

**Gambaran Kejadian *Morning Sickness* Pada Ibu Hamil *Primigravida* di Wilayah Kerja
Puskesmas Temayang Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020**

**Overview of Morning Sickness Occurrence in Primigravida Pregnant Women in the Work Area of
Temayang Health Center in Bojonegoro Regency in 2020**

Siti Patonah¹, Dwi Agung S.², Lusi Makiyatus S³.

¹ *sitipatonah73@gmail.com*, ² *dwiagung85@gmail.com*, ³ *sobah138@gmail.com*

^{1,2,3} **Prodi D3 Keperawatan, Stikes Rajekwesi Bojonegoro**

ABSTRAK

Morning sickness (mual – muntah) adalah gejala yang wajar dan sering muncul pada kehamilan trimester I, morning sickness ini menyebabkan penurunan nafsu makan sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh. Tujuan penelitian ini untuk menggambarkan kejadian morning sickness pada ibu hamil primigravida di wilayah kerja Puskesmas Temayang Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020.

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan survey deskriptif. Populasi Semua ibu hamil primigravida pada bulan Mei 2020 di Puskesmas Temayang Kabupaten Bojonegoro sebanyak 20 orang. Sampel Semua ibu hamil primigravida di wilayah kerja Puskesmas Temayang Kabupaten Bojonegoro sebanyak 20 responden diambil dengan teknik non probability sampling dengan jenis total sampling. Pengumpulan data variabel pengetahuan dengan kuesioner melalui google form, kemudian dilakukan pengolahan data melalui editing, coding, scoring dan tabulating.

Hasil penelitian dari 20 responden lebih dari sebagian besar sebagian besar responden mengalami kejadian morning sickness berat yakni sebanyak 14 orang (70 %).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah Sebagian besar responden di wilayah kerja Puskesmas

Temayang Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020 mengalami Morning Sickness berat. Di harapkan perlu adanya pendidikan kesehatan dari tenaga kesehatan, khususnya perawat agar lebih meningkatkan penyuluhan tentang apa itu morning sickness, bahaya morning sickness dan cara mengatasinya agar ibu hamil primigravida memiliki wawasan yang luas tentang morning sickness.

Kata Kunci : Morning sickness, ibu hamil primigravida

ABSTRACT

Morning sickness (nausea - vomiting) are a normal symptom and are often found in the first trimester of pregnancy, morning sickness causes a decrease in appetite so there is a change in the balance of electrolytes with potassium, calcium and sodium which causes changes in the body's metabolism. The purpose of this study is to describe the incidence of morning sickness in primigravid pregnant women in the work area of Temayang Public Health Center in Bojonegoro Regency in 2020.

The research design used is descriptive with a descriptive survey approach. Population All primigravida pregnant women in May 2020 in the Temayang Health Center in Bojonegoro Regency were 20 people. Samples of all primigravida pregnant in the work area of Temayang Public Health Center in Bojonegoro Regency as many as 20 respondents were taken with non-probability sampling techniques with the type of total sampling. Knowledge variable data collection by questionnaire through Google form, then data processing is done through editing, coding, scoring and tabulating.

The results of the study of 20 respondents more than most of the majority of respondents experienced severe morning sickness that is as many as 14 people (70%).

The conclusion of this study is that most respondents in the working area of Temayang Puskesmas in Bojonegoro Regency in 2020 experienced severe morning Sickness. It is expected that there is a need for health education from health workers, especially nurses to further increase education about what is morning sickness, the dangers of morning sickness and how to overcome it so that primigravida pregnant women have broad insights about morning sickness

Keyword : Morning sickness, primigravida pregnant women

Pendahuluan

Kehamilan merupakan pertumbuhan dan perkembangan janin intra uteri mulai dari konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan. Ibu hamil primigravida sering mengalami morning sickness di awal-awal kehamilannya. Hal itu disebabkan karena dalam proses kehamilan terjadi perubahan anatomi fisiologi, selain perubahan tersebut ibu hamil primigravida juga mengalami ketidaknyamanan dalam

kehamilan seperti kelelahan, keputihan, ngidam, sering buang air kencing (Kusmiyati, 2014). Perubahan ini terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormon progesteron dan estrogen yakni hormon kewanitaan yang ada di dalam tubuh ibu sejak terjadinya proses kehamilan (Mandriwati, 2015). Secara fisiologis terjadinya peningkatan hormon estrogen dalam darah mempengaruhi sistem saraf pusat dan sistem pencernaan yang mengakibatkan pengosongan lambung yang berkurang. Perubahan pada saluran cerna dan peningkatan kadar HCG (Human Chorionic Gonadotropin) dalam darah inilah yang menimbulkan beberapa keluhan yang membuat ibu merasa tidak nyaman saat kehamilan, diantaranya adalah morning sickness (Bobak, 2014). Morning sickness yang terjadi pada ibu hamil di awal-awal pertama kehamilan menjadi bagian yang tidak enak dalam kehamilan dan membuat ibu merasa tidak nyaman, kelelahan, lemas bahkan hingga mengalami dehidrasi atau kurang gizi karena makanan dan minuman tidak bisa masuk sama sekali. Menurut Smith (2015) jika hal tersebut tidak segera ditangani bisa menyebabkan ibu mengalami perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh pada ibu. Sedangkan bagi janin perkembangannya pun juga dapat terganggu karena tidak mendapat asupan nutrisi yang cukup.

Menurut WHO (World Health Organization) jumlah kejadian mual dan muntah mencapai 12,5% dari jumlah kehamilan di dunia (WHO, 2018). Di Indonesia terdapat 50-90% kasus mual dan muntah yang dialami oleh ibu hamil terutama di trimester pertama (Profil Kesehatan Indonesia, 2018). Menurut Madjunkova et al (2018) Wanita hamil (50-90%) mengalami mual dan muntah selama trimester pertama,

28% mengalami mual saja, sedangkan 52% mual dan muntah. Gejala itu muncul biasanya pada minggu ke-4 dan menghilang pada minggu ke-16 serta juga mencapai puncak antara minggu ke-8 dan minggu ke-12. Data Ibu hamil Primigravida di Jawa Timur (2018), menunjukkan bahwa 95% ibu hamil yang mengalami mual muntah sedang sampai berat di trimester pertama, 13% bisa berkembang menjadi hiperemesis gravidarum (Profil Kesehatan Jawa Timur, 2018). Menurut data dari Dinas Kesehatan

Bojonegoro pada tahun (2018) terdapat 495 ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Temayang, diantaranya 75 ibu primigravida dan 40 ibu primigravida mengalami Morning Sickness (Dinas Kesehatan Bojonegoro, 2018). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Temayang pada hari Jum'at, 22 November 2019 didapat 5 ibu hamil primigravida pada trimester pertama yang mengalami morning sickness. Ibu hamil primigravida mengalami mual muntah sejak awal kehamilan, dengan frekuensi 2-3 kali sehari dengan disertai gangguan nafsu makan.

Morning sicknesses (mual – muntah) terjadi akibat kadar hormone estrogen dan progesterone yang meningkat (Cunningham, 2014). Morning sicknesses (mual – muntah) tersebut biasa terjadi pada pagi hari sehingga dikenal dengan istilah morning sicknesses, dimana tonus otot – otot saluran pencernaan melemah sehingga motilitas seluruh otot – otot saluran pencernaan juga menurun sehingga makanan akan lebih lama berada dalam saluran makanan (lambung dan usus) (Mochtar, 2014). Morning sicknesses (mual – muntah) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester I, morning sickness ini menyebabkan penurunan nafsu makan sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh (Rose Jurnal Kebidanan, Vol. IV, No. 02, Desember 2 & Neil, 2014). Faktor predisposisi yang menyebabkan mual muntah adalah usia, pekerjaan dan paritas, dimana pada primigravida lebih sering terjadi mual dan muntah. Menurut Prawirohardjo (2014), semua wanita hamil mengalami mual muntah pada trimester pertama, namun setiap wanita hamil akan memiliki derajat mual yang berbeda-beda, ada yang tidak terlalu merasakan apa-apa, tetapi ada juga yang merasa mual dan yang merasa sangat mual dan ingin muntah setiap saat. Beberapa peneliti menemukan bahwa wanita yang lebih tua semakin cenderung mengalami keluhan mual dan muntah, sedangkan peneliti lainnya menemukan bahwa wanita-wanita muda lebih cenderung mengalami morning sickness, pekerjaan yang menimbulkan kelelahan fisik dan mental juga meningkatkan timbulnya rasa mual pada ibu hamil (Maulana, 2015). Morning sickness akan bertambah berat menjadi hiperemesis gravidarum menyebabkan ibu muntah terus menerus tiap kali minum maupun makan, akibatnya tubuh ibu akan sangat lemah, muka pucat, dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh semakin berkurang dan darah menjadi kental (hemokonsentrasi) yang dapat memperlambat peredaran darah yang berarti konsumsi oksigen dalam otak menurun dan makanan ke jaringan juga ikut berkurang, kekurangan makanan dan oksigen dalam otak akan menimbulkan kerusakan jaringan yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan perkembangan janin yang dikandungnya (Hidayati, 2015).

Morning sickness umumnya berkurang dengan sendirinya (selflimiting) tetapi penyembuhan berjalan lambat dan berkurang yang sering umum terjadi. Kondisi ini paling sering terjadi diantara wanita primigravida dan cenderung

terjadi lagi pada kehamilan berikutnya. Dalam Ilmu keperawatan, morning sickness dapat diatasi dengan upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Salah satu upaya promotif dan preventif untuk mengurangi kejadian morning sickness pada ibu hamil primigravida yaitu memberikan health education tentang self management pada ibu hamil primigravida. Dalam self management ibu dapat mengubah perilaku hidup sehat atau kebiasaan yang baru sesuai dengan kondisi pasien. Ibu hamil primigravida dapat menerapkan pengaturan makan dengan makan porsi sedikit tetapi sering, menghindari makanan yang berminyak, lebih banyak mengonsumsi protein dibandingkan dengan karbohidrat, dan memisahkan antara makan dan minum. Dengan begitu ibu hamil primigravida dapat mengedukasi diri sendiri sehingga mampu mengatur hidup sehat sendiri, mengatur tujuan dan menyediakan penguat untuk diri sendiri dalam menangani mual muntah yang dialami dan morning sickness dapat teratasi (Latifah, 2017). Upaya kuratif yaitu dengan terapi farmakologis dengan pemberian antihistamin, antimietik dan kortikosteroid. Upaya Rehabilitatif dilakukan dengan cara pengaturan diet (makan sedikit tapi sering, hindari makanan yang berbau menyengat dan tajam seperti makanan pedas, makanan berlemak, bersantan dan berminyak, segera setelah bangun tidur makan kue kering sebelum memulai aktifitas), dukungan emosional, dan terapi komplementer (aromaterapi jahe, peppermint, akupresur dan aromaterapi lemon) (Rahmawati, 2010).

Berdasarkan studi pendahuluan diatas, maka penulis tertarik mengambil judul penelitian “Gambaran Kejadian Morning Sickness Pada Ibu hamil primigravida di wilayah kerja Puskesmas Temayang Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020”..

Metode Penelitian

Desain penelitian menggunakan deskriptif dengan pendekatan Survey. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil primipara yang mengalami morningsickness pada bulan Mei 2020 sebanyak 20 responden. teknik pengambilan sampel dengan total sampling. Pengumpulan data dengan kuesioner melalui google form, kemudian data diolah dan dianalisis.

Hasil dan Pembahasan

• Hasil

Data Umum

1. Umur

Tabel 1. Tabel Distribusi Umur Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Temayang Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020.

No	Umur	Jumlah	Prosentase (%)
1.	< 20 tahun	7	35,00
2.	20-25 tahun	12	60,00
3.	≥ 26 tahun	1	5,00
Total		20	100,0

Sumber: Data Kuesioner Mei 2020.

Berdasarkan table .1 diatas dari 20 responden didapatkan bahwa lebih dari sebagian responden berusia 20-25 tahun yaitu sebanyak 12 responden (60,00%).

2. Pendidikan

Tabel .2 Distribusi Pendidikan Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Temayang Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020.

No	Pendidikan	Jumlah	Prosentase (%)
1.	Tamat SD	1	5,00
2.	Tamat SMP	4	20,00
3.	Tamat SMA	11	55,00
4.	PT	4	20,00
Total		20	100,0

Sumber: Data Kuesioner Mei 2020.

Berdasarkan tabel 2 diatas dari 20 responden didapatkan bahwa lebih dari sebagian responden pendidikan terakhir SMA yaitu sebanyak 11 responden (55%).

3. Pekerjaan

Tabel 3. Distribusi Pekerjaan Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Temayang Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020.

No	Pekerjaan	Jumlah	Prosentase (%)
1.	Tidak bekerja/ IRT	14	70,00
2.	Bekerja	6	30,00
Total		20	100,0

Sumber: Data Kuesioner Mei 2020

Berdasarkan table 3 diatas dari 20 responden didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki pekerjaan sebagai IRT/tidak bekerja yaitusebanyak 14 responden (70,0%).

Data Khusus

1. Distribusi Kejadian *Morning Sickness* Pada Ibu Hamil *Primigravida* Di Wilayah Kerja Puskesmas Temayang Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020.

Tabel 4. Distribusi Kejadian *Morning Sickness* Pada Ibu Hamil *Primigravida* Di Wilayah Kerja Puskesmas Temayang Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020.

No	Kejadian <i>Morning sickness</i>	Jumlah	Prosentase (%)
1.	Ringan	6	30,00
2.	Berat	14	70,00
Total		20	100,0

Sumber: Data Kuesioner Mei 2020.

Berdasarkan tabel 4 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar responden mengalami kejadian *morning sickness* berat yakni sebanyak 14 orang (70 %)

PEMBAHASAN

Menurut hasil penelitian di wilayah kerja Puskesmas Temayang didapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil *primigravida* mengalami *morning sickness* yang berat. Hal ini karena *Morning sickness sering* terjadi pada usia kehamilan muda trimester pertama sehingga responden dengan usia kehamilannya 10-12 minggu. *Morning sickness* gejala awal mual muntah pada kehamilan trimester I. Gejala-gejala ini kurang lebih 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu, tentu saja umur kehamilan sangat berhubungan dengan kejadian *morning sickness*. Dari data umum menunjukkan bahwa ada 30 % responden yang usia saat hamil kurang dari 20 tahun. Usia kehamilan kurang dari 20 tahun adalah resiko tinggi dalam kehamilan, yang akan berakibat pada kelainan kehamilan. Hal ini yang terjadi pada hasil penelitian ini, selain itu pada usia kurang dari 20 tahun secara fisik organ reproduksi sudah berfungsi tetapi kemungkinan belum sempurna, selain itu secara psikologis usia 20 tahun adalah masih remaja sehingga dengan adanya kehamilan merasa dia kurang nyaman dan berakibat munculnya gejala mual, muntah yang berlebihan yang disebut Hiperemesis gravidarum. Faktor psikologis secara teori penyebab Hiperemesis Gravidarum adalah rumah tangga yang retak, hamil yang tidak diinginkan,, takut terhadap kehamilan dan persalinan, takut terhadap tanggung jawab sebagai ibu dan kehilangan pekerjaan.

Berdasarkan teori dan fakta tersebut dapat disimpulkan bahwa *morning sickness* dapat terjadi pada awal awal masa kehamilan atau *trimester* pertama dan akan hilang dengan sendirinya seiring berjalannya kehamilan. Sehingga perlunya health education sejak dini agar ibu hamil *primigravida* tidak merasa khawatir dan bingung ketika *morning sickness* terjadi pada ibu hamil *primigravida*.

Kesimpulan dan Saran

Sebagian besar responden di Puskesmas Temayang Kabupaten Bojonegoro, mengalami kejadian *morning sickness* berat..

Daftar Pustaka

- Ahmad, I. W., Rahmawati, L. D., & Wardhana, T. H. (2010). Asuhan Kebidanan pada Ibu hamil. Jakarta: Salemba Medika
- Arikunto Suharsimi (2016). Prosedur Penelitian, Edisi 5. Jakarta : Rineka Cipta.
- Hidayati, N.,Aisuwarya, (2015). Gambaran kejadi morning sickness. Jakarta
- Hutahaean. (2013). Perawatan Antenatal. Jakarta: Salemba Medika
- Maulana, H. D. (2015). Penyakit kehamilan dan Pengobatannya. Yogyakarta: Katahati.
- Nursalam (2017). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika.
- WHO. (2018). Angka kejadian Hiperemesis *primigravida*. Jakarta: WHO