

EFEKTIVITAS MENGONSUMSI PISANG AMBON TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS MUAL DAN MUNTAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER I
DI PUSKESMAS KARANG HARJA
KABUPATEN BEKASI

Lilis Saodah^{1*}, Maslan Pangaribuan², Dewi Rostianingsih³

¹⁻³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

Email Korespondensi: lilissaodah504@gmail.com

Disubmit: 23 Juli 2024

Diterima: 20 Agustus 2024

Diterbitkan: 01 September 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i9.16414>

ABSTRACT

*Complaints of discomfort that often occur in first trimester pregnant women are feelings of nausea and vomiting due to increased estrogen levels. According to WHO, in 2019, emesis gravidarum occurred throughout the world with an incidence of 12.5% of all pregnancies. The incidence of emesis gravidarum in China is 10.8%, Pakistan 2.2%, Turkey 1.9%, Norway 0.9%, Canada 0.8%, California 0.5%, and in America 0.5%-2%. Meanwhile in Indonesia it is estimated at 32%. Nausea and vomiting during pregnancy can have an impact on pregnant women, one of which is a decrease in appetite which results in changes in the balance of electrolytes, namely potassium, calcium and sodium, causing changes in metabolism in the body. One non-pharmacological therapy to treat nausea and vomiting in pregnant women is to consume Ambon bananas (*Musa paradisiaca*) which contain lots of flavonoids and vitamin B6 which can overcome nausea and vomiting in pregnancy. To determine the effectiveness of consuming Ambon bananas in reducing the intensity of nausea and vomiting in first trimester pregnant women. Quasi experimental with a one group pretest-posttest design. Population of pregnant women in first trimester. Total sample was 30 people. Total sampling technique. Skewness normality test, hypothesis test paired sample T-test. Before consuming Ambon bananas the average intensity of nausea was 9.23 and afterward it was 5.13 where the Sig value. 2-tailed = 0.000, while the average intensity of vomiting before consuming Ambon bananas was 7.90 and after it was 3.83 where Sig. 2-tailed = 0.000. Consuming Ambon bananas is effective in reducing nausea and vomiting in first trimester pregnant women because Ambon bananas are rich in vitamin B6, volatile acid. First trimester pregnant women with emesis gravidarum should consume 1 Ambon banana a day to reduce nausea and vomiting.*

Keywords: Pregnant Women, Nausea Vomiting, Banana Ambon

ABSTRAK

Keluhan ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester I yaitu perasaan mual muntah akibat kadar estrogen meningkat. Menurut WHO pada tahun 2019 emesis gravidarum terjadi diseluruh dunia dengan angka kejadian 12.5 % dari seluruh kehamilan. Angka kejadian emesis gravidarum di China

sebesar 10.8%, Pakistan 2.2%, Turki 1.9%, Norwegia 0.9%, Canada 0.8% di, California 0.5%, dan di Amerika 0,5%-2%. Sedangkan di Indonesia diperkirakan sebesar 32%. Mual dan muntah pada kehamilan dapat berdampak pada ibu hamil salah satunya adalah penurunan nafsu makan yang mengakibatkan perubahan keseimbangan elektrolit yakni kalium, kalsium dan natrium sehingga menyebabkan perubahan metabolisme pada tubuh. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil adalah dengan mengonsumsi pisang ambon (*Musa paradisiaca*) yang banyak kandungan flavonoid serta vitamin B6 yang mampu mengatasi mual muntah pada kehamilan. Mengetahui efektivitas mengonsumsi pisang ambon terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Quasi eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populas ibu hamil trimester I. Jumlah sampel 30 orang. Teknik pengambilan sampel *total sampling*. Uji normalitas *skewness*, uji hipotesis uji *paired sample T-test*. Sebelum konsumsi pisang ambon rata-rata intensitas mual sebesar 9,23 dan sesudahnya sebesar 5,13 dimana nilai *Sig. 2- tailed* = 0,000, sedangkan rata-rata intensitas muntah sebelum konsumsi pisang ambon sebesar 7,90 dan sesudahnya sebesar 3,83 dimana *Sig. 2- tailed* = 0,000. Mengonsumsi pisang ambon efektif terhadap menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I karena pisang ambon kaya kandungan vitamin B6, asam volatil. Ibu hamil trimester I dengan emesis gravidarum agar mengonsumsi pisang ambon 1 sehari untuk mengurangi mual dan muntah.

