

EFEKTIVITAS PEMBERIAN SEDUHAN BUBUK PALA (*Myristica Fragrans*) TERHADAP INTENSITAS MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL

Sagita Darma Sari, Rahma Putri Paramida*

Kebidanan, STIKES Abdurahman Palembang

*Corresponding author : rahmaputri07072003@gmail.com

ABSTRAK

Mual dan muntah suatu yang normal pada ibu hamil namun jika mual muntah terjadi >10 kali dalam sehari, dapat mengganggu keseimbangan gizi, cairan elektrolit, dan dapat memengaruhi keadaan umum sehingga jika muntah bertambah menjadi hiperemesis dapat mengakibatkan pertumbuhan janin terganggu. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas bubuk pala terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Lismarini Perumahan Talang Kelapa Blok.C7 No.4 Rt.49 Rw.06 Talang Kelapa Kecamatan Alang-Alang Lebar kota Palembang tahun 2025. Metode pada penelitian ini jenis penelitian kuantitatif pendekatan quasi eksperimen pretes dan posttes. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil pada trimester I dengan sampel sebanyak 30 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan observasi. Penelitian dilakukan selama 2 minggu. Analisis data secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian diketahui rata-rata mual muntah sebelum diberikan seduhan pala adalah 12,73 sedangkan rata-rata mual muntah setelah diberikan seduhan pala adalah 7,03. Kesimpulan hasil penelitian ini ada efektivitas yang bermakna pemberian bubuk pala terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester pertama (*pvalue* 0,000). Saran pada tenaga kesehatan dapat menggunakan terapi bubuk pala sebagai SOP dalam pengurangan mual muntah pada ibu hamil.

Kata kunci : Emesis Gravidarum, Buah Pala, Trimester Pertama

ABSTRACT

*Nausea and vomiting are normal in pregnant women, but if nausea and vomiting occur more than 10 times a day, it can disrupt the balance of nutrition, electrolyte fluids, and can affect the general condition so that if vomiting increases to hyperemesis it can cause fetal growth disorders. The purpose of this study was to determine the effectiveness of nutmeg powder on the intensity of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester at the Lismarini Independent Midwife Practice (PMB) Talang Kelapa Housing Block.C7 No.4 Rt.49 Rw.06 Talang Kelapa, Alang-Alang Lebar District, Palembang City in 2025. The method in this study was a quantitative research type with a quasi-experimental pretest and posttest approach. The population of this study was all pregnant women in the first trimester with a sample of 30 respondents. Data collection used questionnaires and observations. The study was conducted for 2 weeks. Data analysis was univariate and bivariate. The results of the study showed that the average nausea and vomiting before being given nutmeg infusion was 12.73 while the average nausea and vomiting after being given nutmeg infusion was 7.03. The conclusion of this study is that nutmeg powder significantly reduces the intensity of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester (*p-value* 0.000). Healthcare workers are advised to use nutmeg powder therapy as a standard operating procedure (SOP) to reduce nausea and vomiting in pregnant women.*

Keywords: Emesis Gravidarum, Myristica Fragrans, First Trimester.

PENDAHULUAN

Emesis gravidarum disebut juga dengan mual muntah yang terjadi pada kehamilan trimester pertama. *emesis gravidarum* disebabkan oleh adanya perubahan hormonal seperti meningkatnya *hormon estrogen dan progesteron* dan *hormon Human Chorionic Gonadotrophin (HCG)* (Mastiningsih dan Agustina, 2020).. *World Health Organization (WHO)* menyatakan angka prevalensi *emesis gravidarum* sebesar 15% dari semua wanita hamil. Berdasarkan (Kemenkes RI, 2020) angka kejadian *emesis gravidarum* di Indonesia adalah 543 orang atau sekitar 10% wanita hamil yang mengalami *emesis gravidarum* Sedangkan pada tahun 2019 diperoleh data ibu hamil dengan *emesis gravidarum* mencapai 14,8% dari seluruh kehamilan (Depkes R1, 2020). Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2020 menyatakan bahwa kejadian *emesis gravidarum* sebesar 850 orang dan 187 orang nya mengalami *hyperemesis gravidarum* meningkat sebanyak 77 orang (Anggraini, 2022). Total kehamilan di Sumatera Selatan pada tahun 2020 mencapai 36.902 ibu, berdasarkan data tersebut terdapat sebanyak 32.842 ibu hamil mengalami mual dan muntah pada kehamilan pertama (Dinkes Sumsel, 2020).

Faktor penyebab tingginya *emesis gravidarum* pada ibu hamil, di sumatra selatan terutama di tahun 2020 antara lain yaitu umur, paritas, pendidikan dan jarak kehamilan. Bahwa kehamilan dikatakan beresiko tinggi adalah kurang dari 20 tahun dan di atas 35 tahun. Usia di bawah 20 tahun bukan masa yang baik untuk hamil karena organ-organ reproduksi belum sempurna, sedangkan usia 35 tahun. keatas mempunyai resiko untuk mengalami komplikasi dalam kehamilan dan persalinan. Paritas primigravida sering mengalami keluhan mual muntah karena sebagian kecil belum mampu beradaptasi dengan hormon dan pada paritas tinggi cenderung lebih menderita karena jumlah hormon yang dikeluarkan semakin tinggi. Pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi individu seperti pengetahuan dan sikap terhadap kesehatan, sehingga bila pendidikan ibu tinggi maka ibu akan menjaga kesehatannya maupun janinnya. Jarak kehamilan yang ideal kehamilan sekurang-kurangnya 2 tahun, jarak kehamilan yang terlalu dekat menyebabkan ibu mempunyai waktu singkat untuk memulihkan kondisi rahimnya agar bisa kembali ke kondisi sebelumnya (NA Fauziah 2022)

Mual dan muntah dalam kehamilan merupakan gejala fisiologis karena terjadinya berbagai perubahan di dalam tubuh wanita yang hamil. Banyak teori mengenai penyebab mual dan muntah pada kehamilan. Mual dan muntah merupakan hasil stimulus yang terjadi di otak. Penyebab mual dan muntah ini tidak diketahui secara pasti, tetapi mual dan muntah berkaitan dengan tingginya kadar hormone HCG. Hormon HCG yang meningkat pada kehamilan diduga menjadi penyebab mual dan muntah yang bekerja pada pusat muntah di otak yaitu medulla. Produksinya sudah dimulai pada awal kehamilan, kira-kira pada hari implantasi. Setelah itu, kadar HCG dalam plasma dan urin ibu meningkat sangat pesat (Chartier dkk., 2020: Cunningham. F. Gary et al, 2020).

Mual dan muntah bisa dicegah dengan cara farmakologi dan non farmakologi (LeMone & Burke, 2020). Terapi farmakologi bisa dengan pemberian vitamin B6 dan obat antiemetik, obat antihistamin misalnya *prometazin* atau *fenotiazin* untuk meringankan mual dan muntah ringan atau mual dan muntah berat. Namun, penggunaan obat-obatan dapat menyebabkan efek samping baik pada ibu, kehamilan, maupun janin yaitu sakit kepala, pusing, sembelit, ngantuk janin gangguan pada janin, dehidrasi, gangguan pada elektrolit, mal nutrisi dan gizi buruk, dan cemas . Untuk itu pengobatan non farmakologi salah satu pengobatan alternatif untuk mengurangi mual

dan muntah pada kehamilan maupun bayi (Kia, et al, 2020). Terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi mual dan muntah pada kehamilan adalah dengan perubahan diet, pengobatan herbal, *akupresur*, *akupuntur*, *refleksologi*, *osteopati*, *homeopati*, dan *hipnoterapi*, dan *aromaterapi* (LeMone & Burke, 2020).

Mengatasi rasa mual, dapat menggunakan bubuk pala sebanyak 1 sendok teh (4,8 gram) yang di campur dengan garam halus setengah sendok teh (2,4 gram) kemudian ditambahkan air hangat sebanyak 250 cc (S.Safriani, 2022). Buah pala berguna untuk mengurangi flatulensi, meningkatkan daya cerna, mengobati diare dan mual. Selain itu juga untuk desentri, maag, menghentikan muntah, mulas, perut kembung serta obat rematik (S.Safriani, 2022). Pemberian bubuk pala selama kehamilan dan menyusui aman dan tidak akan memberikan efek, dosis yang dianjurkan dalam pemberian buah pala adalah sebanyak 1 sendok teh (4.8 gram) setiap hari (UPPC, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *Quasi-Eksperimental* dengan menggunakan rancangan penelitian *pretest-posttest* dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan di PMB Lismarini Palembang pada bulan Maret-April Tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester pertama yang mengalami mual muntah dengan sampel yang digunakan sebanyak 30 responden. Alat ukur yang digunakan pada variabel mual muntah dengan kuesioner PUQE 24 (*The Pregnancy Unique-Quantification of Emesis and Nausea*). Bubuk pala di berikan sebanyak 1 sendok teh (4,8 gram) yang di campur dengan garam halus setengah sendok teh (2,4 gram) kemudian ditambahkan air hangat sebanyak 250 cc yang di minum setiap pagi selama 2 minggu (Suparmi, 2021). Uji statistik menggunakan T-tes untuk mengetahui rata-rata skor PUQE-24 pada responden dengan tingkat kepercayaan 95%.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Paritas, Pendidikan Pekerjaan.

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
Usia		
Beresiko (<20 dan >35 tahun)	2	6,67
Tidak beresiko (20-35 tahun)	28	93,33
Paritas		
Primigravida	7	23,3
Multigravida	23	76,7
Pendidikan		
SMA	30	100
Pekerjaan		
Bekerja	10	33,3
Tidak bekerja	20	66,7

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui karakteristik responden yang berusia tidak berisiko sebanyak 28 orang responden (93,33%) dan responden yang berusia berisiko sebanyak 2

responden (6,67%). Pada semua responden berpendidikan menengah (SMA) (100%). Sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 20 orang (66,7%) dan sebanyak 10 responden (33,3%) yang bekerja. Jumlah kehamilan responden terdapat *primigravida* 7 responden (23,3%) dan 23 responden (76,7%) *multigravida*.

Tabel 2 . Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden dengan Mual Muntah

Karakteristik Responden	Sedang		Ringan	
	f	(%)	f	(%)
Usia				
Beresiko (<20 dan >35 tahun)	1	3,3	1	3,3
Tidak beresiko (20-35 tahun)	8	26,7	20	66,7
Paritas				
Primigravida	4	13,3	13	43,3
Multigravida	5	16,7	8	26,7
Pendidikan				
SMA	9	30	21	70
Pekerjaan				
Bekerja	3	10	7	23,3
Tidak bekerja	6	20	14	46,7

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui distribusi frekuensi karakteristik responden dengan kejadian mual muntah pada ibu hamil yang usianya berisiko sebanyak 1 responden (3,3%) yang mengalami mual muntah sedang dan yang ringan 1 responden (3,3%) berusia tidak berisiko sebanyak 8 responden (26,7%) yang mengalami mual muntah sedang dan yang mengalami mual muntah ringan 20 responden (66,7%).

Distribusi frekuensi pekerjaan responden dengan kejadian mual muntah sedang pada ibu hamil yang bekerja sebanyak 3 responden (10%) yang mengalami mual muntah sedang dan yang mengalami mual muntah ringan sebanyak 7 orang (23,3%) sedangkan responden yang tidak bekerja dan mengalami mual muntah sedang sebanyak 6 orang (20%) dan yang mengalami mual muntah ringan sebanyak 14 orang (46,7%). Distribusi frekuensi pendidikan responden dengan kejadian mual muntah mengalami mual muntah sedang sebanyak 9 orang (30%) yang mengalami mual muntah ringan sebanyak 21 orang (70%). Distribusi frekuensi paritas dengan multigravida dengan kejadian mual muntah mengalami mual muntah sedang sebanyak 5 orang (16,7%) yang mengalami mual muntah ringan sebanyak 8 orang (26,7%) dan yang primigravida dengan mual muntah sedang 4 orang (13,3%) dan yang ringan sebanyak 13 (43.3%).

Tabel 3. Tingkatan Emesis sebelum dan sesudah diberikan seduhan bubuk pala.

Emesis	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Ringan	0	0	21	70
Sedang	14	46,7	9	30
Berat	16	53,3	0	0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan sebelum diberikan seduhan bubuk pala terdapat sebanyak

14 responden (46,7%) ibu hamil mengalami mual muntah sedang dan sebanyak 16 responden (53,3%) ibu hamil mengalami mual muntah berat, sedangkan setelah pemberian seduhan bubuk pala terdapat sebanyak 21 responden (70%) ibu hamil mengalami mual muntah ringan dan sebanyak 9 responden (30%) ibu hamil mengalami mual muntah sedang, artinya ada efektivitas pemberian seduhan bubuk pala terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di PMB Lismarini Palembang Tahun 2025.

Tabel 4. Efektivitas Pemberian Seduhan Bubuk Pala dengan kejadian mual muntah.

Variabel	Mean	SD	Min	Max	n	pvalue
<i>Pre – Test</i>	12,73	1,617	9	15	30	0,000
<i>Post – Test</i>	7,03	1,629	5	10	30	0,000

Berdasarkan hasil tabel 4 diatas, dapat diketahui rata-rata mual muntah sebelum diberikan seduhan bubuk pala adalah 12,73 dengan nilai standar deviation 1,629 nilai minimal 9 dan maksimal 15 rata-rata mual muntah setelah diberikan seduhan bubuk pala adalah 7,03 dengan nilai standar deviation 1,629 nilai minimal 5 dan maksimal 10.

