



## Seduhan Bubuk Pala Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil TM 1

### *Infusion of Nutmeg Powder on the Intensity of Nausea and Vomiting in Pregnant Women TM 1*

Siti Marwiyah<sup>1</sup>, Yuli Yantina<sup>2</sup>, Anggraini<sup>3</sup>, Sunarsih<sup>4</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi DIV Kebidanan Universitas Malahayati

**Corresponding Author:**

e-mail: Marwiyahsiti2501@gmail.com

#### **How to Cite :**

Siti Marwiyah. (2024). *Infusion of Nutmeg Powder on the Intensity of Nausea and Vomiting in Pregnant Women TM 1*. ANJANI Journal DOI : <https://doi.org/13.11114/anjani.1.x.x1-x2>

#### **Kata Kunci :**

Ibu Hamil TM 1, Mual Muntah, Bubuk Pala

#### **ABSTRAK**

Latar Belakang : Mual (nausea) dan muntah (emesis gravidarum) 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.. Angka kejadian emesis gravidarum pada wanita hamil yaitu 50- 90%, sedangkan hiperemesis gravidarum mencapai 10 - 15% di Provinsi Lampung dari jumlah ibu hamil yang ada yaitu sebanyak 182.815 orang.

Tujuan penelitian: Mengetahui pengaruh bubuk pala terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil TM 1 di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Siti Marwiyah Sidorejo Kecamatan Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur tahun 2021.

Metode: Jenis penelitian kuantitatif pendekatan quasi eksperiment. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil berjumlah 38 ibu dengan sampel sebanyak 30 ibu hamil. Objek penelitian ini adalah mual muntah pada ibu hamil dan bubuk pala. Penelitian telah dilaksanakan di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Siti Marwiyah Sidorejo Kecamatan Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur pada bulan Juni - Juli 2021. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan observasi. Analisis data secara univariat dan bivariat (uji t).

Hasil penelitian: diketahui rata-rata mual muntah sebelum diberikan seduhan pala adalah 9,1 sedangkan rata-rata mual muntah setelah diberikan seduhan pala adalah 6,4.

Kesimpulan : Ada pengaruh bubuk pala terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil

TM I di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Siti Marwiyah Sidorejo Kecamatan Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur tahun 2021 (P value = 0,000).

Saran pada tenaga kesehatan dapat menggunakan terapi bubuk pala sebagai SOP dalam pengurangan mual muntah pada ibu hamil.

#### **Keywords :**

Pregnant women TM 1, Nausea Vomiting, Nutmeg Powder

#### **ABSTRACT**

*Background: Nausea and vomiting (emesis gravidarum) are normal in pregnant women but if nausea and vomiting occurs >10 times a day, it can disrupt the balance of nutrition, electrolytes, and can affect the general condition so that if vomiting increases to hyperemesis, it can cause vomiting. resulting in impaired fetal growth. The incidence of emesis gravidarum in pregnant women is 50-90%, while hyperemesis gravidarum reaches 10-15% in Lampung Province from the number of pregnant women who are 182,815 people.*

*Purpose: know the effect of nutmeg powder on the intensity of nausea and vomiting in pregnant women TM 1 at the Independent Midwife Practice (PMB) SitiMarwiyahSidorejo, SekampungUdik District, East Lampung Regency in 2021.*

*Methods: This type of quantitative research is a quasi-experimental approach. The population of this study were all 38 pregnant women with a sample of 30 pregnant women. The object of this research is nausea and vomiting in pregnant women and nutmeg powder. The research was carried out at the Independent Midwife Practice (PMB) SitiMarwiyahSidorejo, SekampungUdik District, East Lampung Regency in June - July 2021. Data collection used questionnaires and observations. Data analysis was univariate and bivariate (t test).*

*The results: showed that the average nausea and vomiting before being given nutmeg steeping was 9.1 while the average nausea and vomiting after being given nutmeg steeping was 6.4.*

*Conclusion: There is an effect of nutmeg powder on the intensity of nausea and vomiting in pregnant women with TM I at the Independent Midwife Practice (PMB) SitiMarwiyahSidorejo, SekampungUdik District, East Lampung Regency in 2021 (P value = 0.000).*

*Suggestions: for health workers can use nutmeg powder therapy as an SOP in reducing nausea and vomiting in pregnant women.*

ANJANI JOURNAL is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.



## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses berkesinambungan yang dimulai dari ovulasi, konsepsi, nidasi, implantasi dan perkembangan embrio di dalam uterus hingga aterm (Winkjosastro, 2016). Kehamilan mempengaruhi tubuh ibu secara keseluruhan dengan menimbulkan perubahan-perubahan fisiologi yang terjadi di seluruh sistem organ, sebagian besar perubahan pada tubuh ibu kebanyakan disebabkan oleh kerja hormonal (Manuaba, 2013).

Pada umumnya 80-90% kehamilan akan berlangsung normal dan hanya 10-12% kehamilan yang disertai dengan penyulit atau berkembang menjadi kehamilan patologis. Salah satu yang sering terjadi pada ibu hamil akibat langsung dari kehamilan adalah mual dan muntah. Ada saat berlangsungnya masa kehamilan, secara tidak langsung tubuh akan mengalami beberapa perubahan yang signifikan. Perubahan yang terjadi seperti pembengkakan payudara, kulit pecah-pecah, dan perkembangan rahim, namun sebagian ibu hamil juga akan mengalami kerontokan pada rambut. Pada trimester pertama wanita hamil akan mengalami ketidaknyamanan seperti mual (nausea), Nausea (mual) dan emesis (muntah) pada umumnya terjadi pada bulan-bulan pertama kehamilan, dan kadang-kadang disertai oleh emesis. Keadaan ini lazim disebut dengan morning sickness. Kondisi morning sickness ini merupakan salah satu gejala paling awal dalam kehamilan yang terjadi pada trimester I dan trimester ke II, tapi juga dapat berlangsung sampai 4 bulan kehamilan (Susanti, 2019).

Ketidaknyamanan yang paling berpengaruh pada ibu hamil adalah mual. Mual (Nausea) pada kehamilan merupakan reaksi tubuh ibu terhadap perubahan yang terjadi akibat kehamilan. Sekitar 75% dari semua wanita mengalami mual dan muntah pada awal kehamilan. Ibu hamil seringkali mengabaikan mual dan muntah yang dirasakan karena dianggap sebagai sebuah konsekuensi di awal kehamilan tanpa mengetahui dampak hebat yang ditimbulkan. Perubahan ini terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormon progesteron dan estrogen yakni hormon kewanitaan yang ada di dalam tubuh ibu sejak terjadinya proses kehamilan (Sulistiyawati, 2012).

Kejadian emesis gravidarum berjumlah 8,9% ibu hamil di New York mengalami mual dan sekitar 55% mengalami muntah. Kejadian mual muntah di New York jauh lebih besar jika dibandingkan dengan kejadian mual muntah terhadap ibu hamil di dunia (Tiran, 2012). Menurut Ariyanti (2020) berdasarkan penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat mual dan muntah yang umum pada kehamilan, terjadi pada 70 - 85% dari semua wanita yang mengalami kehamilan. Hiperemesis gravidarum terjadi pada 0,5 - 2% kehamilan, dengan variasi kejadian yang timbul dari kriteria diagnostik yang berbeda dan variasi etnis. Penelitian telah menemukan tingkat kejadian sebesar 0,8% untuk hiperemesis gravidarum dan rata-rata 1 pasien hiperemesis dirawat di rumah sakit rata-rata 2 - 4 hari (Ariyanti, 2020).

Kejadian mual muntah di Indonesia dari hasil observasi didapatkan hasil 24,7% dari 2.203 ibu hamil yang ada. Angka kejadian mual muntah yang terjadi di Indonesia jauh lebih besar dibandingkan dengan angka kejadian yang terjadi di dunia. Angka kejadian mual muntah ini terjadi pada 60-80% primigravida dan 40- 60% multigravida (Kemenkes, 2019).

