

EFEKTIVITAS PEMBERIAN PISANG AMBON (MUSA PARADISIACA) DENGAN VITAMIN B6 DALAM MENURUNKAN INTENSITAS MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL TM 1 DI KLINIK LINA

Khairani¹, Maidina Putri²

¹Program Studi DIV Manajemen Informasi Kesehatan, Universitas Imelda Medan, Indonesia

²Program Studi S1 Kebidanan, STIKes As Syifa, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Aug 21, 2022

Revised Sep 11, 2022

Accepted Sep 24, 2022

Keywords:

Banana of Ambon

Vitamin B6

Nauseous Vomiting

Pregnant Mother TM 1

ABSTRACT

Nausea (nausea) and vomiting (emesis gravidarum) are normal symptoms and are often found in the first trimester of pregnancy. Almost 50-90% of pregnant women experience nausea and vomiting in the first trimester. One of the pharmacological methods that can be used to treat nausea and vomiting in pregnancy is to consume pyridoxine (vitamin B6) and non-pharmacological among them is to consume Ambon banana (*Musa paradisiaca*) which contains lots of flavonoids and vitamin B6 which is able to overcome nausea and vomiting in pregnancy. The purpose of this study was to determine the effectiveness of giving Ambon bananas and vitamin B6 in reducing the intensity of nausea and vomiting in first trimester pregnant women at the Lina. This research method uses Quasi Experimental research with a cross sectional research design. Data analysis was performed with two independent mean difference test. The research design was used with Two Group Only Post Test Design. The sample technique in this study used a purposive sampling technique and as a sample in this study were pregnant women in the 1st trimester who experienced nausea and vomiting and who came to check their pregnancy at the Lina as many as 30 people. The time of the study was carried out in May-July 2022. The results showed that the effectiveness of giving Ambon bananas with Vitamin B6 in reducing the intensity of nausea and vomiting in pregnant women. The table above shows that the frequency of nausea and vomiting in the ambon banana group of all respondents is in the effective category. Likewise, in the group giving vitamin B6, all respondents also included in the effective category, namely with a *p-value* of $0.001 \leq 0.05$.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Khairani

Program Studi D-IV Manajemen Informasi Kesehatan,

Universitas Imelda Medan,

Jl. Bilal No. 52 Kelurahan Pulo Brayan Darat Kecamatan Medan Timur, Medan - Sumatera Utara.

Email: khairanif409@gmail.com

1. INTRODUCTION

Menurut Sarwono (2009) Kehamilan adalah salah satu bentuk wujud dalam melanjutkan keturunan atau generasi secara alamiah. Kehamilan juga terdapat perubahan yang terjadi pada fisik dan emosional pada ibu hamil serta adanya perubahan sosial pada keluarga. Kehamilan adalah proses yang normal pada seorang perempuan akan tetapi ada keluhan yang sering terjadi pada kehamilan pada trimester I yang menyebabkan ketidaknyamanan yang selalu di keluhkan oleh ibu hamil yaitu hyperemesis gravidarum atau mual dan muntah pada trimester I kehamilan [1].

Menurut Prawirohardjo [2] mual (*nausea*) dan muntah (*emesis gravidarum*) adalah gejala yang wajar dan sering didapatkan pada kehamilan trimester I. *Emesis gravidarum* ini mengakibatkan menurunnya konsumsi makanan yang dapat merubah keseimbangan elektrolit dengan kalium, pada kalium dan natrium inilah yang dapat merubah pencernaan pada tubuh yang menyebabkan *emesis* dan ini merupakan gejala awal, paling umum dan selalu penyebab stress yang dikaitkan pada kehamilan. Hampir 50 – 90% ibu hamil akan mengalami *emesis gravidarum* pada TM pertama, dari kebanyakan wanita hamil yang mengalami mual muntah akan mengalami perubahan pada hormon progesteron dan esterogen yang ada dalam tubuh meningkat hal itulah yang menyebabkan *morning sickness* pada kehamilan di TM I [3].

