

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI *SLOW DEEP BREATHING* DAN PEMBERIAN
GINGER CANDY UNTUK MENGATASI MUAL MUNTAH PADA
IBU HAMIL NY. K DAN NY. N DENGAN EMESIS GRAVIDARUM
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PALIMANAN**



OLEH:

YOVITA KHAIRUNISA

NIM. P20620223048

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

IMPLEMENTASI *SLOW DEEP BREATHING* DAN PEMBERIAN *GINGER CANDY* UNTUK MENGATASI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL NY.K DAN NY.N DENGAN EMESIS GRAVIDARUM DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PALIMANAN

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Keperawatan Cirebon



OLEH:

YOVITA KHAIRUNISA

NIM. P20620223048

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON 2026**

PROGRAM DIPLOMA III KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN CIREBON
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA

Karya tulis Ilmiah, Mei 2026

Implementasi *Slow Deep Breathing* Dan Pemberian *Ginger Candy* Untuk Mengatasi Mual Muntah Pada Ny.K Dan Ny.N Dengan Emesis Gravidarum Di Wilayah Kerja Puskesmas Palimanan

Yovita Khairunisa¹, Badriah², Santi Wahyuni³

ABSTRAK

Latar belakang: Emesis gravidarum merupakan keluhan yang sering dialami ibu hamil trimester pertama akibat perubahan hormonal selama kehamilan Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2022, prevalensi mual muntah pada kehamilan sekitar 14% di dunia. Di Indonesia, prevalensi emesis gravidarum mencapai 67,9%, sedangkan di Jawa Barat sekitar 13% ibu hamil mengalami mual muntah selama kehamilan. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan berisiko berkembang menjadi hiperemesis gravidarum. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah kombinasi teknik *slow deep breathing* dan *ginger candy* (permen jahe). Teknik *slow deep breathing* memberikan efek relaksasi, sedangkan *ginger candy* membantu mengurangi frekuensi mual dan muntah. **Tujuan:** Melakukan asuhan keperawatan pada ibu hamil dengan emesis gravidarum melalui implementasi terapi kombinasi *slow deep breathing* dan pemberian *ginger candy* untuk menurunkan tingkat keparahan mual dan muntah. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kualitatif studi kasus dengan pendekatan dua klien ibu hamil trimester pertama. Data diperoleh melalui metode wawancara, observasi, studi dokumentasi, serta pengukuran menggunakan instrumen PUQE-24. Intervensi diberikan selama lima hari secara berturut-turut. **Hasil:** Skor PUQE-24 pada klien 1 mengalami penurunan dari 8 menjadi 3, sedangkan pada klien 2 menurun dari 9 menjadi 3. Kedua klien menunjukkan berkurangnya keluhan mual muntah, meningkatnya nafsu makan, serta merasa lebih rileks setelah diberikan terapi.

Kata Kunci: emesis gravidarum, *slow deep breathing*, *ginger candy*, mual muntah, ibu hamil trimester I.

¹Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

²Dosen Program Studi D III Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

DIPLOMA III PROGRAM IN NURSING

CIREBON NURSING STUDY PROGRAM

TASIKMALAYA MINISTRY OF HEALTH POLYTECHNIC

Scientific Paper, May 2026

Implementation Of Slow Deep Breathing And Ginger Candy To Overcome Nausea And Vomiting In Pregnant Women, Mrs. K And Mrs. N, With Emesis Gravidarum In The Working Area Of The Palimanan Public Center

Yovita Khairunisa¹, Badriah², Santi Wahyuni³

ABSTRACT

Background: *Emesis gravidarum is a common complaint experienced by pregnant women in the first trimester due to hormonal changes during pregnancy. According to the World Health Organization (WHO) in 2022, the prevalence of nausea and vomiting in pregnancy is around 14% worldwide. In Indonesia, the prevalence of emesis gravidarum reaches 67.9%, while in West Java, around 13% of pregnant women experience nausea and vomiting during pregnancy. This condition can disrupt daily activities and carries the risk of developing into hyperemesis gravidarum. One non-pharmacological management that can be done is a combination of slow deep breathing techniques and ginger candy. The slow deep breathing technique provides a relaxing effect, while ginger candy helps reduce the frequency of nausea and vomiting.* **Objective:** *Provide nursing care for pregnant women with emesis gravidarum through the implementation of a combination of slow deep breathing therapy and the administration of ginger candy to reduce the severity of nausea and vomiting.* **Methods:** *This study used a qualitative case study design with an approach of two pregnant clients in the first trimester. Data were obtained through interviews, observations, documentation studies, and measurements using the PUQE-24 instrument. The intervention was given for five consecutive days.* **Results:** *The PUQE-24 score in client 1 decreased from 8 to 3, while in client 2 decreased from 9 to 3. Both clients showed reduced complaints of nausea and vomiting, increased appetite, and felt more relaxed after being given therapy.*

Keywords: *emesis gravidarum, slow deep breathing, ginger candy, nausea and vomiting, pregnant women in the first trimester.*

¹*Student of the DIII Nursing Study Program in Cirebon, Tasikmalaya Health Polytechnic*

²*Lecturer of the D III Nursing Study Program in Cirebon, Tasikmalaya Health Polytechnic*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat tuhan yang maha esa atas segala rahmat, karunia, serta hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini dengan baik, tanpa pertolongan dan ridhonya, karya tulis ini tidak akan dapat terselesaikan sebagaimana mestinya.

Dalam proses penyusunan KTI ini, penulis menyadari bahwa bahwa banyak kendala dan hambatan yang dihadapi. Namun berkat bantuan, bimbingan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak, akhirnya karya tulis ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., M.kep. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Bapak Eyet Hidayat, SPd, S.Kp.,M.Kep.,Sp.Jiwa. selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Cirebon.
3. Ibu Badriah, SST., MPH. Selaku dosen pembimbing satu yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis dalam proses penyusunan, sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan
4. Ibu Santi Wahyuni, SKp, M.Kep, Sp. Mat. Selaku dosen pembimbing dua yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis dalam proses penyusunan, sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan.
5. Seluruh Dosen, Staf Tata Usaha, dan civitas Akademika Program Studi DIII Keperawatan Cirebon
6. Almarhum ayah tercinta, beliau memang tidak sempat menemani penulis dalam menyusun karya tulis ilmiah, namun selama hidupnya telah menjadi sosok panutan, sumber semangat, dan inspirasi yang tak tergantikan
7. Ibu dan adik tercinta, yang senantiasa mendoakan, mendukung, dan memotivasi sehingga penulis mampu menyelesaikan Karya tulis ini

8. Rekan – rekan seperjuangan, khususnya keperawatan 3A, yang telah saling memberikan semangat dalam menyelesaikan Karya tulis ini
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga Karya tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat.

Cirebon, 31 Maret 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	7
E. Keaslian penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A.Konsep kehamilan.....	10
1. Definisi kehamilan	10
2. Tanda-Tanda Kehamilan	11
3. Tahap kehamilan trimester 1	14
4. Perubahan fisiologis pada ibu hamil trimester 1	14
5. Perubahan psikologis pada ibu hamil trimester 1.....	20
B. Konsep Emesis Gravidarum	21
1. Definisi Emesis Gravidarum	21

2. Etiologi Emesis Gravidarum	21
3. Manifestasi Klinis Emesis Gravidarum.....	24
4. Patofisiologi Emesis Gravidarum.....	25
5. Pathway Emesis Gravidarum	27
6. Dampak Emesis Gravidarum	28
7. Penatalaksanaan Emesis Gravidarum.....	29
8. Penilaian Mual Muntah Pada Ibu Hamil	30
C. Konsep Slow Deep Breathing	33
1. Definisi <i>Slow Deep Breathing</i>	33
2. Manfaat <i>Slow Deep Breathing</i>	33
3. Mekanisme <i>Slow Deep Breathing</i>	33
D. Konsep Ginger Candy	34
1. Definisi <i>Ginger Candy</i>	34
2. Manfaat <i>Ginger Candy</i>	34
3. Kandungan Ginger Candy	35
E. Kerangka Teori	36
F. Kerangka konsep.....	37
BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH.....	38
A. Pendekatan KTI	38
B. Subjek Karya Tulis Ilmiah	38
C. Definisi Operasional /Batasan Masalah	39
D. Metode dan Teknik Pengumpulan Data.....	39
E. Instrumen Pengumpulan Data.....	40
F. Lokasi dan Waktu	40
G. Prosedur Penelitian	41
H. Keabsahan Data.....	42
I. Analisa Data.....	43
J. Etika Penelitian	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian	46
1. Gambaran Kondisi Klien Sebelum Intervensi <i>Slow Deep Breathing</i> dan Pemberian <i>Ginger Candy</i>	47

2. Pelaksanaan Implementasi <i>Slow Deep Breathing</i> dan Pemberian <i>Ginger Candy</i>	49
3. Respons setelah dilakukan tindakan kombinasi <i>slow deep breathing</i> dan pemberian <i>ginger candy</i>	57
4. Analisis kesenjangan respons antara kedua klien	58
B. Pembahasan.....	60
1. Gambaran Kondisi Klien Sebelum Intervensi <i>Slow Deep Breathing</i> dan Pemberian <i>Ginger Candy</i>	60
2. Pelaksanaan Implementasi <i>Slow Deep Breathing</i> dan Pemberian <i>Ginger Candy</i>	63
3. Respons setelah dilakukan tindakan kombinasi <i>slow deep breathing</i> dan pemberian <i>ginger candy</i>	64
4. Analisis kesenjangan respons anatara kedua klien.....	65
C. keterbatasan.....	66
D. Implikasi Keperawatan	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	68
A. Kesimpulan	68
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Instrumen PUQE-24.....	32
Tabel 3. 1 Definisi Operasional/Batasan Masalah	39

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2. 1 Pathway Emesis Gravidarum	27
Bagan 2. 2 Kerangka Teori	36
Bagan 2. 3 Kerangka Konsep	37

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan Studi Kasus
- Lampiran 2 Informed Consent
- Lampiran 3 Lembar Observasi
- Lampiran 4 Lembar Wawancara
- Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 6 Rekomendasi Perbaikan Hasil Ujian Proposal KTI
- Lampiran 7 Rekomendasi Perbaikan Hasil Ujian KTI
- Lampiran 8 Lembar Konsultasi Bimbingan KTI
- Lampiran 9 Asuhan Keperawatan
- Lampiran 10 Lembar Hasil Uji Similarity
- Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup