BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan sering kali memicu beragam perubahan, mencakup aspek fisiologis maupun psikologis. Ibu hamil perlu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. Perningkatan kadar hormon *human Chorionic Gonadotrpin (hCG)* menyebabkan keluhan mual muntah, yang dikenal sebagai *morning sickness*. Keluhan ini bisa dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu hamil. Biasanya ibu hamil mengalami *morning sickness* merasa tidak nyaman saat hamil (Wahyuni et al., 2024). Peristiwa mual dan muntah pada masa awal kehamilan akan terjadi perubahan hormon dalam tubuh ibu hamil, kondisi tersebut dikenal sebagai *emesis gravidarum*.

Menurut WHO (2022), sekitar 14% ibu hamil di dunia mengalami kondisi ini. Di Indonesia, pada tahun 2021, prevalensi mencapai 67,9%, sedangkan di Provinsi Jawa Barat tercatat 13% ibu hamil mengalami mual muntah. Kondisi ini banyak dialami oleh ibu hamil primigravida (80%) dan multigravida (60%) ;menunjukan bahwa prevalensi mual muntah pada masa kehamilan meningkat dari 148.435 ibu hamil pada tahun 2021 menjadi 152.376 ibu hamil pada tahun 2022. Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon (2023), melaporkan bahwa pada tahun 2023 terdapat sebanyak 36.845 ibu hamil dikabupaten Cirebon, dengan 14.415 di antaranya mengalami kompikasi kehamilan. Tingginya jumlah kasus komplikasi

tersebut menjadi tantangan bagi tenaga kesehatan dalam upaya menurunkan angka agar tidak berkembang menjadi komplikasi kehamilan yang berat.

Emesis gravidarum merupakan gejala yang umum dan sering muncul pada trimester pertama kehamilan. Mual umumnya muncul di pagi hari, meskipun beberapa ibu hamil dapat merasakannya kapan saja, termasuk malam hari. Gejala ini biasanya mulai sekitar enam minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu. Kondisi emesis gravidarum secara umum dialami oleh kelompok ibu primigravida sebanyak 60-80% dan kelompok multigravida sebanyak 40-60%. Emesis gravidarum umumnya tidak berdampak serius pada ibu dan janin. Namun, jika berlanjut menjadi hiperemesis gravidarum resiko komplikasi meningkat, termasuk dehidrasi, kekurangan cadangan energi, terjadi robekan pada selaput lendir esofagus atau lambung, dan pendarahan gastrointestinal (Fauziah et al., 2022).

Penanganan mual dan muntah pada masa kehamilan dapat dilakukan dengan berbagai metode, melalui terapi farmakologi maupun nonfarmakologi, penanganan nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi mual muntah selama kehamilan diantaranya dengan melakukan diet yang seimbang, pengobatan herbal, akupresur, akupuntur, refleksiologi, osteopati, hipnoterapi dan aromaterapi. Selain itu, pengobatan tradisional juga dapat menjadi salah satu pilihan dalam mengatasi mual dan muntah. salah satu terapi herbal tradisional adalah dengan jahe, yang dapat dikonsumsi dalam bentuk minuman herbal, permen jahe, atau air rebusan jahe (Sumiati et al., 2023).

Pemilihan intervensi *slow deep breathing* dan pemberian permen jahe didasarkan pada efektivtas keduanya dalam mengurangi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil. *Slow deep breathing* memberikan respons relaksasi serta meningkatkan produksi hormone endorphin yang berperan dalam meningkatkan prosuksi hormon endorgin yang berperan dalam meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis pada sistem pencernaan, menurunkan aktivitas saraf vagus abdominal, dan menghambat kerja *Chemoreceptor Trigger Zone* (CTZ) (Nanda, 2022). Sementara itu, permen jahe dipilih karena kandungan senyawa aktifnya yang memiliki efek antiemetic, seperti minyak atsiri yang memberikan efek menyegarkan dan aroma yang dapat menghambat refleks muntah, serta oleoresin yang menimbulkan sensasi hangat pada tubuh. Selain itu, senyawa seperti gingerol, shogaol, dan galanolactone turut berperan dalam mengurangi mual dan muntah. Namun, penggunaanya perlu diperhatikan dengan dosis yang dianjurkan tidak melebihi 2 gram per hari untuk mencegah risiko keguguran (Nurdiana, 2018).

Teknik relaksasi *slow deep breathing* (napas dalam) merupakan metode pernapasan yang dilakukan dengan menarik napas secara dalam dan perlahan, menahannya hingga maksimal, kemudian menghembuskan napas secara perlahan. Terapi relaksasi *slow deep breathing* ini mudah dilakukan dan mudah diterapkan pada ibu hamil, karena dapat dilakukan secara mandiri tanpa memerlukan bantuan instruktur (E. R. T. Putri & Margaretta, 2021).

Slow deep breathing dapat menimbulkan respons tenang dan relaksasi serta meningkatkan pelepasan hormon endorphin. Kondisi ini membantu mengoptimalkan kerja saraf parasimpatis pada sistem pencernaan, menekan

aktifitas saraf vagus abdominal, dan mengurangi rangsangan pada *Chemoreceptor Tringer Zone* (ZTC). Dengan demikian, teknik *slow deep breathing* ini efektif menurunkan mual dan muntah yang dialami pada ibu hamil trimester I (Nanda, 2022).

Penelitian Nanda (2022), menunjukan bahwa sebelum diberikan terapi *slow deep breathing*, Sebagian responden mengalami mual muntah ringan (53,30%) dan mual muntah sedang sebanyak (46,70%). Setelah diberikan terapi *slow deep breathing*, seluruh responden mengalami mual dan muntah ringan (100%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *slow deep breathing* efektif dalam menurunkan mual dan muntah pada ibu hamil.

Jahe *(zingiber officinale)* sering digunakan untuk membantu meredakan mual dan mengatasi gangguan pencernaan. Jahe bekerja dengan meningkatkan pergerakan lambung serta memberikan rasa nyaman pada perut. Kandungan senyawa seperti minyak atsiri, gingerol, zingiberol, dan vitamin A dapat menghambat kerja serotonin pada sistem saraf dan saluran pencernaan sehingga membantu mengurangi mual dan muntah (Sumiati et al., 2023). Jahe dapat dikonsumsi dalam berbagai bentuk seperti minuman, permen dan manisan (Haraphap, 2022).

Hasil penelitian menunjukan bahwa pemberian permen jahe sebagai terapi nonfarmakologis dapat membantu mengurangi frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Penelitian ini melibatkan ibu hamil yang dibagi menjadi kelompok intervensi (permen jahe dan vitamin B6) dan kelompok kontrol

(vitamin B6 saja). Dengan demikian permen jahe dapat digunakan sebagai alternatif pendamping terapi vitamin B6 dalam penanganan mual dan muntah pada kehamilan (Bahra & Wigunarti, 2022). Sedangkan hasil penelitian Sumiati et al.,(2023) menunjukan bahwa pada kelompok intervensi yang diberikan permen jahe, sebagian besar ibu hamil tidak mengalami mual dan muntah, sedangkan sisanya mengalami emesis ringan dan sedang , tanpa emesis berat. Pada kelompok kontrol, seluruh responden mengalami emesis, dengan mayoritas emesis ringan dan sisanya emesis sedang. Setelah dilakukan intervensi, skor frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil diukur baik dikelompok intervensi maupun kelompok kontrol menggunakan kuesioner PUQE-24**.** Rata-rata skala emesis kelompok intervensi lebih rendah (1,55) dibandingkan kelompok kontrol (2,26). Dengan demikian, dapat diketahui bahwa pemberian permen jahe berpengaruh signifikan dalam menurunkan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil.

Perawat memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan asuhan keperawatan melalui pendekatan nonfarmakologis yang aman bagi ibu hamil. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan dengan teknik *slow deep breathing* dan pemberian *ginger candy*. Teknik ini membantu meningkatkan relaksasi, menurunkan stress, serta menstimulasi sistem saraf sismpatis yang dapat mengurangi sensasi mual, selain itu teknik pernapasan mudah diajarkan .

Slow deep breathing dengan pemberian *ginger candy* (permen jahe) terbukti efektif untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil, kedua kondisi tersebut dapat menguatkan efek relaksasi sehingga meningkatkan rasa nyaman. Oleh

karena itu, dalam upaya mengembangkan terapi alternatif, penulis tertarik untuk mengangkat judul "implementasi *slow deep breathing* dan pemberian *ginger candy* (permen jahe) untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil dengan emesis gravidarum diwilayah kerja puskemas palimanan"

B. Rumusan Masalah

Bagaimana implementasi kombinasi *slow deep breathing* dan pemberian *ginger candy* (permen jahe) yang diberikan pada ibu hamil dengan emesis gravidarum diwilayah kerja puskesmas palimanan?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

   Penulis mampu melakukan mengimplementasikan kombinasi terapi *slow deep breathing* dan pemberian *ginger candy* (permen jahe) pada ibu hamil dengan emesis gravidarum.

