Asuhan Keperawatan Komprehensif Edukasi Tentang Pola Makan Untuk Mengurangi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama

Rudi Winarno, Aryanti Wardiyah, Respa Agustina Anggara*

Program Profesi Ners Universitas Malahayati
Korespondensi penulis. Respa Agustina Anggara. *Email: respamalahayati2017@gmail.com

Comprehensive Nursing Care Education About Diet To Reduce Nausea And Vomiting In First Trimester Pregnant Women

Abstract

Background: The nutritional status of the pregnant woman at the time of conception and during pregnancy can affect the growth of the fetus being conceived. A pregnant woman should ideally gain weight by 10-12 kg. In the first trimester the increase was only less than 1 kg, the second trimester was less than 3 kg, the third trimester was approximately 6 kg.
Purpose: Journal analysis, application of journal interventions, discussion of nursing care, comprehensive nursing care reference education about diet to reduce nausea and vomiting in first trimester pregnant women in Kelurahan Susunan Baru Bandar Lampung in 2022.
Method: Student oral case analysis (SOCA) design uses case study design in the form of application by approaching according to descriptive methods, this method is to collect data first, analyze data and then draw data conclusions. The units that are the case are further analyzed and given a therapeutic action.
Results: The evaluation that has been carried out shows the results that there is a reduction of nausea and vomiting in pregnant women in the first trimester after being given education on how to consume food and maintain food consumption patterns.
Conclusion: Nursing care carried out for 2 treatments, with the result that the client seems more relaxed and calm, still exists because the mother rarely wants to eat and consume the recommended food.

Keywords: Comprehensive Nursing Care; Diet; Nausea; Vomiting; First Trimester; Pregnant Women

Asuhan Keperawatan Komprehensif Edukasi Tentang Pola Makan Untuk Mengurangi Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Kelurahan Susunan Baru Bandar Lampung Tahun 2022

Abstrak

Pendahuluan: Status gizi ibu hamil pada waktu pembuahan dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Seorang ibu hamil idealnya mengalami kenaikan berat badan sebanyak 10-12 kg. Pada trimester pertama kenaikan itu hanya kurang dari 1 kg, trimester kedua kurang dari 3 kg, trimester ketigakira-kira 6 kg.
Tujuan: Analisa jurnal, penerapan intervensi jurnal, pembahasan asuhan keperawatan, acuan asuhan keperawatan komprehensif edukasi tentang pola makan untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di Kelurahan Susunan Baru Bandar Lampung Tahun 2022.
Metode: Desain *student oral case analysis* (SOCA) menggunakan desain studi kasus dalam bentuk penerapan dengan cara pendekatan sesuai metode deskriptif, metode ini bersifat mengumpulkan data terlebih dahulu, menganalisis data lalu menarik kesimpulan data. Unit yang menjadi kasus tersebut secara lebih jauh dianalisis dan diberikan suatu tindakan terapi.
Hasil: Evaluasi yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa adanya peneurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama setelah diberikan edukasi cara mengkonsumsi makanan dan menjaga pola konsumsi makanan.
Kesimpulan: Asuhan keperawatan yang dilakukan selama 2 kali perlakuan, dengan hasil klien nampak lebih rileks dan tenang, masih ada karena ibu jarang mau makan dan mengkonsumsi makanan yang telah dianjurkan.

Kata kunci: Asuhan Keperawatan Komprehensif; Pola Makan; Mual; Muntah; Ibu Hamil; Trimester Pertama

PENDAHULUAN

Status gizi ibu hamil pada waktu pembuahan dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Seorang ibu hamil idealnya mengalami kenaikan berat badan sebanyak 10-12 kg. Pada trimester pertama kenaikan itu hanya kurang dari 1 kg, trimester kedua kurang dari 3 kg, trimester ketiga kira-kira 6 kg. Pada trimester kedua kira-kira 50%, trimester ketiga kira-kira 90%. Kenaikan tersebut meliputi kenaikan komponen janin: pertumbuhan janin, plasenta, dan cairan amnion (Huliana, 2001 dikutip oleh Paath, 2015).

Emesis gravidarum merupakan salah satu tanda dan gejala kehamilan yang umum terjadi pada ibu hamil pada awal kehamilan trimester I. *Emesis gravidrum* biasanya ditandai dengan mual muntah saat hamil muda pada beberapa kasus dapat berlanjut sampai kehamilan trimester kedua dan ketiga tapi itu jarang terjadi (Prawirohardjo, 2014)

Mual dan muntah selama kehmilan disebabkan oleh perubahan pada system endokrin yang terjad iselama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar HCG *(humanchorionic gonadotrophin),* khusunya pada periode mual atau muntah gestasional yang paling umum adalah pada 12-16 minggu pertama. Karena pada saat ini HCG mencapai kadar teringgi, sama dengan LH *(luteinizing hormone)* dan disekresikan oleh sel-sel *trofoblasblastosit.* HCG melewati kontrol ovarium di hipofisis dan menyebabkan korpus luteum terus memproduksi estrogen dan progesterone, suatu fungsi yang nantinya diambil alih oleh lapisan korionik plasenta. HCG dapat dideteksi dalam darah wanita dari sekitar minggu gestasi (yaitu satu minggu setelah fertilisasi), suatu fakta yang dijadikan sebagai besar uji kehamilan (Manuaba, 2013)

Kehamilan dengan hiperemesis gravidarum menurut *World Health Organiz*ation (WHO) mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia dengan angka kejadian yang beragam yaitu mulai dari 0,3% di Swedia, 0,5% di California, 0,8% di Canada, 10,8% di China, 0,9% di Norwegia, 2,2% di Pakistan, dan 1,9% di Turki. Sedangkan angka kejadian hiperemesis gravidarum di Indonesia adalah mulai dari 1-3% dari seluruh kehamilan (*World Health Organiz*ation, 2019).

Angka kejadian hiperemesis gravidarum di Indonesia pada tahun 2021 dengan jumlah 1-3% dari seluruh kehamilan. Departemen Kesehatan Republik Indonesia menjelaskan bahwa lebih dari 80% ibu hamil di Indonesia mengalami mual dan muntah yang berlebihan, yang dapat menyebabkan ibu hamil menghindari jenis makanan tertentu dan akan dapat menyebabkan risiko bagi dirinya maupun janin yang sedang dikandungnya (Oktavia, 2016). Hasil pengumpulan data tingkat pusat, Sub direktorat Kebidanan dan Kandungan, Sub direktorat Kesehatan Keluarga tahun 2019 dari 325 Kabupaten atau Kota menujukkan bahwa sebesar 20.44% ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum berat dirujuk dan harus mendapatkan pelayanan kesehatan lebih lanjut (Dinas Kesehatan Republik Indonesia, 2021)

Sementara itu, data yang dikeluarkan oleh Dinkes Provinsi Lampung bahwa angka kejadian emesis pada tahun 2018-2020 sebanyak 389 orang dari 2093 pasien ibu hamil. Berdasarkan Profil Kesehatan Propinsi Lampung tahun 2020 tingginya angka kejadian *emesis gravidarum* pada wanita hamil yaitu 50-90%, sedangkan *hiperemesis gravidarum* mencapai 10-15% di Propinsi Lampung dari jumlah ibu hamil yang ada yaitu sebanyak 186.329 orang. Sedangkan angka kejadian *emesis gravidarum* di Lampung Selatan Tahun 2020 sebanyak 2340 ibu dari data keseluruhan daerah (Dinan Kesehatan Provinsi Lampung, 2019)

Mual mutah biasanya bersifat ringan tetapi apabila kondisi ini terus menurus setiap kali makan dan minum akibatnya tubuh ibu semakin lemah, pucat, karena tidak adanya asupan nutrisi dan cairan sehingga dapat membahayakan kesehatan ibu dan janin. Status nutrisi ibu hamil pada waktu pertumbuhan dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin, berat badan ibu hamil harus memadai, berat badan bertambah sesuai umur kehamilan, dikarenakan berat badan ibu yang normal akan menghasilkan bayi yang sehat dan normal pula, oleh karena itu nutrisi sangat di butuhkan untuk ibu hamil khususnya yang mengalami mual muntah yang sangat berat yaitu hiperemesis gravidarum (Latifah, & Setiawati, 2017).

Rudi Winarno, Aryanti Wardiyah, Respa Agustina Anggara*

Program Profesi Ners Universitas Malahayati
Korespondensi penulis. Respa Agustina Anggara. *Email: respamalahayati2017@gmail.com

Selama hamil, sebagian dari kebutuhan nutrient akan meningkat. Hal penting yang harus diperhatikan ibu hamil adalah makanan yang dikonsumsi terdiri dari susunan menu seimbang, yaitu menu yang lengkap yang terdiri dari nasi, lauk, sayur, buah dan Susu sesuai dengan kebutuhan ibu hamil dan janinnya yaitu yang mengandung unsur-unsur sumber tenaga, pembangun, pengatur dan pelindung (Efrizal, 2021).