Kata Kunci: Ibu Hamil, Mual Muntah, Pisang Ambon

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang terjadi pada wanita yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya kehamilan normal yaitu 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari pertama haid terakhir. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke- 13 hingga ke-27). Keluhan ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester pertama yaitu perasaan mual muntah akibat kadar estrogen meningkat (Prawirohardjo, 2018).

Mual muntah (*emesis gravidarum*) merupakan hal yang umum terjadi pada awal kehamilan (Trimester I). Mual muntah biasanya terjadi pada pagi hari, oleh karena itu disebut juga *Morning sickness*, namun tidak menutup kemungkinan juga terjadi pada siang dan malam

hari. Perubahan saluran cerna dan peningkatan kadar *Human Chorionic Gonadotropin* (hCG) dalam darah menimbulkan beberapa keluhan yang membuat ibu merasa tidak nyaman saat kehamilan, diantaranya mual dan muntah. (Mau Soal dkk, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 emesis gravidarum terjadi diseluruh dunia dengan angka kejadian mencapai 12.5 % dari seluruh kehamilan. Angka kejadian emesis gravidarum yang terjadi di dunia sangat beragam yaitu 10.8% di China, 2.2% di Pakistan, 1-3% di Indonesia, 1.9% di Turki, 0.9% di Norwegia, 0.8% di Canada, 0.5% di California, 0,5%-2% di Amerika.

Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2018 jumlah ibu hamil sebesar 228/100.000 perempuan, yang mengalami emesis gravidarum sebesar 26%. Sedangkan

pada tahun 2019 jumlah ibu hamil sebesar 359/100.000 perempuan, dan yang mengalami emesis gravidarum dalam kehamilan diperkirakan sebesar 32% (Kemenkes RI, 2019). Menurut data di Jawa Barat pada tahun 2021 kejadian mual muntah pada ibu hamil sebesar 13% (Dinkes Jabar, 2021),

sedangkan menurut data di Kabupaten Bekasi tahun 2021, jumlah kasus mual muntah pada kehamilan sekitar 14,2% dari 29.771 ibu hamil (Dinkes Kabupaten Bekasi, 2021). Apabila mual muntah berkelanjutan menjadi hiperemesis gravidarum maka akan mengakibatkan gangguan pada kehamilan misalnya ibu akan mengalami syok, dehidrasi, ketidakseimbangan cairan dan elektrolit, dan dapat terjadi robekan pada lambung dan selaput jaringan *esophagus* akibat terlalu sering muntah.

Sedangkan risiko pada janin akan mengalami prematur, tumbuh kembang janin terhambat, bayi lahir dengan berat badan rendah, dan *APGAR score* bayi kurang dari tujuh. Jadi harus ditangani dengan cepat dan tepat (Utama, dkk. 2021). Penatalaksanaan mual dan muntah pada kehamilan tergantung pada beratnya gejala. Pengobatan dapat dilakukan dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian antiemetik, antihistamin, antikolinergik, dan kortikosteroid (Widowati, 2020).

Salah satu cara farmakologis yang bisa digunakan dalam mengurangi *emesis gravidarum* ialah dengan mengonsumsi piridoksin (vitamin B6). Suplementasi multivitamin secara khusus dapat menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil. Vitamin B6 merupakan ko-enzim yang berperan dalam metabolisme

lipid, karbohidrat dan asam amino, Vitamin B6 merupakan ko-enzim berbagai jalur metabolisme protein dimana peningkatan kebutuhan protein pada trimester I diikuti peningkatan asupan vitamin B6 (Utama, dkk. 2021).