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2017 tingginya angka kejadian emesis gravidarum pada wanita hamil yaitu 50- 90%, sedangkan hiperemesis gravidarum mencapai 10 - 15% di Provinsi Lampung dari jumlah ibu hamil yang ada yaitu sebanyak 182.815 orang (Profil Dinkes Lampung, 2017). Emesis gravidarum bila tidak segera ditangani akan bertambah menjadi hiperemesis dan dapat mengakibatkan pertumbuhan janin terganggu, janin mati dalam kandungan dan janin dapat mengalami kelainan kongenital (Winkjosastro, 2016). Dampak Hiperemesis Gravidarum yaitu dehidrasi yang menimbulkan konsumsi O<sub>2</sub> menurun, gangguan fungsi liver dan terjadi Ikterus, terjadi perdarahan pada Parenkim liver sehingga menyebabkan gangguan fungsi umum alat-alat vital dan menimbulkan kematian (Manuaba, 2013).

Mual dan muntah pada kehamilan biasanya bersifat ringan dan merupakan kondisi yang dapat dikontrol sesuai dengan kondisi ibu hamil. Kondisi tersebut terkadang berhenti pada trimester pertama, namun pengaruhnya dapat menimbulkan gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan, serta ketidakseimbangan elektrolit. Mual dan muntah pada kehamilan berlebih atau hiperemesis gravidarum tidak hanya mengancam kehidupan ibu hamil, namun juga dapat menyebabkan efek samping pada janin seperti abortus, bayi lahir rendah, kelahiran prematur, serta malforasi pada bayi baru lahir (Kayanti, 2019).

Upaya mengatasi mual muntah banyak hal yang harus dilakukan dari mulai makan, minum, pengobatan dan tindakan. Untuk makan diharapkan ibu mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, yaitu makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral. Kekurangan zat-zat gizi ini dapat memperparah kondisi ibu (Tiran, 2012). Upaya untuk mengurangi frekuensi muntah dapat diberikan beberapa tindakan seperti obat, selain obat, rasa mual pada awal kehamilan dapat dikurangi dengan menggunakan terapi komplementer antara lain dengan tanaman herbal atau tradisional yang bisa dilakukan dan mudah didapatkan seperti jahe, daun peppermint, lemon, bubuk pala dan lain sebagainya (Amalia, 2019).

Buah pala memiliki kandungan yang berbeda dengan peppermint, lemon dan jahe, di dalam buah pala terdapat magnesium yang tinggi. berfungsi mengurangi ketegangan saraf bahkan merangsang pelepasan serotonin, yaitu hormon yang menciptakan rasa rileks, mengandung Fe untuk mencegah anemia, mengandung vitamin C yang dapat meningkatkan sistem imun. Kalsium yang terdapat dalam buah pala dapat meningkatkan kesehatan tulang dan Buah pala memiliki kandungan yang mirip dengan mentol, yaitu sama-sama mampu menghilangkan rasa sakit secara alami (Rakhmah, 2019).

Tumbuhan pala merupakan tumbuhan yang ekonomis dan multiguna dalam berbagai industri. Banyak penelitian yang melaporkan tentang tumbuhan pala, diantaranya oleh melaporkan bahwa ekstrak daun pala berpotensi sebagai fotoreduksi besi Fe<sup>3+</sup>, mengobati rasa mual, antioksidan dan antifungi. Minyak atsiri buah pala mempunyai potensi sebagai stimulan, narkotika, anti-inflamasi, anti-jamur, antitrombotik, dan anti-platelet aggregation sedangkan buah pala sering digunakan untuk mengobati sakit perut, rematik, dan mual-mual pada wanita hamil (Damayanti, 2018).

Produk olahan buah pala lebih umum digunakan dalam pengobatan oriental dibandingkan pengobatan modern (barat). Secara medis, diketahui pala berfungsi sebagai stimulant dan memperbaiki pencernaan. Biji pala bersifat karminatif, baik untuk mengobati gangguan pencernaan (flatulen, mengatasi mual dan muntah), astringent, mengurangi bau keringat, efek narkotik, dan aprodisiak yang baik. Efek anti oksidan sudah diteliti dan dimanfaatkan sebagai terapi tambahan berbagai penyakit (Kamelia, 2018).

Mengatasi rasa mual, dapat menggunakan bubuk pala sebanyak 1 sendok teh yang di campur dengan garam halus setengah sendok teh kemudian ditambahkan air hangat sebanyak 250 cc (Suparmi, 2012). 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 (Tausikal, 2016). Pemberian bubuk pala selama kehamilan dan menyusui aman dan tidak akan memberikan efek, dosis yang dianjurkan dalam pemberian buah pala adalah sebanyak 1-2 sendok teh setiap hari (UPCC, 2003).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 8-9 Januari 2021, dengan cara melihat buku kunjungan ibu hamil terdapat 48 ibu hamil trimester I (Pertama), sebanyak 37 (77,0%) ibu hamil mengalami mual dan muntah namun tidak berlebihan seperti hanya pada pagi hari, atau saat mencium bau menyengat saja, sebanyak 3 (6,2%) mengalami mual muntah lebih dari 10 kali dalam sehari dan terus menerus, 8 (16,7%) mengeluh pusing dan lainnya tidak ada keluhan apapun. Dalam mengatasi keluhan ibu, petugas kesehatan memberikan obat anti mual (vitamin B6 yang dikonsumsi oleh ibu selama 7 hari) dan konseling pada pola makan. petugas kesehatan belum memberikan konseling yang berkaitan dengan bubuk pala untuk mengurangi mual muntah.

## METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan pendekatan *quasi eksperiment*. Penelitian ini telah dilaksanakan di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Siti Marwiyah Sidorejo Kecamatan Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur pada bulan Juni-Juli 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil berjumlah 38 ibu hamil dengan sampel yang digunakan sebanyak 30 ibu hamil.. Variabel yang digunakan yaitu mual muntah pada ibu hamil dan bubuk pala. Alat ukur yang digunakan berupa lembar kuesioner dan observasi. Analisis data berupa analisis univariat dan bivariat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tabel 1 dibawah, diketahui bahwa nilai *Shapiro Wilk* yaitu 0,004 untuk nilai kelompok sebelum intervensi (sebelum diberikan seduhan bubuk pala), 0,008 yakni untuk nilai kelompok sesudah intervensi (sesudah diberikan seduhan bubuk pala ), di lihat dari nilai *Shapiro Wilk* >  $\alpha$  (0,05) maka data tersebut memiliki distribusi tidak normal.

**Tabel 1**  
**Hasil uji normalitas dari kelompok intervensi**

| Variabel   | Mual Muntah | <i>Shapiro-Wilk</i> | Ket          |
|------------|-------------|---------------------|--------------|
| Bubuk pala | Sebelum     | 0,004               | Tidak Normal |
|            | Sesudah     | 0,008               | Tidak Normal |

## Karakteristik responden

**Tabel 2**  
**Karakteristik Responden Penelitian**

| Variabel | Kategori                     | Jumlah | %    | rata-rata pretest | rata-rata post test | p-value |
|----------|------------------------------|--------|------|-------------------|---------------------|---------|
| Usia     | Berisiko (<20 dan >35 tahun) | 9      | 30,0 | 9,00              | 6,33                | 0,755   |
|          | Tidak berisiko (20-35 tahun) | 21     | 70,0 | 9,14              | 6,48                | 0,599   |
| Paritas  | Berisiko 1 dan >3            | 7      | 23,3 | 9,57              | 7,14                | 0,810   |
|          | Tidak berisiko 2-3           | 23     | 76,7 | 8,96              | 6,22                | 0,625   |

Berdasarkan tabel 2 diatas, diketahui sebagian besar responden dengan usia tidak berisiko (20-35 tahun) yaitu sebanyak 21 (70,0%) dan dengan paritas tidak berisiko (2-3) dengan jumlah sebanyak 23 (76,7%). Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh baik usia dan paritas terhadap mual muntah, dan berdasarkan hasil diketahui bahwa pada usia berisiko dan tidak berisiko memiliki penurunan mual muntah yang hampir sama yaitu sebesar 2,66 dan 2,67. namun padaparitas diketahui bahwa penurunan mual muntah lebih banyak pada paritas yang berisiko yaitu sebesar 2,43 point sedangkan paritas yang tidak berisiko sebesar 2,74 point.

## Analisis Univariat

Rata-rata intensitas mual muntah pada ibu hamil TM I sebelum diberikan terapi di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Siti Marwiyah Sidorejo Kecamatan Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur tahun 2021

**Tabel 3**  
**Hasil analisa univariat untuk kelompok sebelum diberikan seduhan bubuk pala**

| Variabel                                   | Mean | SD  | Min | Max | N  |
|--------------------------------------------|------|-----|-----|-----|----|
| Mual muntah sebelum diberikan seduhan pala | 9,1  | 1,8 | 6   | 12  | 30 |

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui rata-rata mual muntah sebelum diberikan seduhan pala adalah 9,1 dengan nilai standar deviation 1,8, nilai minimal 6 dan nilai maksimal 12.

Rata-rata intensitas mual muntah pada ibu hamil TM I setelah diberikan terapi di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Siti Marwiyah Sidorejo Kecamatan Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur tahun 2021

**Tabel 4**  
**Hasil analisa univariat untuk kelompok sesudah diberikan seduhan bubuk pala**

| Variabel                                 | Mean | SD  | Min | Max | N  |
|------------------------------------------|------|-----|-----|-----|----|
| Mual muntah setelah diberikan bubuk pala | 6,4  | 1,4 | 4   | 9   | 30 |

Berdasarkan tabel 4 diatas diketahui rata-rata mual muntah setelah diberikan seduhan pala adalah 6,4 dengan nilai standar deviation 1,4 nilai minimal 4 dan nilai maksimal 9.

## Analisis Bivariat

**Tabel 5**  
**Hasil analisa bivariat untuk kelompok sebelum dan sesudah diberikan seduhan bubuk pala**

|                              | median<br>(minimum-maksimum) | Nilai p |
|------------------------------|------------------------------|---------|
| Kelompok mual muntah sebelum | 9,00 (6-12)                  | 0,000   |
| Kelompok mual muntah setelah | 7,00 (4-9)                   |         |

Uji Wilcoxon. Rerata mual muntah intervensi 9,1; Kelompok Kontrol 6,4

Berdasarkan tabel 5 diatas, hasil uji statistik,  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p\text{-value} < \alpha = 0,05$ ) yang berarti ada pengaruh bubuk pala terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil TM I di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Siti Marwiyah Sidorejo Kecamatan Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur tahun 2021.

## PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

#### Rata –rata mual muntah sebelum diberikan terapi bubuk pala

Berdasarkan penelitian, diketahui rata-rata mual muntah sebelum diberikan seduhan pala adalah 9,1 dengan nilai standar deviation 1,8, nilai minimal 6 dan nilai maksimal 12.

Menurut penelitian dari Agaus (2018) mengatakan manfaat kesehatan pala antara lain digunakan sebagai obat pencakar, pereda nyeri perut dan kontraksi usus, nyeri kepala, diare, mual, muntah, demam, bau mulut, merangsang nafsu makan dan mengatasi perut kembung. Pala juga berguna sebagai stimulan dan anti inflamasi. Penelitian juga menunjukkan bahwa pala dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meredakan nyeri perut serta menghentikan diare dan (dalam dosis rendah) membantu mendetoksifikasi tubuh, dan merangsang otak. Penelitian Kayanti (2019) hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil yang mengalami Emesis Trimester I dan Trimester II di wilayah Kerja Puskesmas Moyo Hulu Kabupaten Sumbawa NTB Tahun 2019 sebelum pemberian rebusan jahe gajah dan madu berada pada frekuensi 4-7 kali/hari sebanyak 5 Responden (71.4%) dan minoritas ibu hamil yang mengalami mual muntah berada pada frekuensi 1-3 kali/hari sebanyak 1 Responden (14.3%) dan >7kali/hari sebanyak 1 Responden (14.3%).

Mual dan muntah pada kehamilan atau yang bisa disebut Nausea Vomiting in Pregnancy (NVP) adalah satu diantara keluhan paling umum dari perempuan selama kehamilan yang 50-80% wanita telah mengalami berbagai tingkat itu (Afriyanti, 2020). Mual muntah yang berlebihan pada ibu hamil disebut hiperemesis gravidarum. Seorang ibu menderita hiperemesis gravidarum jika seorang ibu memuntahkan segala yang dimakan dan diminum hingga berat badan ibu turun, turgor kulit kurang dan timbul aseton dalam air kencing (Winkjosastro, 2016).

Mual muntah dapat menyebabkan cadangan karbohidrat habis dipakai untuk keperluan energi sehingga pembakaran tubuh beralih pada cadangan lemak dan protein. Oleh karena pembakaran lemak kurang sempurna, terbentuk badan keton dalam darah yang dapat menambah beratnya gejala klinis. Sebagian cairan lambung serta elektrolit natrium, kalium, dan kalsium dikeluarkan melalui muntah. Penurunan kalium akan menambah beratnya muntah sehingga makin berkurang kalium dalam keseimbangan tubuh serta makin meningkatnya terjadinya mual muntah (Manuaba, 2013).

#### Rata-rata mual muntah setelah diberikan terapi bubuk pala

Berdasarkan penelitian, diketahui rata-rata mual muntah setelah diberikan seduhan pala adalah 6,4 dengan nilai standar deviation 1,4 nilai minimal 4 dan nilai maksimal 9.

Sejalan dengan penelitian Kamelia (2018) mengatakan bahwa Buah pala (*Myristica Fragrans Houtt*) adalah flora asli Indonesia yang banyak memberikan kontribusi secara ekonomi terutama bagi masyarakat Indonesia Timur. Selain digunakan dalam industri pangan dan kosmetik, ternyata buah pala memiliki manfaat yang menjanjikan dalam bidang farmasi dan kedokteran. Kandungan zat-zat yang bersifat anti oksidan, anti depresan maupun anti konvulsan yang ditunjukkan oleh penelitian-penelitian pada binatang memerlukan lebih banyak lagi pembuktian melalui penelitian klinis sehingga nantinya dapat dimanfaatkan untuk penanganan berbagai penyakit pada manusia. Penelitian dari Agaus (2018) mengatakan manfaat kesehatan pala antara lain digunakan sebagai obat pencakar, pereda nyeri perut dan kontraksi usus, nyeri kepala, diare, mual, muntah, demam, bau mulut, merangsang nafsu makan dan mengatasi perut kembung. Pala juga berguna sebagai stimulan dan anti inflamasi. Penelitian juga menunjukkan bahwa pala dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meredakan nyeri perut serta menghentikan diare dan (dalam dosis rendah) membantu mendetoksifikasi tubuh, dan merangsang otak.

Buah pala memiliki kandungan yang berbeda dengan peppermint, lemon dan jahe di dalam buah pala terdapat magnesium yang tinggi. berfungsi mengurangi ketegangan saraf bahkan merangsang pelepasan serotonin, yaitu hormon yang menciptakan rasa rileks, mengandung Fe untuk mencegah anemia, mengandung vitamin C yang dapat meningkatkan sistem imun. Kalsium yang terdapat dalam buah pala dapat meningkatkan kesehatan tulang dan Buah pala memiliki kandungan yang mirip dengan mentol, yaitu sama-sama mampu menghilangkan rasa sakit secara alami (Rakhmah, 2019).

Mengatasi rasa mual, dapat menggunakan bubuk pala sebanyak 1 sendok teh yang di campur dengan garam halus setengah sendok teh kemudian ditambahkan air hangat sebanyak 250 cc (Suparmi, 2012). Pemberian garam pada bubuk pala memiliki manfaat karena salah satu komponen garam yaitu klorida, merupakan kunci

pencernaan karena merupakan komponen asam lambung atau asam klorida (HCl). Asam klorida sangat penting dalam memicu enzim yang memecah protein dan mineral dalam makanan. 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 (Tausikal, 2016). Pemberian bubuk pala selama kehamilan dan menyusui aman dan tidak akan memberikan efek, dosis yang dianjurkan dalam pemberian buah pala adalah sebanyak 1-2 sendok teh setiap hari.

### **Analisis Bivariat**

Berdasarkan hasil uji statistik,  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p\text{-value} < \alpha = 0,05$ ) yang berarti ada pengaruh bubuk pala terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil TM I di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Siti Marwiyah Sidorejo Kecamatan Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur tahun 2021..

Penelitian Kayanti (2019) ada pengaruh pemberian rebusan air jahe terhadap mual muntah pada ibu hamil Trimester I dan Trimster II di Wilayah Kerja Puskesmas Moyo Hulu Kabupaten Sumbawa NTB Tahun 2019 dengan taraf signifikasi  $\alpha = 5\%$  (0,05),  $p\text{-value} < \alpha = 0,05$ . Penelitian Agaus (2019) Manfaat kesehatan pala antara lain digunakan sebagai obat pencakar, pereda nyeri perut dan kontraksi usus, nyeri kepala, diare, mual, muntah, demam, bau mulut, merangsang nafsu makan dan mengatasi perut kembung. Pala juga berguna sebagai stimulan dan anti inflamasi. Penelitian juga menunjukkan bahwa pala dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meredakan nyeri perut serta menghentikan diare dan (dalam dosis rendah) membantu mendetoksifikasi tubuh, dan merangsang otak

Mual dan muntah pada kehamilan biasanya bersifat ringan dan merupakan kondisi yang dapat dikontrol sesuai dengan kondisi ibu hamil. Kondisi tersebut terkadang berhenti pada trimester pertama, namun pengaruhnya dapat menimbulkan gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan, serta ketidakseimbangan elektrolit. Mual dan muntah pada kehamilan berlebih atau hiperemesis gravidarum tidak hanya mengancam kehidupan ibu hamil, namun juga dapat menyebabkan efek samping pada janin seperti abortus, bayi lahir rendah, kelahiran prematur, serta malforasi pada bayi baru lahir (Yantina, 2016).

Upaya untuk mengurangi frekuensi muntah dapat diberikan beberapa tindakan seperti obat, selain obat, rasa mual pada awal kehamilan dapat dikurangi dengan menggunakan terapi komplementer antara lain dengan tanaman herbal atau tradisional yang bisa dilakukan dan mudah didapatkan seperti jahe, daun peppermint, lemon, bubuk pala dan lain sebagainya (Amalia, 2019).

Buah pala memiliki kandungan yang berbeda dengan peppermint, lemon dan jahe di dalam buah pala terdapat magnesium yang tinggi. berfungsi mengurangi ketegangan saraf bahkan merangsang pelepasan serotonin, yaitu hormon yang menciptakan rasa rileks, mengandung Fe untuk mencegah anemia, mengandung vitamin C yang dapat meningkatkan sistem imun. Kalsium yang terdapat dalam buah pala dapat meningkatkan kesehatan tulang dan Buah pala memiliki kandungan yang mirip dengan mentol, yaitu sama-sama mampu menghilangkan rasa sakit secara alami (Rakhmah, 2019).

Mengatasi rasa mual, dapat menggunakan bubuk pala sebanyak 1 sendok teh yang di campur dengan garam halus setengah sendok teh kemudian ditambahkan air hangat sebanyak 250 cc (Suparmi, 2012). Pemberian garam pada bubuk pala memiliki manfaat karena salah satu komponen garam yaitu klorida, merupakan kunci pencernaan karena merupakan komponen asam lambung atau asam klorida (HCl). Asam klorida sangat penting dalam memicu enzim yang memecah protein dan mineral dalam makanan. 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 (Tausikal, 2016).

### **KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian diatas bahwa dapat disimpulkan ada pengaruh bubuk pala terhadap intensitas mual muntah pada ibu hamil TM I di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Siti Marwiyah Sidorejo Kecamatan Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur tahun 2021 ( $P\text{ value} = 0,000$ ).

### **SARAN**

Bagi ibu hamil penelitian ini dapat menambah pengetahuan ibu hamil untuk mengatasi mual muntah dengan menggunakan terapi bubuk pala.serta bagi tenaga kesehatan dapat digunakan sebagai alternatif teknik nonfarmakologi yang mudah untuk dilakukan tanpa efek yang membahayakan dalam memberikan intervensi dan asuhan kebidanan pada ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti, D., & Rahendza, N. H. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon Elektrik Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Maternal Child Health Care*, 2(1), 001-010.
- Agaus, L. R., & Agaus, R. V. Manfaat Kesehatan Tanaman Pala (*Myristica fragrans*) (Health Benefits of Nutmeg (*Myristica fragrans*)). *Medula*, 6(3).
- Amilia, R. (2019). Efektifitas Aromaterapi Pepermint Inhalasi Terhadap Mual Dan Muntah Ibu Hamil Trimester I di puskesmas yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Ariyanti, L., & Sari, R. F. (2020). Pengaruh Pemberian Ekstrak Jahe Dengan Kejadian Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukarame Bandar Lampung. *Malahayati Nursing Journal*, 2 (2), 326-335.
- Damayanti, R., Fahmi, C. N., & Efendi, R. (2015). sifat fisik minyak atsiri daun pala (*myristica fragrans* houtt) aceh selatan. *BIOLINK (Jurnal Biologi Lingkungan Industri Kesehatan)*, 1(2), 76-80.
- Dinkes. Prov. Lampung. (2017). Profil Kesehatan Lampung tahun 2016. Bandar Lampung.
- Kamelia, L. P. L., & Silalahi, P. Y. (2018). Buah Pala sebagai Salah satu Fitofarmaka yang Menjanjikan di Masa Depan. *Molucca Medica*, 96-101.
- Kayanti, S. D. (2019). Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe Gajah Dan Madu Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Dan Trimester II Di Wilayah Kerja Puskesmas Moyo Hulu Kabupaten Sumbawa Nusa Tenggara Barat Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan dan Sains*, 3(1), 1-10.
- KeMenKes, R. I. (2019). Profil kesehatan Indonesia tahun 2019. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Manuaba, I. B. G., & Kebidanan, I. (2013). Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana. Jakarta: EGC.
- Prawirohardjo, W. G. H. (2016). Ilmu kebidanan sarwono prawirohardjo. PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta
- Rakhmah, A. N. (2019). pengaruh metode pengeringan dan perlakuan kulit buah pala (*myristica fragrans* houtt) terhadap karakteristik teh herbal celup (Doctoral dissertation, Universitas Pasundan).
- Sari, S. A. (2010). Pengaruh Ekstrak Etanol Biji Pala (*Myristica fragran* Houtt) Terhadap Jumlah Geliatan Mencit Balb/C Yang Diinjeksi Asam Asetat 0, 1% (Doctoral dissertation, Faculty of Medicine).
- Sulistiyawati, A. (2012). Asuhan pada Masa Kehamilan Salemba Medika.
- Suparmi, & Wulandari, A., (2012), Herbal Nusantara 1001 Ramuan Tradisional Asli Indonesia, Yogyakarta: Andi Offset
- Susanti, E., Firdayanti, F., & Haruna, N. (2019). 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 2018. *Jurnal Midwifery*, 1(2).
- Tiran D. (2012). Mual dan Muntah Kehamilan: Seri Asuhan Kebidanan. Jakarta: Kedokteran EGC
- Tuasikal, M. (2016). Daya Hambat Infusa Daging Buah Pala (*Myristica fragrans* Houtt) albicans Penyebab Sariawan. Skripsi.
- Wiknjosastro, H. (2016). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Yantina, Y. (2016). Pengaruh Pemberian Essensial Oil Peppermint Terhadap Intensitas Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Desa Way Harong Timur Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran Tahun 2016. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 2(4).