Gizi seimbang ibu hamil adalah keadaan keseimbangan antara gizi yang diperlukan oleh ibu hamil untuk kesehatan ibu dan pertumbuhan dan perkembangan janinnya yang dapat dipenuhi oleh asupan gizi dari aneka ragam makanan. Selama hamil, calon ibu memerlukan lebih banyak zat-zat gizi daripada wanita yang tidak hamil, karena makanan ibu hamil dibutuhkan untuk dirinya dan janin yang dikandungnya. Demikian pula, bila makanan ibu kurang tumbuh kembang janin akan terganggu, terlebih bila keadaan ibu pada masa sebelum hamil telah buruk pula (Retnaningtyas, 2021).

Kekurangan Gizi pada ibu hamil dapat mengakibatkan abortus Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR), bayi lahir prematur atau bahkan bayi lahir mati.Pada saat bersalin dapat mengakibatkan persalinan lama, perdarahan, infeksi, dan kesulitan lain yang mungkin memerlukan pembedahan. Sebaliknya, makanan yang berlebih dapat mengakibatkan kenaikan berat badan yang berlebihan, bayi besar, dan dapat pula terjadi pre-eklamsi (keracunan kehamilan).Nutrisi layak mendapatkan perhatian khusus selama kehamilan dan menyusui karena kebutuhan nutrisi yang tinggi dan peran penting gizi bagi janin dan bayi. Adaptasi fisiologis selama kehamilan sebagian melindungi janin dari kekurangan diet ibu, tetapi meskipun demikian kekurangan ini dapat memiliki konsekuensi bagi kesehatan dan perkembangan janin dan bayi jangka panjang. Pasokan nutrisi yang cukup menjadi faktor lingkungan paling penting yang mempengaruhi hasil kehamilan (Latifah, & Setiawati, 2017).

Banyak faktor eksterna dan interna yang menyebabkan hal tersebut terjadi mungkin kebiasaan, tingkat pendidikan, sosial, ekonomi yang bisa menimbulkan perbedaan pengetahuan, pendapat dan pola hidup. Salah satu upaya untuk mencegah kejadian abortus, BBLR, Perdarahan saat persalinan maka perlu diberikan edukasi kesehatan kepada ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya. Nutrisi selama kehamilan biasanya mengalami pengurangan disebabkan karena ibu hamil trimester pertama mengalami mual dan muntah sehingga menyebabkan masalah kurangnya nafsu makan pada ibu. Pada masalah yang sering terjadi sebagian besar ibu hamil anak pertama yang harus lebih banyak diberikan edukasi tentang kehamilan terutama tentang pentingnya nutrisi pada Ibu hamil (Wahyurianto, 2013)

Berdasarkan hasl survey yang di lakukan di Wilayah Kelurahan Susunan Baru didapatkan hasil kejadian kehamilan 65 ibu dengan klasifikasi kehamilan trimester satu sebanyak 25 ibu, kehamilan trimester sebanyak 24 ibu dan kehamilan trimester tiga ada sebanyak 10 responden. Dalam melakukan asuhan ini penulis mengambil pasien di Wilayah Kelurahan Susunan Baru karena kebanyakan ibu mengatakan kurang mengetahui dan memahami mengenai bagaimana cara mengatasi mual dan muntah pada kehamilan dan ibu masih belum paham mengenai pola makanan yang baik untuk di konsumsi bagi ibu hamil.

MASALAH

Alasan saya mengambil sampel dengan masalah emesisgravidaum dengan memberikan edukasi pola konsumsi makanan yang baik dikonsumsi selama trimester pertama untuk membantu dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi selama kehamilan dan mencegah terjadinya KEK dan anemia kehamilan karena riwayat kurang nya nutrisi pada trimester pertama karena kurang mengetahui konsumsi makanan saat mual dan muntah.

Rudi Winarno, Aryanti Wardiyah, Respa Agustina Anggara*

Program Profesi Ners Universitas Malahayati
Korespondensi penulis. Respa Agustina Anggara. *Email: respamalahayati2017@gmail.com



METODE

Pada laporan tugas akhir ini penulis menggunakan pendekatan asuhan keperawatan komprehensif yang berfokus pada 3 pasien kelolaan baru dengan masalah yang sama yaitu mual dan muntah pada kehamilan trimester pertama dengan teknik pengaturan pola makan sebagai status gizi pada kehamilan.

HASIL

Asuhan keperawatan di berikan 2 kali pertemuan dengan memberikan edukasi pola dan konsumsi makanan yang baik untuk di konsumsi selama kehamilan trimester pertama dengan masalah emesis gravidarum dengan hasil adanya peneurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama setelah diberikan edukasi cara mengkonsumsi makanan dan menjaga pola konsumsi makanan. Akan tetapi penurunan tersebut tidak signifikan karena pada kehamilan pertama mual dan muntah akan berhenti tergantung dari bagaimana hormon HCG tersebut berkurang karena tidak bisa di perkirakan mual dan muntah dapat berkurang dengan lebih cepat, akan tetapi masalah mual dan muntah dapat di kurangi dengan mengatur pola konsumsi makanan yang di makan setiap hari dan dengan di kolaborasi menggunakan aromaterapi yang mampu menurunkan mual dan muntah.

PEMBAHASAN



Gambar 4.1 pelaksanaan penyuluhan kesehatan edukasi makanan yang baik di konsumsi selama kehamilan trimester pertama

Rudi Winarno, Aryanti Wardiyah, Respa Agustina Anggara*

Program Profesi Ners Universitas Malahayati
Korespondensi penulis. Respa Agustina Anggara. *Email: respamalahayati2017@gmail.com

Hasil evaluasi asuhan keperawatan yang dilakukan dengan menggunakan pengukuran mual dan muntah dengan teknik PUQE adalah sebagai berikut:

No	Nama	Skore sebelum	Skore sesudah
1	Ny. T	17	8
2	Ny. R	19	9
3	Ny. S	21	10

Setelah di berikan edukasi mengenai konsumsi dan pola makanan yang baik unutk ibu hamil trimester pertama dengan mual dan muntah dapat meningkatakan status gizi ibu hamil sehingga ibu hamil dapat terhindar dari resiko KEK dan anemia di kehamilan serta mencegah terjadinya BBLR dan bayi lahir prematur. Pada kehamilan trimester pertama sangat di butuhkan nutrisi dan gizi yang seimbang bagi perkembangan janin di masa mendatang dan membantu ibu dalam meningkatkan kehamilan yang sehat.

KESIMPULAN

Evaluasi pada asuhan keperawatan yang dilakukan selama 2 kali perlakuan, dengan hasil klien nampak lebih rileks dan tenang, masih ada karena ibu jarang mau makan dan mengkonsumsi makanan yang telah dianjurkan. Diagnosis gizi digunakan untuk mengidentifikasi dan menggambarkan masalah gizi spesifik yang dapat diatasi atau diperbaiki melalui intervensi gizi.

DAFTAR PUSTAKA

Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, (2019). *Jumlah Angka Kejadian Masalah Kemailan Trimester Pertama. Dinas* Kesehatan Provinsi Lampung

Sibagariang, E. E. (2016). Kesehatan Reproduksi Wanita–Edisi Revisi. *Jakarta Trans Info Media*.

Efrizal, W. (2021). Asuhan gizi pada ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, *6*(1), 15-27.

Hidayat, A. A. A. (2011). Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017). *Kebutuhan Gizi Pada Masa Mendatang.* Kementrian Republik Indonesia. Jakarta

Latifah, L., & Setiawati, N. (2017). Efektifitas Self Management Module dalam Mengatasi Morning Sickness. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, *5*(1).

Manuaba, I. A. C. dkk. (2013): Ilmu kebidanan, penyakit kandungan dan KB. *Jakarta: EGC*.

Mulyana, R. S., Widyasih, H., & Purnamaningrum, Y. E. (2015). Gambaran status gizi ibu hamil trimester I. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, *8*(2).

Prawirohardjo, S. (2014). Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. *Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo*.

Priyanti, S., Irawati, D., & Syalfina, A. D. (2020). Frekuensi dan faktor risiko kunjungan antenatal care: Frequency and Factor Effecting of Antenatal Care Visit. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, *6*(1), 1-9.

Retnaningtyas, E., Kartikawati, E., & Nilawati, D. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil. *ADI Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(2), 19-24.

Tyastuti, S., Wahyuningsih, H. P., SiT, S., Keb, M., Wahyuningsih, H. P., SiT, S., & Keb, M. (2016). Asuhan kebidanan kehamilan.

Tim Pokja, S. D. K. I. DPP PPNI.(2016). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia . Jakarta:

Rudi Winarno, Aryanti Wardiyah, Respa Agustina Anggara*

Program Profesi Ners Universitas Malahayati
Korespondensi penulis. Respa Agustina Anggara. *Email: respamalahayati2017@gmail.com

Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

Wahyurianto, Y., & Hadi Purwanto, U. R. (2013). Hubungan status gizi ibu primigravida dengan terjadinya hiperemesis gravidarum relationship nutritional status of primigravida with hyperemesis gravidarum. *Jurnal Keperawatan*, *6*(2), 59-62.

Yuniastuti, A, (2014). *Nutrisi Mikromineral dan Kesehatan.* Universitas Negeri Semarang.

World Health Organization. (2020). WHO antenatal care recommendations for a positive pregnancy experience: nutritional interventions update: multiple micronutrient supplements during pregnancy.

Rudi Winarno, Aryanti Wardiyah, Respa Agustina Anggara*

Program Profesi Ners Universitas Malahayati
Korespondensi penulis. Respa Agustina Anggara. *Email: respamalahayati2017@gmail.com