Selain terapi yang bersifat farmakologis keluhan *hyperemesis gravidarum* dapat diatasi dengan menggunakan pendekatan non farmakologis diantaranya adalah dengan mengonsumsi pisang ambon (*Musa paradisiaca*) yang banyak kandungan flavonoid serta vitamin B6 yang mampu mengatasi mual muntah pada kehamilan. Cara mengonsumsi pisang ambon ini adalah hanya dengan keadaan matang dan tanpa diolah terlebih dahulu. Untuk wanita hamil yang mengalami mual muntah, dengan mengonsumsi 250 gram sehari diantara waktu makan sangat membantu dalam menghadapi rasa mual diperut (Dewi dan Rahmi, 2020).

Pisang ambon (*Musa paradisiaca*) banyak mengandung asam folat atau vitamin B6 yang larut dalam air yang diperlukan untuk membuat asam nukleat dan haemoglobin dalam sel darah merah. Pisang yang diperkaya vitamin B6 dapat menetralkan asam lambung dan meningkatkan pencernaan. Selain itu pisang juga mengandung 467 mg kalium dan ibu hamil perlu 2.000 mg kalium setiap harinya (Dewi dan Rahmi, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Khairani (2022) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden 15 ibu hamil (100%) yang diberikan pisang ambon efektif dalam menurunkan intensitas mual dan muntah. Pemberian pisang ambon dapat berperan secara efektif dalam mengatasi hiperemesis gravidarum. Akan tetapi pemberian vitamin B6 ditambah dengan pisang ambon

dapat lebih efektif dibandingkan pemberian vitamin B6 secara tunggal dalam mengatasi hiperemesis gravidarum.

Data yang didapatkan dari Puskesmas Karang Harja dalam tiga tahun terakhir yaitu tahun 2021 jumlah ibu hamil trimester I sebanyak 883 orang dan yang mengalami mual muntah (Hiperemesis Gravidarum) sebanyak 450 orang (50,96%), tahun 2022 jumlah ibu hamil trimester I sebanyak 855 orang, yang mengalami mual muntah (Hiperemesis Gravidarum) sebanyak 527 orang (61,64%), dan pada tahun 2023 sampai dengan bulan Oktober jumlah ibu hamil trimester I sebanyak 902 orang dan yang mengalami mual muntah (Hiperemesis Gravidarum) sebanyak 615 orang (68,18%).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di Puskesmas Karang Harja Kabupaten Bekasi pada tanggal 24 Oktober 2023, dari 10 ibu hamil yang mengalami mual muntah, 4 ibu hamil mengalami mual muntah ringan, 4 ibu mengalami mual muntah sedang dan 2 ibu mual muntah berat berdasarkan kuesioner dengan skala ukur PUQE.

Dan mereka bilang cara mengurangi mual muntahnya hanya diberikan minum teh manis hangat dan diolesi minyak kayu putih pada bagian perutnya. Dari latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas mengonsumsi pisang ambon terhadap penurunan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Karang Harja Kabupaten Bekasi Tahun 2023"

KAJIAN PUSTAKA

Konsep Emesis Gravidarum

Emesis gravidarum atau morning sickness merupakan suatu keadaan mual yang terkadang disertai muntah (frekuensi kurang dari 5 kali). Emesis gravidarum merupakan perasaan pusing, perut kembung, dan badan terasa lemas disertai keluarnya isi perut melalui mulut dengan frekuensi kurang dari 5 kali sehari pada ibu hamil trimester I (Lestari, 2020).

Hiperemesis Gravidarum adalah mual dan muntah yang lebih dari 10 kali dalam 24 jam atau setiap saat pada wanita hamil sampai mengganggu pekerjaan sehari-hari karena keadaan umumnya menjadi buruk dan dapat terjadi dehidrasi dan dapat mengganggu kesehatan dan pekerjaan sehari-hari (Nugraheny, 2020).

Faktor fisiologis yang menyebabkan mual dan muntah yaitu seperti situasi korpus luteum sisi kanan menyebabkan tingginya kadar hormon steroid di dalam sistem porta hepatic, perubahan karbohidrat dan metabolisme lemak, dampak pada kemampuan mencium dan melihat, faktor genetik, hormon hCG, faktor imunologis, hormon estrogen dan progesteron. Selain itu terdapat faktor predisposisi mual dan muntah pada kehamilan dapat dikaitkan dengan perilaku, dukungan, kelelahan, mual dan muntah di kehamilan sebelumnya, merokok, masalah sosio-ekonomi, kesulitan dalam masalah membina hubungan, dan psikologis.

Konsep Pisang Ambon

Pisang merupakan panganan yang mudah ditemukan dan bisa dikonsumsi untuk setiap umur, pisang merupakan makanan terbaik karena mengandung vitamin yang diperlukan oleh ibu hamil. untuk

wanita hamil yang mengalami mual muntah, makan pisang diantara waktu makan sangat membantu dalam menghadapi rasa mual diperut. Kandungan vitamin B₆ di dalam buah pisang mampu meringankan gejala mual pada ibu hamil (Wardhany, Ketty Husnia, 2019).

Selain itu B₆ juga mampu merubah karbohidrat menjadi energi. Mengonsumsi pisang ambon dipercaya dapat mengurangi mual muntah saat hamil karena kandungan B₆ yang terkandung dalam pisang ambon. Pisang merupakan makanan terbaik karena mengandung asam folat atau vitamin B₆ yang larut dalam air. Pisang yang diperkaya vitamin B₆ dapat menetralkan asam lambung dan meningkatkan pencernaan (Lutbis, 2022).

Kandungan piridoksin atau B₆ dalam pisang ambon dapat mengatasi mual muntah saat hamil. Piridoksin atau B₆ dalam pisang ambon mengurangi mual muntah dengan cara merubah protein

menjadi makanan mengubah protein dari makanan menjadi asam amino yang diserap dan dibutuhkan dalam tubuh, selain itu piridoksin juga merubah karbohidrat menjadi energi. Peranan ini menjadikan piridoksin dalam mengurangi emesis gravidarum jika proses pencernaan sangat lama ketika hamil (Rohmah, 2018); (Putri, 2022).

METODOLOGI PENELITIAN

Quasy eksperimental dengan jenis penelitian *one group pretest-posttest design*, yang tidak menggunakan kelompok kontrol. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I yang mengalami mual dan muntah di Puskesmas Karang Harja Kabupaten Bekasi pada bulan Februari 2024 sebanyak 30 orang, teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*. Metode analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan *uji paired simple t test*

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Rata-Rata Intensitas Mual Pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Pisang Ambon di Puskesmas Karang Harja

Pengukuran	N	Intensitas Mual			
		Mean	Selisih Mean	Min	Max
<i>Pretest</i>	30	9.23	4.10	6	13
<i>Posttest</i>	30	5.13		2	8

Sumber: Data Primer (Lilis, 2024)

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa rata-rata intensitas mual sebelum konsumsi pisang ambon diperoleh nilai sebesar 9,23, dan rata-rata intensitas mual sesudah konsumsi

pisang ambon diperoleh nilai sebesar 5,13, sehingga didapatkan selisih nilai rata-rata penurunan intensitas mual sebelum dan sesudah konsumsi pisang ambon sebesar 4,10.

Tabel 2. Rata-Rata Intensitas Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Pisang Ambon di Puskesmas Karang Harja

Pengukuran	N	Intensitas Muntah			
		Mean	Selisih Mean	Min	Max
<i>Pretest</i>	30	7.90	4.07	5	11
<i>Posttest</i>	30	3.83		1	6

Sumber: Data Primer (Lilis, 2024)

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa rata-rata intensitas muntah sebelum konsumsi pisang ambon diperoleh nilai sebesar 7,90, dan rata-rata intensitas muntah sesudah konsumsi

pisang ambon diperoleh nilai sebesar 3,83, sehingga didapatkan selisih nilai rata-rata penurunan intensitas muntah sebelum dan sesudah konsumsi pisang ambon sebesar 4,07.

Tabel 3. Efektivitas Mengonsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Intensitas Mual pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Karang Harja

Konsumsi Pisang Ambon	Mean	SD	Min -Mak	Hasil <i>Paired Sample T-test</i>
<i>Pretest</i>	9,25	1,905	6-13	t = 26.580
<i>Posttest</i>	5,13	1,432	2-8	Sig. 2- tailed= 0,000
Skala penurunan	4,12			

Sumber : Hasil pengolahan data dengan cara komputerisasi (Lilis, 2024)

Tabel diatas menunjukkan bahwa intensitas mual pada ibu hamil trimester I sebelum mengonsumsi pisang ambon dengan jumlah sampel sebanyak 30 ibu hamil trimester I nilai mean 9,25 dengan standar deviasi 1,905 dan sesudah mengonsumsi pisang ambon intensitas mual turun menjadi 5,13 dengan standar deviasi 1,432, sehingga skala penurunan intensitas mual ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah mengonsumsi pisang

ambon adalah 4,12. Dari hasil uji *Paired Sample T-Test* didapatkan nilai t = 26,580 dan p = 0,000, dimana $p < 0,05$ maka H_0 diterima artinya mengonsumsi pisang ambon efektif terhadap penurunan intensitas mual pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Karang Harja Kabupaten Bekasi Tahun 2024. Dan penurunan intensitas mual sebelum dan sesudah mengonsumsi pisang ambon sebesar 4,12.

Tabel 4. Efektivitas Mengonsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Intensitas Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Karang Harja

Konsumsi Pisang Ambon	Mean	SD	Min -Mak	Hasil <i>Paired Sample T-test</i>
<i>Pretest</i>	8,17	1,533	5-11	t = 15.817
<i>Posttest</i>	3,87	1,252	1-7	Sig. 2- tailed= 0,000
Skala penurunan	4,3			

Sumber : Hasil pengolahan data dengan cara komputerisasi (Lilis, 2024)

Tabel diatas menunjukkan bahwa intensitas muntah pada ibu hamil trimester I sebelum mengonsumsi pisang ambon dengan jumlah sampel sebanyak 30 ibu hamil trimester I nilai mean 8,17 dengan standar deviasi 1,533 dan sesudah mengonsumsi pisang ambon intensitas muntah turun menjadi 3,87 dengan standar deviasi 1,252, sehingga skala penurunan intensitas muntah ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah mengonsumsi

pisang ambon adalah 4,3. Dari hasil uji *Paired Sample T-Test* didapatkan nilai $t = 15,817$ dan $p = 0,000$, dimana $p < 0,05$ maka H_0 diterima artinya ada efektivitas mengonsumsi pisang ambon terhadap penurunan intensitas muntah pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Karang Harja Kabupaten Bekasi Tahun 2024. Dan penurunan intensitas muntah sebelum dan sesudah mengonsumsi pisang ambon sebesar 4,3.

PEMBAHASAN

Efektivitas Mengonsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I

Dari hasil uji *Paired Sample T-Test* didapatkan nilai $t = 26,580$ dan $p = 0,000$, dimana $p < 0,05$ maka H_0 diterima artinya ada efektivitas mengonsumsi pisang ambon terhadap penurunan intensitas mual pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Karang Harja Kabupaten Bekasi Tahun 2024. Dan penurunan intensitas mual sebelum dan sesudah konsumsi pisang ambon sebesar 4,12.

Kemudian intensitas muntah pada ibu hamil trimester I sebelum mengonsumsi pisang ambon dengan jumlah sampel sebanyak 30 ibu hamil trimester I nilai mean 8,17 dengan standar deviasi 1,533 dan sesudah konsumsi pisang ambon intensitas muntah turun menjadi 3,87 dengan standar deviasi 1,252, sehingga skala penurunan intensitas muntah ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah konsumsi pisang ambon adalah 4,3. Dari hasil uji *Paired Sample T-Test* didapatkan nilai $t = 15,817$ dan $p = 0,000$, dimana $p < 0,05$ maka H_0 diterima artinya ada efektivitas mengonsumsi pisang ambon terhadap penurunan intensitas muntah pada ibu hamil trimester I

di Puskesmas Karang Harja Kabupaten Bekasi Tahun 2024. Dan penurunan intensitas muntah sebelum dan sesudah konsumsi pisang ambon sebesar 4,3.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nurhayati (2023) yang mengatakan bahwa pada hasil penelitiannya diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian pisang ambon efektif dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Khairani dan Maidina Putri (2022) yang mengatakan bahwa nilai *p-Value* $0,001 < \alpha (0,05)$ yang dapat diartikan bahwa adanya efektivitas pemberian pisang ambon dengan Vitamin B6 dalam mengurangi intensitas mual dan muntah pada ibu hamil.