Mual Muntah yang membahayakan ini dibedakan dari *morning sickness* normal yang umum dialami wanita hamil karena intensitasnya melebihi muntah normal dan berlangsung selama trimester pertama kehamilan. Sehubungan dengan adanya *ketonomia*, penurunan berat badan dan kekurangan cairan dalam tubuh, mual dan muntah yang berlebihan bisa terjadi setiap trimester, biasanya diawali dengan trimester pertama dan menetap selama kehamilan dengan tingkat keparahan bervariasi. Penyebab utamanya belum diketahui, tetapi kemungkinan merupakan gabungan antara perubahan hormonal dan faktor psikis [4].

Mayoritas ibu hamil selalu merasakan *emesis gravidarum* hanya mengerti bahwa mual muntah yang dialami ibu hamil hanya dapat diatasi dengan penggunaan obat sedangkan penggunaan obat-obatan pada ibu hamil sangat berpengaruh pada janin yang sedang dikandung. Untuk mengatasi hal tersebut ibu hamil selain mengkonsumsi obat-obatan untuk mengatasi mual muntah, ibu bisa mencoba dari cara non farmakologis lainnya [5].

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 koenzim 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. Selain terapi yang bersifat farmakologis keluhan *hyperemesis gravidarum* dapat diatasi dengan menggunakan pendekatan non farmakologis diantara 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 [6].

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 [6].

Studi pendahuluan yang dilakukan di Klinik Lina didapatkan hasil dari 12 ibu hamil yang diwawancarai 10 orang menyatakan emesis pada TM I (80%) dan dari ibu hamil yang mengalami mual muntah tersebut mengonsumsi obat mual muntah yaitu B6. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektifitas pemberian pisang ambon dan vitamin B6 dalam menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I di Klinik Lina.

2. RESEARCH METHOD

Metode penelitian ini menggunakan penelitian *quasi experimental* dengan desain penelitian *cross sectional*. Analisis data dilakukan dengan uji beda dua mean independen. Rancangan penelitian digunakan dengan *two group only post tes design*. Dalam rancangan ini sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu: kelompok 1 diberi pisang ambon dengan dosis 2x100 mg (1 pisang ambon segar mempunyai berat sekitar 100 gram) sebanyak 15 ibu hamil. Kelompok 2 diberi Vitamin B6 dosis 3x10 gram sebanyak 15 ibu hamil. Pemberian pisang ambon dan vitamin B6 dilakukan selama 3 minggu. Pemeriksaan frekuensi mual muntah pada minggu ke-1, ke-2 dan ke-3 setelah pemberian vitamin B6 dan pisang ambon. Ibu hamil diberikan lembar observasi untuk mencatat frekuensi mual muntah. Dikatakan efektif jika mual muntah ≤ 10 x perhari.

Kegiatan penelitian dilakukan di Klinik Lina Hinai Kiri. Teknik sampel dalam penelitian ini menggunakan *teknik purposive sampling* dan sebagai sampel pada penelitian ialah ibu hamil yang trimester I yang mengalami mual muntah dan yang datang memeriksakan kehamilannya di Klinik Lina Hinai sebanyak 30 orang. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Mei-Juli 2022.

Cara pengumpulan data untuk memperoleh data mengenai efektivitas pemberian pisang ambon dengan vitamin B6 dengan memberikan lembar observasi kepada ibu hamil untuk di isi sesudah pemberian pisang ambon dan vitamin B6. Pada pengolahan serta analisis data dilakukan dengan *editing, coding, scoring, tabulating, entering*. Kemudian dilanjutkan dengan analisa univariat dan bivariat untuk mendapatkan hubungan distribusi proporsi.

3. RESULTS AND ANALYSIS

3.1 Hasil

A. Analisis Univariat

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 15 orang responden tentang judul “Efektivitas Pemberian Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca*) dengan Vitamin B6 dalam Menurunkan Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil TM I Di Klinik Lina” maka didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pemberian Pisang Ambon

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Hiperemesis Gravidarum		
Efektif	15	100
Tidak Efektif	0	0
Jumlah	15	100

Berdasarkan penelitian pada tabel 1 didapatkan hasil bahwa pemberian pisang ambon efektif dalam mengurangi intensitas emesis gravidarum pada ibu hamil TM I yaitu sebanyak 15 responden (100%) ditandai dengan setelah pemberian vitamin B6 ibu hamil berkurang pada mual dan muntahnya.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pemberian Vitamin B6

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Hiperemesis Gravidarum		
Efektif	15	100
Tidak Efektif	0	0
Jumlah	15	100

Berdasarkan dari tabel 2 didapatkan hasil bahwa Vitamin B6 efektif dalam menurunkan intensitas mual dan muntah pada seluruh ibu hamil dalam kategori efektif sebanyak 15 responden (100%).

B. Analisa Bivariat

Analisis bivariat seperti pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Efektivitas Pemberian Pisang Ambon dengan Pemberian Vitamin B6 dalam Mengurangi Intensitas Mual Muntah

Pemberian Tindakan				p-value
	N	%	Kategori	
Pemberian Pisang Ambon	15	100	Efektif	0,001
Pemberian Vitamin B6	15	100	Efektif	
Jumlah	30	100		

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil 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. Pada tabel diatas menunjukkan bahwa frekuensi mual dan muntah pada kelompok pemberian pisang ambon keseluruhan responden masuk pada kategori efektif. Begitu juga pada kelompok pemberian vitamin B6 keseluruhan responden juga masuk pada kategori efektif.

3.2 Pembahasan

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa dalam pemberian pisang ambon dapat mengurangi intensitas *emesis gravidarum* yang dilihat dari seluruh ibu hamil masuk pada kategori efektif sebanyak 15 responden (100%). Kandungan vitamin B6, vitamin C dan zat besi pada buah pisang ambon dapat membantu memproduksi antibodi, metabolisme lemak, sel-sel darah merah, serta menstimulasi menghasilkan hemoglobin dalam darah pada penderita anemia. Vitamin B6 yang terkandung didalam pisang ambon adalah vitamin yang larut di dalam air. Mengonsumsi pisang ambon diketahui dapat mengurangi intensitas emesis gravidarum pada wanita hamil. Vitamin B6 yang terkandung didalam pisang ambon bisa meningkatkan perkembangan sistem sel saraf pusat pada janin. Bahkan dalam penggunaan yang tepat vitamin B6 mampu mengatasi atau menurunkan emesis pada kehamilan [7].

Hasil tersebut sesuai dengan hasil penelitian Rohmah [5] yang didapatkan hasil ada pengaruh pemberian konsumsi pisang ambon (*Musa Paradisiaca. L*) terhadap penurunan intensitas mual dan muntah Ibu hamil trimester I mengkonsumsi pisang ambon dipercaya dapat mengurangi mual muntah saat hamil karena kandungan B6 yang terdapat 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. Kandungan piridoksin atau B6 dalam pisang ambon dapat mengatasi mual muntah saat hamil. Piridoksin atau B6 dalam pisang ambon mengurangi mual muntah dengan cara mengubah protein dari makanan menjadi asam amino yang diserap dan dibutuhkan dalam tubuh, selain itu piridoksin juga mengubah karbohidrat menjadi energi. Peranan ini memungkinkan piridoksin mengatasi mual dan muntah jika transit lambung memanjang ketika hamil.

Kandungan B6 atau *piridoksin* pada pisang ambon merubah protein pada zat makanan dalam bentuk asam amino yang diserap serta dibutuhkan oleh tubuh. Selain itu, piridoksin juga mampu merubah karbohidrat menjadi energi. Peranan ini memungkinkan piridoksin mengatasi emesis pada kehamilan apabila melalui sistem pencernaan yang panjang pada saat kehamilan. Butuhnya piridoksin pada wanita hamil meningkat. Berdasarkan hasil penelitian diatas, peneliti berpendapat bahwa emesis gravidarum dapat berkurang dengan mengkonsumsi pisang ambon. Vitamin B6 yang terkandung didalam Pisang ambon yang dapat membantu mengurangi intensitas mual muntah pada ibu hamil. Kandungan B6 yang mampu meningkatkan pengembangan sel saraf pada otak janin. Bahkan dalam penggunaan vitamin B6 yang sesuai dengan takaran mampu mengatasi atau menurunkan emesis gravidarum. Hasil penelitian didapatkan bahwa serapan tablet Fe total pada 100 gram pada pisang ambon yang matang sekitar 0,89 mg. Kandungan besi nonheme pada pisang ambon yang sedang proses di lambung akan diabsorpsi oleh vitamin C (9 mg) [8].

Berdasarkan tabel 2 intensitas emesis gravidarum efektif diberikan vitamin B6 dengan seluruh ibu hamil masuk dalam kategori efektif yaitu sebanyak 15 responden (100%). Kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bukti yang mendukung hanya terbatas pada penggunaan terapi farmakologis termasuk vitamin B6 dan obat-obatan antiemetik. Vitamin B6 merupakan pilihan utama dalam mengurangi mual muntah dalam kehamilan. Ulasan sistematik Cochrane juga menunjukkan vitamin B6 (pyridoxine) efektif dalam menurunkan gejala *Emesis* walaupun belum ada penelitian yang mendukung nyata pyridoxine mengurangi frekuensi muntah. Patofisiologi mual dan muntah yang berlebihan pada kehamilan bisa diakibatkan dari meningkatnya Hormone Chorionic Gonadotropin (HCG) yang merupakan penyebab utama *Emesis Gravidarum*. Vitamin B6 (Piridoksin) memang merupakan salah satu cara farmakologis yang bisa dipakai dalam mengurangi *Emesis Gravidarum*, pada suplementasi multivitamin secara khusus dapat menurunkan kejadian pencegahan insidensi hiperemesis gravidarum. Vitamin B6 merupakan koenzim yang berfungsi dalam metabolisme lipid, karbohidrat dan asam amino. Peranan vitamin B6 untuk mengatasi hiperemesis masih kontroversi. Dosis vitamin B6 yang cukup efektif berkisar 12,5-25 mg per hari tiap 8 jam menjelaskan suplementasi multivitamin secara khusus bisa menurunkan angka insidensi dan menegah mual muntah yang berlebihan pada kehamilan. Hiperemesis gravidarum yang merupakan komplikasi ibu hamil muda bila terjadi terus menerus dapat menyebabkan kekurangan cairan didalam tubuh, ketidakstabilan elektrolit juga bisa menyebabkan cadangan karbohidrat serta lemak telah terkuras untuk keperluan energi. Rasa *hyperemesis gravidarum* bisa berkurang dengan cara mengkonsumsi Vitamin B6 yang secara khusus terdapat pada daging ayam, kentang, sawi, lobak dan kembang kol [9].

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 intensitas *emesis gravidarum* pada kelompok yang diberikan vitamin B6 saja dengan kelompok yang diberikan pisang ambon serta vitamin B6 yang keseluruhan masuk kedalam kategori efektif. Hal ini sesuai dengan penelitian yang mengatakan bahwa vitamin B6 merupakan koenzim yang berperan dalam metabolisme lipid, karbohidrat dan asam amino. Peranan vitamin B6 untuk mengatasi hiperemesis. Dosis pemberian vitamin B6 cukup efektif berkisar 12,5-25 mg perhari tiap 8 jam. Suplementasi multivitamin secara bermakna menurunkan insidensi dalam pencegahan mual muntah yang berlebihan pada kehamilan. Hasil penelitian ini terjadi berkurangnya emesis gravidarum pada TM I yang diberikan vitamin B6, walaupun penurunan nilai rata rata tersebut sangat kecil namun tetap membawa perubahan pada kondisi ibu hamil jika mengonsumsi vitamin B6.

Hasil tersebut sesuai dengan hasil penelitian Dewi [10] yang menyatakan mengkonsumsi pisang dapat menurunkan *emesis gravidarum* pada wanita hamil. Keadaan *emesis gravidarum* pada ibu hamil bisa disebabkan oleh berkurangnya kekuatan otot dan motilitas pada saluran pencernaan yang dapat ditimbulkan oleh terlalu lamanya waktu kosongnya asam lambung dan transit usus. Hal ini diakibatkan dari naiknya hormone chorionic gonadotropine selama hamil sehingga menyebabkan berkurangnya kadar motilin yang merupakan suatu peptide yang diketahui memiliki sebab pada perangsangan otot-otot halus. Hal lain juga dari membesarnya uterus yang terus menekan diafragma lambung dan usus yang menyebabkan berkurangnya gerakan peristaltik [10].

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. 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. Kandungan pirikdaksin atau B6 dalam pisang ambon dapat mengatasi mual muntah saat hamil. Pirikdaksin 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 pirikdaksin juga merubah karbohidrat menjadi energi. Peranan ini menjadikan piridoksin dalam mengurangi emesis gravidarum jika proses pencernaan sangat lama ketika hamil [8].

4. CONCLUSION

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden 15 ibu hamil (100%) yang diberikan pisang ambon efektif dalam menurunkan intensitas mual dan muntah. Dan untuk vitamin B6 juga efektif dalam menurunkan intensitas mual dan muntah pada ibu hamil yaitu sebanyak 15 responden (100%). Pemberian vitamin B6 secara tunggal maupun pemberian vitamin B6 ditambah dengan 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.

REFERENCES

- [1] D. S. Santi, "Pengaruh Aromaterapi Blended Peppermint dan Ginger Oil terhadap Rasa Mual pada Ibu Hamil Trimester Satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban," *J. Sains Med.*, vol. 5, no. 2, pp. 52–55, 2013, [Online]. Available: https://www.kopertis7.go.id/uploadjurnal/Dwi_Rukma_Santi_stikes_nu_tuban.pdf
- [2] S. Prawirohadjo, "Ilmu Kebidanan," *Jakarta Yayasan BIna Pustaka*, 2009.
- [3] N. N. Anggraini and R. D. Anjani, "Kebutuhan Gizi Ibu Hamil," *J. Pangan dan Gizi*, vol. 11, no. 1, pp. 42–49, 2021, [Online]. Available: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JPDG/article/view/7491>
- [4] Varney H, "Asuhan Kebidanan. Jakarta: EGC," in *Asuhan Kebidanan*, 2007.
- [5] M. Rohmah, S. Natalia, and Anggriani, "Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon (Musa Paradisiaca.L) Terhadap Penurunan Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I," *J. STIKES Surya Mitra Husada Kediri*, vol. 1, no. 2, pp. 1–8, 2018.
- [6] Suyanti, "Pisang. Jakarta: Penebar swadaya," 2008.
- [7] Khair, "Manfaat Buah Pisang Untuk Ibu Hamil," in *Manfaat Buah Pisang Untuk Ibu Hamil*, 2017.
- [8] Niebyl., "Nausea and Vomiting in Pregnancy. The New England Journal of Medicine.," *Nausea Vomiting Pregnancy. New Engl. J. Med.*, 2010.
- [9] J. L. Morgan *et al.*, "lactation," pp. 77–80, 2019, doi: 10.1016/j.preghy.2018.01.002.Pharmacokinetics.
- [10] R. K. Dewi, "Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Terhadap Anemia Pada Ibu Hamil Trimester 1," *J. Ilmu Kesehat. MAKIA*, vol. 4, no. 1, pp. 69–75, 2017, [Online]. Available: <https://jurnal.stikesicsada.ac.id/index.php/jmakia/article/view/57>

BIOGRAPHIES OF AUTHORS



Khairani, Gelar D-III diperoleh dari Akademi Kebidanan Mitra Husada Medan, Jurusan Kebidanan pada tahun 2013. Gelar D-IV diperoleh dari Universitas Respati Yogyakarta, Jurusan Bidan Pendidik Tahun 2014. Magister Kesehatan Masyarakat diperoleh dari Universitas Respati Indonesia, Jurusan Kesehatan Masyarakat dengan Konsentrasi Kesehatan Reproduksi pada tahun 2017. Saat ini aktif sebagai dosen tetap di Universitas Imelda Medan dan Sebagai Dosen tetap.