

Penulis bertujuan dengan penggunaan media edukasi buku saku ini

dapat menarik ibu hamil trimester I untuk meningkatkan pengetahuan mengenai jeruk nipis. Manfaat dari buku saku ini diharapkan Ibu hamil trimester I dapat meningkatkan pemahaman tentang mual muntah termasuk penyebab,dampak, faktor yang memengaruhi dan langkah mengatasi sehingga termotivasi untuk mengkonsumsi air jeruk nipis agar tercapainya kehidupan yang nyaman pada awal kehamilan dan sehat sejahtera.