Pisang ambon merupakan panganan yang mudah ditemukan dan bisa dikonsumsi untuk setiap umur, pisang merupakan makanan terbaik karena mengandung vitamin yang diperlukan oleh ibu hamil. Untuk wanita hamil yang mengalami mual muntah, makan pisang ambon diantara waktu makan sangat membantu dalam menghadapi rasa mual diperut. Kandungan vitamin B6 di dalam buah pisang mampu meringankan gejala mual pada ibu

hamil (Wardhany, Ketty Husnia. 2019).

Pisang ambon merupakan salah satu terapi non farmakologi untuk mengatasi mual muntah, pisang ini mengandung asam folat atau vitamin B₆ yang larut dalam air yang diperlukan untuk membuat asam nukleat dan hemoglobin dalam sel darah merah. Pisang yang diperkaya vitamin B₆ dapat menetralkan asam lambung dan meningkatkan pencernaan. Selain itu, pisang juga mengandung 467 mg kalium, dan ibu hamil perlu 2000 mg kalium setiap harinya (Yunica, 2020).

Sebagai sumber vitamin, pisang ambon mampu menyediakan sekitar 28% *pyridoxine* dari anjuran harian yang direkomendasikan. *Pyridoxin* yang lebih dikenal dengan vitamin B₆. Selain berfungsi sebagai koenzim untuk beberapa reaksi dalam metabolisme, vitamin berperan dalam sintesis dan metabolisme protein, khususnya serotonin, vitamin B₆ juga berperan dalam metabolisme energi yang berasal dari karbohidrat (Yuniarti, 2023).

Peran vitamin B₆ jelas mendukung ketersediaan energi bagi otak untuk aktifitas setiap hari. Vitamin B₆ adalah vitamin yang larut dalam air, sehingga bermanfaat meningkatkan pengembangan sel sistem saraf pusat pada janin dan mengurangi mual muntah pada ibu hamil (Wardhany, Ketty Husnia. 2019).

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Karang Harja Bekasi Pisang ambon memiliki berbagai kandungan yang bermanfaat bagi kesehatan, salah satunya ialah kandungan B₆. Kandungan B₆ dalam pisang ambon dapat mengurangi mual dan muntah sebab B₆ melakukan perubahan protein dari zat gizi makanan ke

dalam bentuk asam amino yang mampu diserap serta dibutuhkan oleh tubuh. Selain itu B₆ juga mampu merubah karbohidrat menjadi energi. Mengonsumsi pisang ambon dipercaya dapat mengurangi mual muntah saat hamil karena kandungan B₆ yang terkandung dalam pisang ambon.

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin bertambah pula pengetahuan yang dimiliki serta pengalaman-pengalaman sendiri maupun diperoleh informasi dari orang lain. Sehingga ibu hamil bisa mengatasi emesis gravidarum yang dialaminya.

KESIMPULAN

Pisang ambon efektif untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I karena mengandung vitamin B₆. Selain itu B₆ juga mampu merubah karbohidrat menjadi energi. Pisang yang diperkaya vitamin B₆ dapat menetralkan asam lambung dan meningkatkan pencernaan. Kandungan piridoksin atau vitamin B₆ dalam pisang ambon mengubah karbohidrat menjadi energi.

DAFTAR PUSTAKA

- Desmariyenti, (2022). "Efektivitas Pisang Ambon (*Musa paradisiaca*. L) terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I." *Jurnal Kebidanan* 2.2: 45-48. Available Online <http://ejournal.sempananegeri.ac.id/index.php/jk/>. Diakses tanggal 15 Januari 2024
- Dewi, Ratna, and Rahmi Rahmi. (2020). "Efektivitas pemberian pisang kepok (*Musa paradisiaca formatipyca*) dan vitamin B₆ dalam