PEMBAHASAN

Berdasarkan karakteristik responden dengan kejadian mual muntah sedang diketahui ibu hamil dengan usia yang tidak beresiko sebanyak 8 responden (26,7%), dan ibu hamil dengan mual muntah ringan sebanyak 20 responden (66,7), sedangkan ibu hamil dengan mual muntah sedang dengan usia beresiko sebanyak 1 responden (3,3%), dan ibu hamil yang mengalami mual muntah ringan sebanyak 1 responden (3,3%), faktor usia 20-35 lebih sering mengalami emesis gravidarum dibandingkan dengan kelompok usia lainnya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Soma et al tahun 2021 menyatakan bahwa pada usia ini ibu hamil cenderung memiliki tingkat hormon HCG (*Human Chorionic Gonadotropin*) yang lebih tinggi, yang merupakan pemicu mual muntah serta kondisi fisik dan psikologis yang lebih siap menghadapi kehamilan.

Berdasarkan karakteristik responden dengan kejadian mual muntah sedang diketahui ibu hamil dengan paritas primigravida sebanyak 4 responden (13,3%), dan ibu hamil dengan mual muntah ringan sebanyak 13 responden (43,3%), sedangkan ibu hamil dengan mual muntah sedang dengan paritas multigravida sebanyak 5 responden (16,7%), dan ibu hamil yang mengalami mual muntah ringan sebanyak 8 responden (26,7%).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya Cahyono & Setyorini tahun 2022 yang menyatakan bahwa faktor paritas multigravida lebih banyak disebabkan respon tubuh terhadap kehamilan, kepekaan individu dan perubahan psikologis serta adaptasi tubuh yang berbeda. Ibu hamil multigravida tidak selalu mengalami mual muntah lebih berat tetapi bisa terjadi karena beberapa faktor seperti sensitivitas hormonal yang berulang, kelelahan, stres dan riwayat kehamilan sebelumnya, namun setiap kehamilan dan derajat mual muntah bisa sangat berbeda antar individu dan kehamilan.

Berdasarkan karakteristik responden dengan kejadian mual muntah sedang diketahui ibu hamil dengan pendidikan sebanyak 9 responden (30%), dan ibu hamil dengan mual muntah ringan sebanyak 21 responden (70%). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (El Syahfriani tahun

2022) yang menyatakan bahwa pendidikan memiliki peran penting dalam membantu ibu hamil trimester pertama mengatasi mual muntah dengan memiliki pendidikan yang tinggi dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang penyebab, gejala dan cara mengatasi mual muntah, sehingga ibu hamil dapat lebih tenang dan mampu mengelola kondisi ini dengan baik.

Berdasarkan karakteristik responden dengan kejadian mual muntah sedang diketahui ibu hamil dengan bekerja sebanyak 3 responden (10%), dan ibu hamil dengan mual muntah ringan sebanyak 7 responden (23,3%), sedangkan ibu hamil dengan mual muntah sedang yang tidak bekerja sebanyak 6 responden (20%), dan ibu hamil yang mengalami mual muntah ringan sebanyak 14 responden (46,7%).

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya Notoadmodjo (2022) yang menyatakan bahwa ibu rumah tangga atau yang tidak bekerja lebih rentan mengalami mual muntah pada trimester pertama kehamilan karena beberapa faktor, termasuk perubahan hormon yang signifikan, peningkatan sensitivitas terhadap bau, dan potensi stres serta kelelahan yang terkait peran mereka sebagai ibu rumah tangga.

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh baik usia, paritas, pendidikan, pekerjaan terhadap mual muntah, rata-rata mual muntah sebelum diberikan seduhan bubuk pala adalah 12,73 dengan nilai standar deviation 1,730 nilai minimal 9 dan maksimal 15 dan rata-rata mual muntah setelah diberikan seduhan bubuk pala adalah 7,03 dengan nilai standar deviation 1,629 nilai minimal 5 dan maksimal 10.

