



Article

EFEKTIFITAS ICE CREAM TERHADAP PENURUNAN EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1 DI PUSKESMAS JAMBESARI BONDOWOSO

Anis Sulalah¹, Mega Silvian Natalia², Tutik Ekasari³

¹ S-1 Kebidanan, STIKES Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

² STIKES Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

³ STIKES Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

SUBMISSION TRACK

Received: March 03, 2024

Final Revision: March 19, 2024

Available Online: March 28, 2024

KEYWORDS

Ice cream, Emesis Gravidarum, First Trimester Mother

CORRESPONDENCE

Phone: 081359316950

E-mail: anissulalah11@gmail.com

A B S T R A C T

Emesis Gravidarum is a disorder that we often encounter in young pregnancies and is proposed by 50% of women. The purpose of the study was to analyze the effectiveness of ice cream on reducing emesis gravidarum in 1st trimester pregnant women at Jambesari Bondowoso Health Center. This research design is an experimental research with one group pre test-post test design. The population in this study was 59 first trimester pregnant women. The sample size in this study was 37 people taken by random sampling. Data collection using questionnaires was then processed using SPSS using the Wilcoxon test. The results of data analysis found that most Emesis Gravidum before ice cream therapy was moderate as many as 28 people (71.8%), and most Emesis Gravidum after ice cream therapy was mild as many as 20 people (51.3%). Based on the Wilcoxon test, a significance value of $0.000 < 0.05$ was obtained, meaning that H_0 was rejected and H_a was accepted, so there was a difference in ice cream therapy against Emesis Gravidum at the Jambesari Bondowoso Health Center. It is recommended that respondents when nauseous to consume ice cream.

I. INTRODUCTION

Kehamilan adalah kondisi fisiologis yang dapat diikuti proses patologis yang akan mengancam keadaan ibu maupun janinnya, ketidaknyamanan pada ibu hamil akan muncul dengan seiringnya perubahan fisiologis pada saat hamil diantaranya yaitu mual, muntah, sering kencing, sakit pinggang. Dalam kehamilan mual muntah adalah gejala yang normal dan sering terjadi pada trimester pertama. Namun, apabila berlebihan dapat mengganggu pekerjaan sehari-hari dan keadaan umum menjadi

buruk sehingga ibu kekurangan energi dan juga zat gizi yang disebut Hiperemesis Gravidarum.

Tingkat kejadian Hiperemesis Gravidarum diseluruh Dunia dengan angka kejadian beragam mulai dari 0,3% di Swedia 0,5%, di California 0,8%, di Canada 10,8%, di China 0,9%, di Norwegia 2,2%, di Pakistan 1,9%, di Turki dan di Amerika 0,5%-2% (Darwin, 2022). Sedangkan di Indonesia menurut Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI), Komplikasi kehamilan dengan Hiperemesis Gravidarum terjadi

sekitar 3% (SDKI, 2017). Hiperemesis Gravidarum terjadi pada 50-90% ibu hamil di Provinsi Jawa Timur, sedangkan Hiperemesis Gravidarum terjadi 25-30%. Kejadian Hiperemesis Gravidarum di Kabupaten Bondowoso tahun 2021 berdasarkan laporan ibu hamil mencapai 31,5% terjadi pada awal kehamilan. Sementara pada Puskesmas Jambesari kejadian hiperemesis gravidarum cukup tinggi mencapai 47,1%.

Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan pada 13 ibu hamil dengan metode wawancara memberikan informasi bahwa mual dan muntah pernah mengalami semua terutama diawal kehamilan. Beberapa tindakan yang dilakukan ibu dalam mengatasi mual dan muntah selama kehamilan adalah dengan minyak kayu putih, dan wewangian lainnya yang bisa mengurangi rasa mual.

Dampak Hiperemesis Gravidarum yaitu dehidrasi yang menimbulkan konsumsi O₂ menurun, gangguan fungsi liver dan terjadi ikterus, terjadi perdarahan pada parenkim liver sehingga menyebabkan gangguan fungsi umum pada alat vital sampai dapat menimbulkan kematian (Manuaba, 2017). Hiperemesis Gravidarum juga berdampak pada peningkatan risiko untuk berat bayi lahir rendah, kelahiran premature, kecil untuk usia kehamilan, dan kematian perinatal (Yusniar, 2020). Hiperemesis Gravidarum tidak hanya berdampak pada ibu, tapi juga berdampak pada janinnya. Seperti abortus, bayi berat lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, serta malformasi pada 3 bayi baru lahir. Selain itu, kejadian pertumbuhan janin terhambat (Intrauterina Growth Retardation/IUGR) meningkat pada wanita hamil dengan Hiperemesis Gravidarum (Muntia et al., 2021).

Penyebab terjadinya mual muntah pada kehamilan yaitu karena adanya peningkatan hormone estrogen dan tingginya Human Chorionic Gonadotropin (HCG). Pengaruh fisiologis kenaikan hormone ini belum diketahui secara pasti, mungkin hal ini terjadi karena sistem saraf pusat atau adanya pengosongan pada lambung yang berkurang (Prawirohardjo dalam (Saridewi, 2018). Hiperemesis gravidarum dapat terjadi sebagai interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosiokultural.

Metode penanganan atau

penatalaksanaan keluhan mual dan muntah pada awal kehamilan mencakup terapi farmakologis yaitu pemberian anti emetik, anti histamin, anti kolinergik, dan kortiko steroid. Penggunaan obat yang tidak tepat sering kali membahayakan ibu hamil maupun janin. Obat yang beredar bebas dalam darah menimbulkan efek terapeutik, oleh karena itu pemberian obat pada wanita hamil mengandung risiko efek terapeutik yang berlebihan, yang kadangkala justru menimbulkan efek toksik baik pada ibu maupun janinnya (Juliawan, 2022).

Selain terapi farmakologis penanganan mual dan muntah adalah dengan mempergunakan terapi non farmakologi atau terapi komplementer. Metode penanganan non farmakologi tidak memiliki efek samping serta tidak merugikan kondisi ibu dan calon bayi. Terapi non farmakologi atau terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengurangi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil dapat berupa akupunktur, yoga dan aromaterapi. Aromaterapi merupakan metode terapi pelengkap non farmakologis bersifat noninstruktif, noninvasif, murah, sederhana, efektif, dan tanpa efek samping yang merugikan. Aromaterapi yang aman digunakan pada saat kehamilan antara lain adalah lemon (Wulandari, 2021).

Cara mengatasi mual muntah pada ibu hamil dapat dilakukan dengan obat-obatan farmakologi seperti vitamin B₆, namun penggunaan obat-obatan farmakologi ini terkadang memberikan efek samping seperti sakit kepala, diare dan mengantuk. Cara nonfarmakologi untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil yaitu dengan konsumsi es krim. Ladunyah (2022) beberapa ibu hamil mengalami mual di masa awal kehamilan. es krim ternyata bisa membantu mengatasi mual atau morning sickness yang dialami oleh ibu hamil. Menurut parents.com, makanan dingin bisa meredakan mual atau refleks muntah pada tubuh.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Efektifitas es krim terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 di Puskesmas Jambesari Bondowoso".

II. METHODS

Desain penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan *one group pre test-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I sebanyak 59 orang. Besar sampel dalam penelitian ini sebesar 39 orang diambil secara *random sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner kemudian data diolah dengan menggunakan SPSS dengan menggunakan *uji Wilcoxon*.

III. RESULT

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar Emesis Gravidum sebelum terapi es krim adalah sedang sebanyak 28 orang (71,8%), sebagian besar Emesis Gravidum sesudah terapi es krim adalah ringan sebanyak 20 orang (51,3%). Berdasarkan uji *wilcoxon* diperoleh nilai signifikansi $p\text{-value}=0,000 < 0,05$, artinya dapat di simpulkan ada efektifitas es krim terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 di Puskesmas Jambesari Bondowoso.

Table 1. Efektifitas Es Krim Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 di Puskesmas Jambesari Bondowoso

Emesis Gravidarum	Pemberian Es Krim				Perubahan
	Sebelum		Sesudah		
	f	(%)	f	(%)	
Ringan	7	17.9	20	51.3	13
Sedang	28	71.8	19	48.7	9
Berat	4	10.3	0	0	4
Total	39	100	39	100	36
p - value	0,000				

IV. DISCUSSION

Menurut hasil penelitian, menggambarkan bahwa sebagian besar Emesis Gravidum sebelum terapi es krim adalah sedang sebanyak 28 orang (71,8%), sebagian besar Emesis Gravidum sesudah terapi es krim adalah ringan sebanyak 20 orang (51,3%). Berdasarkan uji *wilcoxon* diperoleh nilai signifikansi $p\text{-value}=0,000 < 0,05$, artinya dapat di simpulkan ada efektifitas es krim terhadap penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 di Puskesmas Jambesari Bondowoso.

Menurut Lestari et all, (2022). Emesis gravidarum merupakan salah satu gejala paling awal, dan paling menyebabkan stress pada ibu hamil, meskipun emesis gravidarum bersifat fisiologis, emesis gravidarum bukanlah suatu gangguan ringan, dapat terjadi pada 85% ibu hamil, dapat berlangsung sepanjang hari, serta dapat menetap selama kehamilan. Menurut Mrdfort, (2012) bahwa alasan mual tidak diketahui, tetapi dikaitkn dengan peningkatan kadar HCG, hipoglikemi, peningkatan kebutuhan metabolic serta efek progesterone pada sistem pencernaan. Hasil penelitian Kiswati dkk, (2013) menunjukkan bahwa responden dominan mengalami mual dan muntah 3 kali/hari (49,3%).

Cara mengatasi mual muntah pada ibu hamil dapat dilakukan dengan obat-obatan farmakologi seperti vitamin B6, namun penggunaan obat-obatan farmakologi ini terkadang memberikan efek samping seperti sakit kepala, diare dan mengantuk. Cara nonfarmakologi untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil yaitu dengan konsumsi es krim. Ladunyah (2022) beberapa ibu hamil mengalami mual di masa awal kehamilan. es krim ternyata bisa membantu mengatasi mual atau morning sickness yang dialami oleh ibu hamil. Menurut parents.com, makanan dingin bisa meredakan mual atau refleks muntah pada tubuh.

Menurut Nuryati dkk, (2020) menjelaskan bahwa es krim adalah sejenis produk makanan beku yang terbuat dari krim susu, gula dengan atau tanpa penambahan zat pembentuk aroma dan mengandung antara 8-14% lemak susu. Berdasarkan pada hasil penelitian Novita, (2016) terapi non farmakologis dengan cara makan sering dalam porsi kecil, misalnya setiap dua jam sekali, menghindari makanan berbau tajam, mencoba camilan *crackers* setelah bangun pagi, makan makanan karbohidrat tinggi, minum jus manis di pagi hari, tidak merokok atau mengkonsumsi minuman beralkohol, dan mengurangi *stres*, dan komplementer seperti akupuntur, minum *peppermint tea*, mengulum permen *mint*, *spearmint*, aromaterapi jahe, *spearmint*, *peppermint*, lemon, dan *ginger tea*. Hasil penelitian Kiswati dkk, (2013) menunjukkan bahwa

responden dominan mengalami mual dan muntah 2 kali/hari (33,3%).

Berdasarkan pada pendapat Ladunyah (2022) beberapa ibu hamil mengalami mual di masa awal kehamilan. Es krim ternyata bisa membantu mengatasi mual atau morning sickness yang dialami oleh ibu hamil. Menurut parents.com, makanan dingin bisa meredakan mual atau refleks muntah pada tubuh. Berdasarkan pada hasil kajian yang dilakukan oleh Kiswati dkk (2013) memberikan hasil adanya penurunan mual dan muntah setelah konsumsi es krim. Menurut Denise dalam (Fitriani, 2018) menyatakan bahwa makanan yang didominasi oleh protein membantu mengurangi rasa mual dan disfungsi dalam pengosongan lambung. Oleh karena itu, salah satu cara untuk memenuhi nutrisi ibu hamil dengan emesis adalah memberikan makanan yang tidak menimbulkan mual dan muntah serta memiliki kandungan gizi yang baik dan cukup. Ice merupakan salah satu alternative makanan pengganti susu yang bisa dicoba untuk mengurangi emesis dan sekaligus dapat memenuhi kebutuhan nutria ibu hamil. Hasil penelitian Kiswati dkk, (2013) menunjukkan bahwa terdapat penurunan mual dan muntah setelah 5 hari mendapatkan es krim pada ibu hamil trimester I.

Menurut penapat peneliti, efektivitas es krim dalam menurunkan mual dan muntah karena pada es krim terdapat sensasi dingin yang dapat meredakan mual, selain itu terdapat aroma khas dari es krim sebagai rileksasi untuk menyegarkan dan mengurangi mual. Es krim mengandung 0,23 mg protein dalam setiap 100 gram, protein dapat meningkatkan hormon gastrin. Hormon ini memiliki peran dalam menormalkan gerakan lambung yang berlebihan saat mual guna menahan makanan agar tidak dimuntahkan.

V. CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Emesis gravidarun sebelum mendapatkan es krim di Puskesmas Jambesari sebagian besar kategori sedang (71,8%).
2. Emesis gravidarun sesudah mendapatkan es krim di Puskesmas

Jambesari sebagian besar kategori ringan (51,3%).

3. Ada pengaruh kejadian emesis gravidarum sebelum dan sesudah mendapatkan es krim di Puskesmas Jambesari.

REFERENCES

- Astuti. (2018). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu I Kehamilan. Yogyakarta: Rohima Press.
- Christianto. (2018). Pengaruh Penambahan Pasta Kentang Sebagai Pengganti Lemak Terhadap Karakteristikfisikokimia Dan Sensori Es Krim Bekatul Beras Merah. Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents, 135(4).
- Darwin, D. (2022). Hubungan Antara Usia Ibu Dengan Kejadian Rumah Sakit Sawerigading Kota Palopo Tahun 2022. 5, 70–74.
- Efendi, N. R. Y., Yanti, J. S., & Hakameri, C. S. (2022). Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil dengan Ketidaknyamanan Trimester III di PMB Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2022. Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal), 2(2), 81–85. <https://jom.htp.ac.id/index.php/jkt/article/download/1024/306/4297>
- Fadli. (2022). Berapa Jumlah Kalori Es Krim yang Aman Dikonsumsi? diakses dari <https://www.halodoc.com/artikel/berapa-jumlah-kalori-es-krim-yang-aman-dikonsumsi> pada Maret 2023.
- Fitriani. (2018). Asuhan kebidanan komprehensif pada ny. “i” dengan emesis gravidarum di BPM Siti Rofi’atun, Amd.Keb Desa Sambirejo Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang. Sekolah Kesehatan, Ilmu Medika, Insan Cendekia.
- Goff and Hartel. (2013). Ice Cream. Springer Science Business Media. New York.
- Harris, A. (2011). Pengaruh substitusi ubi jalar (ipomea batatas) dengan susu skim terhadap pembuatan es krim. Skripsi . Fakultas Pertanian, i, 1–41.
- Hidayat. (2017). Metode penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis. Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Juliawan. (2022). Asuhan Keperawatan Nausea Pada Ny Md Dengan Emesis Gravidarum Di Puskesmas Dawan li Kabupaten Klungkung Tahun 2022. Diploma thesis, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2022.
- Kemenkes. (2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan RI, 1(1), 1.
- Kemenkes RI. (2017). Data dan Informasi Kesehatan Profil Kesehatan. Indonesia 2016.
- Kemenkes RI. (2020). Bab 2: Pelayanan Antenatal Terpadu. [https://repository.binawan.ac.id/1451/4/Pages from Pelayanan Antenatal Terpadu_Bab II.pdf](https://repository.binawan.ac.id/1451/4/Pages%20from%20Pelayanan%20Antenatal%20Terpadu_Bab%20II.pdf)
- Ladunniyah. (2022). 8 Manfaat es krim bagi ibu hamil, bantu atasi mual. diakses dari <https://www.briliofood.net/foodpedia/8-manfaat-es-krim-bagi-ibu-hamil-bantu-atasi-mual-220307z.html>.
- Lestari, A. D., Sadila, A. S., Nara, A. D., Ayu, A., Putri, F., Febriani, A. N., & Barokah, A. F. (2022). Akupresur Mengurangi Mual Muntah Dalam Kehamilan : Literature Review. 3(95), 8–15. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v3i1.566>
- Manuaba. (2017). Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta. Arcan.
- Muntia, W. O., Hardianti Saputri, L., Karuniawati, N., Sundari, S., & Husnah, N. (2021). Manajemen Asuhan Kebidanan Antenatal pada Ny. J dengan Hiperemesis Gravidarum Tingkat II. Window of Midwifery Journal, 1(2), 54–64. <https://doi.org/10.33096/wom.vi.241>
- Notoatmodjo. (2017). Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurbaity, A. D., Candra, A., & Fitranti, D. Y. (2019). Faktor Risiko Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Semarang. Journal of Nutrition College, 8(3), 123–130. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i3.25801>
- Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (4th ed). Jakarta : Salemba Medika.
- Nuryati dkk. (2020). Karakteristik Fisik Dan Sensoris Es Krim Kacang Merah (Phaseolus vulgaris L.) Dengan Penambahan Tepung Umbi GEMBILI (Dioscorea esculenta L .) Sebagai Penstabil. 14(02).
- Prawirohardjo. (2018). Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. 1st ed. cetakan kelima Abdul Bari Saifuddin, editor. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

- Rasida. (2020). *Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah. Berlebihan dalam Kehamilan)*. Jakarta: One Peach Media.
- Saridewi, S. dan. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan Wanti Mardiwati Kota Cimahi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Vol. 17 Nomor 3, 2018. STIKES Jenderal Achmad Yani Cimahi. 17, 4–8.
- SDKI. (2017). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017*. Sdk, 1–86.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wayan dan Adnyani. (2021). *Karakteristik Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum Di Praktik Mandiri Bidan "PS"*. Diploma thesis, Jurusan Kebidanan 2021.
- Wigati. (2016). *Gizi Seimbang Untruk Ibu Hamil*. diakses dari <https://rsd.sidoarjoab.go.id/pages/artikel/gizi-seimbang-untuk-ibu-hamil#:~:text=Banyaknya%20kalori%20yang%20dibutuhkan%20selama,kebutuhan%20kalori%20meningkat%20secara%20minimalis pada Maret 2023>.
- Wulandari. (2021). *Penanganan emesis gravidarum dengan menggunakan aromaterapi lemon: study literature review*. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Yusniar. (2020). *Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Dengan Hiperemesis Gravidarum Yang Di Rawat Di Rumah Sakit*. In *National Bureau of Economic Research* (Vol. 232, Issue 9). [http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1080/1/Kti Sundari Rizky YusniaR.pdf](http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1080/1/Kti%20Sundari%20Rizky%20YusniaR.pdf)