- menurunkan intensitas emesis gravidarum pada ibu hamil." *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan* 1.2: 180-184. DOI: <http://dx.doi.org/10.30867/sago.v1i2.413>.
<https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/gikes>.
Diakses tanggal 11 Januari 2024
- Dinkes Kesehatan Kabupaten Bekasi, (2021), *Profil Kesehatan Kabupaten Bekasi Tahun 2022*, Dinas Kesehatan Kabupaten Bekasi.
- Dinas Kesehatan Jawa Barat, (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2020*, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, Bandung.
- Fitriyani Ayu, (2020). *Gambaran Karakteristik Ibu Hamil Trimester I Dengan Emesis Gravidarum*.
http://digilib.unisayogya.ac.id/5258/1/Ayu%20Fitriyani_1610104097_Kebidanan%20Sarjana%20Terapan_Naspub%20%20Ayu%20Fhiskha.pdf.
Diakses tanggal 15 Januari 2024.
- Khairani dan Maidina Putri, (2022). Efektivitas Pemberian Pisang Ambon (Musa Paradisiaca) Dengan Vitamin B6 Dalam Menurunkan Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil TM 1 di Klinik Lina. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda Vol.8, No.2, September 2022, pp. 61-65* ISSN: 2597-7180 (Online), 2442-8116.
<http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEBIDANAN>.
Diakses tanggal 10 Januari 2024
- Kementerian Kesehatan RI, (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Kemenkes RI, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI (2021) *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Prawirohardjo, Sarwono. 2018. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Mau Soal, Amelia R, Octaviani, (2018). *Perbandingan Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe Merah Dan Daun Mint Dengan Jeruk Nipis Dan Madu Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Waepana, Ngada, Ntt*. *Jurnal Kebidanan* Vol. 8 No. 2 October 2018 p-ISSN.2089-7669 e-ISSN. 2621-2870.<https://www.researchgate.net/publication/329123790>.
Diakses tanggal 15 Januari 2024
- Nugraheny E. (2020). *Asuhan Kebidanan Pathologi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Nurhayati A, (2023). Efektivitas Pemberian Pisang Ambon Dan Buah Kurma Terhadap Emesis Gravidarum di Puskesmas Leles Kabupaten Garut Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah Vol.2, No.10 Oktober 2023*
ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentry. Diakses tanggal 8 Januari 2024
- Lutbis, A. A., & Ratnasari, F. (2020). Pengaruh konsumsi pisang ambon terhadap peningkatan kadar hb ibu hamil. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1-11.
- Putri, M. (2022). Efektivitas Pemberian Pisang Ambon (Musa paradisiacal) dengan Vitamin B6 Dalam Menurunkan Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil TM 1 di Klinik Lina Hinai Kiri Kec. Secanggang. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 8(2), 61-65.

- Rohmah, M., Natalia, S., & Anggriani, A. S. (2018). The Influence Of Consumption Of Ambon Banance (Musa Paradisiaca. L) Towards A Decrease In The Intensity Of Nausea Vomiting In Pregnant Women In I Trimester. *Journal for Quality in Women's Health*, 1(1), 45-51.
- Utama, Y. K., Rachmawati, R., Hartini, L., Yaniarti, S., & Baska, D. Y. (2021). Hubungan Paritas dengan Kejadian emesis gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Anggut Atas Kota Bengkulu Tahun 2020 (*Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu*).
<https://doi.org/10.35872/jurkeb.v4i2.98> . Diakses tanggal 12 Januari 2024
- Wardhany, Ketty Husnia. 2019. *Khasiat Ajaib Pisang*. Yogyakarta: Rapha publishing.
- Widowati Retno, 2020. Penyuluhan dan Pemberian Minuman Madu Jahe Pada Ibu Hamil Trimester Satu Dengan Emesis Gravidarum. *Journal of Community Engagement in Health*. ISSN: 2620-3758 (print); 2620-3766 (online) Vol.3 No.2. Sep 2020. Page.163-170.
<https://doi.org/10.30994/jceh.v3i2.56>. Diakses tanggal 15 Januari 2024
- Yuniarti, E., & Ramadhani, S. (2023). *Vitamin*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Yunica, Melia (2020) *Perbandingan Efektifitas Pisang Ambon Dan Minuman Jahe Dalam Mengatasi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Nurhayati Jatimulyo Lampung Selatan Tahun 2020*. Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang.
<https://rama.kemdikbud.go.id/document/detail/oai:repository.poltekkes-tjk.ac.id:2630-160>. Diakses tanggal 15 Januari 2024