KESIMPULAN

Setelah melakukan penelitian dan observasi terhadap 30 responden dan mengikatnya dengan tinjauan teori, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden berumur 20 35 tahun sebanyak 28 orang (93,33%) dan responden berumur kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun sebanyak 2 oran (6,67%).
2. Karakteristik responden dengan kejadian mual muntah sedang diketahui ibu hamil dengan paritas primigravida sebanyak 4 responden (13,3%), dan ibu hamil dengan mual muntah ringan sebanyak 13 responden (43,3%), sedangkan ibu hamil dengan mual muntah sedang dengan paritas multigravida sebanyak 5 responden (16,7%), dan ibu hamil yang mengalami mual muntah ringan sebanyak 8 responden (26,7%).
3. Karakteristik responden kategori pendidikan mayoritas pendidikan SMA sebanyak 30 responden (100%). Sedangkan pada kategori pekerjaan mayoritas ibu tidak bekerja sebanyak 20 responden (66,7%) dan minoritas ibu bekerja sebanyak 10 responden (33,3%).
4. Berdasarkan rata-rata (*mean*) intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester pertama sebelum diberikan seduhan bubuk pala (*pre test*) didapatkan 12,73 dan rata-rata (*mean*) intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester pertama setelah diberikan seduhan bubuk pala (*post test*) didapatkan 7,03.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinkes. Prov. Lampung. (2020). Profil Kesehatan Lampung tahun 2020. Bandar Lampung.
- Kamelia, L. P. L., & Silalahi, P. Y. (2019). Buah Pala sebagai Salah satu Fitofarmaka yang Menjanjikan di Masa Depan. *Molucca Medica*, 96-101. Dinas Pertanian Provinsi Maluku. 2022.

- Data Statistik Pekebunan Tahun 2021. Dinas Pertanian Provinsi Maluku. Ambon
- Kemerkes, RI. (2022). "Kebijakan Strategi Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak (Md1)." P. 584 in Kemenkes, diperoleh pada 10 Februari 2024.
- L. R., & Agaus, R. V. Manfaat Kesehatan Tanaman Pala (*Myristica fragrans*) (Health Nutmeg (*Myristica fragrans*)). Medula, 6(3) Benefits of..
- Labis, Dina Putri Utami. Samutri, Emi. Murniasih, Elvi (2022). Buku Ajar Perawatan Maternitas. Vol. 3. 1st ed. yogyakarta.
- Manuaba, I. B. G., & Kebidanan, I. (2020). Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana. Jakarta: EGC. Prawirohardjo, W, G. H. (2020). Ilmu kebidanan sarwono prawirohardjo. PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta
- Muriyessari, Fitri, Septiani, R. (2020). Hiperemesis gravidarum yang terjadi pada awal Kehamilan. Aurnal Kesehatan Metro Sai Wewai, X(1), 41-48.
- Rakhmah (2020) pengaruh metode pengeringan dan perlakuan kulit buah pala (*myristicafragrans*!) terhadap karakteristik teh herbal celup (Doctoral dissertation, Universitas Pasundan).
- Sari, S. A. (2020). Pengaruh Ekstrak Etanol Bij Pala (*Myristica fragran* Houtt) Terhadap Jumlah Geliatan Mencit Balb/C Yang Dinjeksi Asam Asetat 0, 1% (Doctoral dissertation, Faculty of Medicine).
- Sulistiyawati, A. (2020). Asuhan pada Masa Kehamilan Salemba Medika. Supormi, & Wulandari, A., (2020), Horbol Nusantara 1001 Ramuan Tradisional Asli Indonesia, Yogyakarta: Andi Offset
- Susanti E., Firdayanti, F., & Haruna, N. (2021). Manajemen Asuhan Kebidanan Antenatal Pada Ny "S" dengan Hiperemesis Gravidarum Tingkat II di Rs TNI Angkatan Laut Jala Ammari Pada Tanggal 27 Mei-18 Juli 2020. Jurnal Midwifery, 1(2)
- Tiran D. (2020). Mual dan Muntah Kehamilan: Seri Asuhan Kebidanan, Jakarta: Kedokteran EGC Tuasikal, M. (2020). Daya Hambat Infusa Daging Buah Pala (*Myristica fragrans* Houtt) albicans. Penyebab Sariawan. Skripsi. Wiknjos-astro, H. (2020). Ilmu Kandungan. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Mastiningsih, P. dan Agustina Y.(2020). Buku Ajar Asuhan Kehamilan. In Media.
- Herlina Simanjuntak, Yuni Vivi Santri urba, Pratiwi Lumbantobing, Suharni Pintamas Sinaga. 2023. Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Hiperemesis Gravidarum Di Klinik Mardianum Kecamatan Medan Area Tahun 2022. Vol. 15. Health Information Jurnal Penelitian