2. Tujuan Khusus

   a. Menggambarkan kondisi pasien ibu hamil dengan emesis gravidarum sebelum tindakan *slow deep breathing* dan pemberian *ginger candy*.

   b. Melaksanakan tindakan *slow deep breathing* dan pemberian *ginger candy* untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester I

   c. Mengetahui respons setelah Tindakan kombinasi *slow deep breathing* dan pemberian *ginger candy* (permen jahe) pada ibu hamil dengan emesis gravidarum

d. Menganalisis kesenjangan pada kedua pasien yang dilakukan tindakan kombinasi *slow deep brathing* dan pemberian *ginger candy* (permen jahe) pada ibu hamil dengan emesis gravidarum.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan keperawatan mengenai kombinasi *slow deep breathing* dan pemberian *ginger candy* (permen jahe).

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi klien dan keluarga

      Meningkatkan pengetahuan bagi ibu hamil dan keluarga serta membantu mengatasi mual dan muntah.

   b. Bagi institusi Pendidikan

      Menambah referensi bacaan dan pengetahuan mahasiswa/i mengenai implementasi *slow deep breathing* dan pemberian *ginger candy* (permen jahe) dalam mengatasi tingkat mual dan muntah pada ibu hamil

   c. Bagi puskesmas

      Memberikan alternatif terapi non-farmakologi untuk membantu mengatasi tingkat keparahan mual dan muntah pada ibu hamil.

   d. Bagi penulis

      Menambah pemahaman dan pengalaman nyata penulis terkait pelaksanaan implementasi *slow deep breathing* dan pemberian *ginger candy* pada ibu hamil trimester I untuk membantu mengatasi mual dan muntah.

E. Keaslian penelitian

Penelitian mengenai *slow deep breathing* pemberian *ginger candy* pada ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum telah banyak dilakukan sebelumnya, diantaranya :

1. Nanda (2022) melakukan penelitian pada ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum, Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa efektif terapi *slow deep breathing* dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil. Hasil penelitian menunjukan bahwa setelah dilakukan terapi *slow deep breathing* terjadi penurunan tingkat mual muntah pada ibu hamil, tingkat mual dan muntah sehingga terapi ini terbukti efektif untuk mengurangi emesis gravidarum.
2. Bahra & Wigunarti (2022) melakukan penelitian pada ibu hamil yang mengalami gejala mual dan muntah ditrimester I, Penelitian ini melibatkan dua kelompok yaitu kelompok intervensi yang menerima permen jahe dan vitamin B6, serta kelompok kontrol yang hanya diberi vitamin B6. Pengukuran frekuensi mual muntah menggunakan instrumen kuisoner PUQE-24, hasil penelitian menunjukan bahwa permen jahe selama 7 hari berpengaruh signifikan terhadap penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I.
3. Sumiati et al., (2023) melakukan penelitian yang serupa penelitian ini terdiri dari kelompok eksperimen yaitu ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum diberikan permen jahe, sementara kelompok kontrol hanya diberikan permen biasa tanpa kandungan jahe atau placebo. Penelitian ini

juga menggunakan instrumen kuisoner PUQE-24, hasil penelitian ini terdapat perbedaan tingkat frekuensi mual dan muntah yang signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan permen jahe dibandingkan kelompok kontrol.

4. Dari ketiga penelitian tersebut terdapat kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu menggunakan subjek penelitian yang sama pada ibu hamil trimester I yang mengalami mual dan muntah, jenis intervensi, dan pendekatan nonfarmakologis. Adapun keterbaruan penelitian yang akan dilakukan terletak pada intervensi yang digunakan. penelitian sebelumnya hanya berfokus pada satu intervensi yaitu teknik *slow deep breathing* atau pemberian *ginger candy* (permen jahe) sebagai satu-satunya intervensi, sementara peneliti akan mengkombinasikan teknik *slow deep breathing* dengan pemberian *ginger candy* (permen jahe) sebagai intervensi relaksasi. Teknik ini bekerja melalui pernapasan yang dapat menurunkan ketegangan dan meningkatkan rasa nyaman pada ibu hamil. Dengan demikian, penelitian ini memiliki keterbaruan berupa integrasi teknik relaksasi pernapasan dan terapi herbal yang diharapkan memberikan efek yang lebih optimal dalam mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama.