

**PENGARUH PEMBERIAN BUAH ALPUKAT TERHADAP
PENURUNAN FREKUENSI EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ARUT UTARA**

**THE EFFECT OF GIVING AVOCADO FRUIT ON REDUCING
THE FREQUENCY OF EMESIS GRAVIDARUM IN PREGNANT WOMEN IN THE 1ST TRIMESTER
IN THE WORKING AREA OF ARUT UTARA COMMUNITY HEALTH CENTER**

Mardilla Warty¹, Kamidah²

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

mardillawarty.students@aiska-university.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: *Emesis Gravidarum* merupakan salah satu ketidaknyamanan pada kehamilan, dimana kondisi ibu mengalami mual muntah. Kejadian *emesis gravidarum* mencapai 12,5% dari jumlah kehamilan di dunia. Upaya penatalaksanaan *emesis gravidarum* mencakup terapi farmakologis dan non farmakologi. Terapi non farmakologi bisa menjadi alternatif yaitu dengan penyesuaian nutrisi seperti mengkonsumsi buah alpukat. Buah Alpukat merupakan buah padat nutrisi yang kandungan pada 216 gram alpukat terdapat vitamin B6 sebanyak 0,9 mg. Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh pemberian buah alpukat terhadap penurunan frekuensi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja Puskesmas Arut Utara. Metode: Menggunakan *Pre Eksperimen* rancangan *One Group Pretest-Posttest design* dengan teknik *non-probability sampling* yaitu *consecutive sampling*. Responden sebanyak 21. Analisa menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil: Menunjukkan bahwa penurunan frekuensi *pre test* rata-rata 8, *post test* rata-rata menjadi 2, uji *Wilcoxon Signed Rank Test* hasil *Asymp. Sig. (2- tailed)* 0,001. Kesimpulan: Terdapat pengaruh pemberian buah alpukat terhadap penurunan frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja Puskesmas Arut Utara.

Kata Kunci: Buah Alpukat, *Emesis Gravidarum*, Ibu Hamil

Abstract

Background: Emesis Gravidarum is one of the discomforts in pregnancy, where the mother experiences nausea and vomiting. The incidence of emesis gravidarum reaches 12.5% of the number of pregnancies in the world. Efforts to manage emesis gravidarum include pharmacological and non-pharmacological therapy. Non-pharmacological therapy can be an alternative, namely by adjusting nutrition such as consuming avocados. Avocados are nutrient-dense fruits that contain 0.9 mg of vitamin B6 in 216 grams. Objective: To determine the effect of giving avocados on reducing the frequency of emesis gravidarum in pregnant women in the first trimester in the Arut Utara Health Center work area. Method: Using a Pre Experiment One Group Pretest-Posttest

Article History:

Received: August 2025

Reviewed: August 2025

Published: August 2025

Plagirism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

design with a non-probability sampling technique, namely consecutive sampling. Respondents were 21. Analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test statistical test. Results: Shows that the decrease in the average pre-test frequency is 8, the average post-test is 2, the Wilcoxon Signed Rank Test results are Asymp. Sig. (2-tailed) 0.001. Conclusion: There is an effect of giving avocado fruit on reducing the frequency of emesis gravidarum in pregnant women in the first trimester in the working area of the North Arut Health Center.

Keywords: Avocado Fruit, Emesis Gravidarum, Pregnant Women

PENDAHULUAN

Emesis Gravidarum merupakan salah satu ketidaknyamanan pada kehamilan, dimana kondisi ibu mengalami mual muntah. Penyebab mual muntah dalam kehamilan masih belum diketahui secara jelas, namun faktor yang paling berperan adalah HCG (*Human Chorionic Gonadotropin*) (Hidayati, 2023). Peningkatan hormone HCG yaitu hormon glikoprotein yang pertama kali diproduksi oleh sel-sel yang membentuk plasenta memberikan efek pada sensitivitas pusat mual di otak sehingga menyebabkan rasa mual. Dampak *emesis gravidarum* jika tidak segera ditangani dapat mengganggu asupan cairan dan nutrisi hingga terjadi ketidakseimbangan cairan dan elektrolit yang dapat mengganggu kesehatan ibu dan pertumbuhan janin.

Kejadian *emesis gravidarum* mencapai 12,5% dari jumlah kehamilan di dunia. Angka kejadian *emesis gravidarum* di Indonesia sekitar 50%-90% dari seluruh kehamilan (*World Health Organization*, 2021). Menurut penelitian terhadap lebih 360 wanita hamil, hanya 2% mengalami mual di pagi hari sedangkan, 80% keluhan persisten sepanjang hari dan puncaknya pada sekitar 9 minggu kehamilan. Pada usia kehamilan 20 minggu gejala *emesis* biasanya berhenti. Namun, hingga 20% dari kasus mual dan muntah dapat terus terjadi sampai melahirkan, sedangkan *emesis gravidarum* terjadi mencapai 10-15 % dari jumlah ibu hamil di Provinsi Kalimantan Tengah yaitu sebanyak 182.815 pada kehamilan trimester I (Kemenkes RI, 2022).

Upaya penatalaksanaan *emesis gravidarum* mencakup terapi farmakologis dan non farmakologi. Terapi farmakologis terdiri dari pemberian antiemetik, antihistamin, antikolinergik, dan kortikosteroid. Penggunaan obat yang tidak tepat dapat membahayakan ibu hamil dan janin karena dapat menimbulkan efek samping seperti alergi obat, pusing, nyeri ulu hati dan lain sebagainya. Terapi non farmakologi bisa menjadi alternatif yaitu dengan penyesuaian nutrisi seperti mengkonsumsi buah alpukat.

Buah Alpukat merupakan buah yang padat nutrisi. Komposisi asam lemak dan karotenoid yang larut dalam lemak (terutama lutein dan zeaxanthin), salah satunya adalah vitamin B6, dan berdasarkan dari banyaknya kandungan pada 216 gram alpukat terdapat vitamin B6 sebanyak 0,9 mg menjadikannya makanan yang ideal untuk membantu ibu hamil dalam memperoleh nutrisi yang diperlukan untuk perkembangan otak, mata, dan kekebalan tubuh serta membantu mengurangi mual muntah (Andareto,2015). Berdasarkan penelitian oleh Nurul Hidayati (2023) dengan judul Pengaruh Konsumsi Alpukat Terhadap Perubahan Gejala Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Dan II, penelitian ini melibatkan 32 responden yang mengalami *emesis gravidarum*. Dari 32 responden rata-rata gejala mual muntah sebelum diberikan alpukat 135 gr/hari selama 5 hari adalah 7 kali dalam 24 jam dan setelah diberi alpukat turun menjadi rata-rata 2 kali.

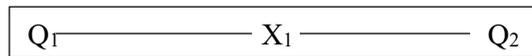
Studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Februari - Maret 2025 di Puskesmas Arut Utara ada 28 ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum*. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian

buah alpukat terhadap penurunan frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja Puskesmas Arut Utara.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini menggunakan *Pre Eksperimen* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest design*. Penelitian ini digunakan untuk melihat Pengaruh Pemberian Buah Alpukat Terhadap Penurunan Frekuensi *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester 1 sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

Rancangan penelitian dapat digambarkan dengan bagan sebagai berikut:



Gambar 3.1 Rancangan Penelitian

Keterangan:

Q₁ : *Pretest* sebelum diberikan buah alpukat

X₁ : Perlakuan pemberian buah alpukat selama 3 hari

Q₂ : *Posttest* setelah diberikan buah alpukat

Lokasi penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Utara. Waktu penelitian dilakukan pada bulan April - Mei 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester I dengan usia kehamilan rata-rata 5-12 minggu yang melakukan pemeriksaan dengan keluhan *Emesis Gravidarum* di Puskesmas Arut Utara, Kalimantan Tengah bulan Februari - Maret 2025 yaitu tercatat sebanyak 28 ibu hamil. Sampel dalam penelitian ini ibu hamil trimester I yang mengalami *Emesis Gravidarum*. Pada penelitian ini, untuk menentukan jumlah sampel yang diambil menggunakan rumus Slovin perhitungannya sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$
$$n = \frac{28}{1 + 28 (0,1)^2}$$
$$n = \frac{28}{1,28}$$
$$n = 21 \text{ sampel}$$

Keterangan:

n = Ukuran Sampel/ Jumlah Responden

N = Ukuran Populasi

E = Presentasi kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa ditolerir;

e = 0,1

Dari perhitungan rumus slovin didapatkan jumlah sebanyak 21 sampel.

Responden yang masuk dalam sampel penelitian ini adalah responden yang memenuhi kriteria kelayakan yaitu sebagai berikut:

1. Kriteria Inklusi

- Ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum* yang tidak alergi terhadap buah alpukat.
- Ibu hamil dengan *emesis gravidarum* yang tidak menggunakan pengobatan untuk mengurangi mual dan muntahnya.
- Ibu hamil yang bersedia menjadi responden.

2. Kriteria Eksklusi

- Ibu hamil yang mengalami kehamilan kembar
- Ibu hamil dengan diagnosa kehamilan mola hidatidosa (hamil anggur).

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* yaitu *consecutive sampling*. *Consecutive sampling* adalah pemilihan sampel dengan menetapkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dan dimasukkan dalam penelitian sampai kurun waktu tertentu (Nursalam, 2017). Variabel bebas adalah pemberian buah alpukat. Variabel terikat adalah penurunan frekuensi *emesis gravidarum*. Adapun instrumen dalam

penelitian ini yaitu lembar data diri dan *informed consent* dan lembar Observasi Pemberian Buah Alpukat. Penelitian ini menggunakan bahan buah alpukat yang di masukan ke dalam cup plastik dengan komposisi buah alpukat di isi dalam cup sebanyak 108 gram yang di berikan kepada responden 2x sehari selama 3 hari.

Dalam penelitian ini, analisa univariate yang dilakukan untuk menghasilkan: Distribusi frekuensi untuk mengetahui karakteristik responden yaitu rata-rata skor emesis gravidarum pada kelompok intervensi sebelum diberikan buah alpukat dan rata-rata frekuensi *emesis gravidarum* setelah diberikan buah alpukat. Analisa Bivariate dilakukan untuk melihat pengaruh sebelum dan sesudah pemberian buah alpukat terhadap frekuensi penurunan emesis gravidarum pada ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan intervensi menggunakan uji *Wilcoxon* karena dari uji *Shapiro Wilk* data tidak berdistribusi normal.

HASIL

1. Hasil Univariate

Tabel 4.1 Rata-rata frekuensi *emesis gravidarum* sebelum diberikan buah Alpukat pada ibu hamil trimester I

<i>Pre Test</i> Pemberian	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Maximu</i> <i>m</i>	<i>Minimu</i> <i>m</i>
Buah Alpukat	21	8.43	10	5

Sumber data: Data Primer 2025

Hasil penelitian ini berdasarkan tabel 4.1 dari 21 responden yang mengalami *emesis gravidarum* sebelum diberikan buah alpukat rata-rata frekuensi emesis gravidarum yaitu 8 kali dengan frekuensi maksimal 10 kali dan minimum 5 kali.

Tabel 4.2 Rata-rata frekuensi *emesis gravidarum* setelah diberikan buah Alpukat pada ibu hamil trimester I.

<i>Post Test</i> Pemberian	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Maximu</i> <i>m</i>	<i>Minimu</i> <i>m</i>
Buah Alpukat	21	2.24	4	1

Sumber data: Data Primer 2025

Hasil penelitian ini berdasarkan tabel 4.2 dari 21 responden yang mengalami *emesis gravidarum* setelah diberikan buah alpukat rata-rata frekuensi 2 kali dengan frekuensi maksimal 4 kali dan minimum 1 kali.

2. Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan untuk menguji data yang akan dianalisis apakah sebaran datanya berdistribusi normal. Dalam penelitian ini digunakan uji *One Sample Shapiro-Wilk* untuk mendeteksi sebaran kenormalan distribusi data. Normalitas data dapat dilihat dengan cara membandingkan nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* pada hasil statistik. Hasil dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* pada hasil statistik bernilai lebih besar dari nilai signifikansi 0,05. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka dapat dinyatakan normal antara *variabel independent* dengan *variabel dependent*. Hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas

	Sig.	Keterangan
Pre test	0,201	Normal
Post test	0,036	Tidak Normal

Sumber data: Data SPSS

Hasil penelitian ini berdasarkan tabel 4.3 Hasil uji normalitas *pre-test* dan *post-test* diperoleh signifikansi (Sig.) sebesar 0,201 dan 0,036. Taraf signifikansi pada uji normalitas > 0,05 dan < 0,05. Karena nilai yang diperoleh dari hasil uji normalitas tidak sesuai dengan taraf signifikansi maka akan dilakukan uji *non parametrik* menggunakan *wilcoxon* untuk menghitung pengaruh penurunan frekuensi *emesis gravidarum* sebelum dan setelah diberikan Buah Alpukat.

3. Hasil Analisis Bivariat

Tabel 4.4 Perbedaan frekuensi *emesis gravidarum pre test* dan *post test*

Pre test			Post test			Selisih (Penurunan)	Wilcoxon Asymp.Sig(2- tailed)
Mean	Min	Mak	Mean	Min	Mak		
8,43	5	10	2,24	1	4	6,19	0.001

Sumber data: Data SPSS

Hasil penelitian ini berdasarkan tabel 4.4 dari 21 responden terjadi penurunan frekuensi dari rata - rata 8 menjadi 2, dengan frekuensi minimum 5 maksimum 10 pada pre test dan frekuensi minimum 1 maksimum 4 pada post test pemberian buah alpukat dan dari hasil uji statistik *wilcoxon* diperoleh p-value 0,001 dimana lebih kecil dari 0.05 yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian Buah Alpukat terhadap penurunan frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Utara Tahun 2025.

PEMBAHASAN

1. Rata-rata frekuensi *emesis gravidarum* sebelum diberikan buah Alpukat pada ibu hamil trimester I adalah 8 kali dengan frekuensi minimum 5 kali dan maksimal 10 kali.

Mual dan muntah (*Nausea*) adalah perasaan tidak nyaman pada bagian belakang tenggorokan atau lambung yang dapat mengakibatkan muntah (Tim Pokja Survey Data Kesehatan Indonesia, 2016). Mual adalah kecenderungan untuk muntah atau sebagai perasaan di tenggorokan atau daerah epigastrium yang memperingatkan seorang individu bahwa muntah akan segera terjadi. Mual sering disertai dengan peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis termasuk diaphoresis, air liur, bradikardia, pucat dan penurunan tingkat pernapasan. Muntah didefinisikan sebagai egeksi atau pengeluaran isi lambung melalui mulut, seringkali membutuhkan dorongan yang kuat (Dipiro et al., 2015).

Kejadian mual dan muntah yang berlebihan disebut dengan *hyperemesis gravidarum*. Faktor risiko *hyperemesis gravidarum* meliputi gangguan hipertiroid klinis, diagnosis psikiatri sebelum hamil, kehamilan mola, kehamilan kembar dengan janin laki-laki dan perempuan, diabetes, gangguan pencernaan (Pratami, 2016).

Emesis gravidarum atau *morning sickness* merupakan suatu keadaan mual yang terkadang disertai muntah (frekuensi yang kurang dari 5 kali). *Emesis gravidarum* merupakan perasaan pusing, perut kembung, dan badan terasa lemas disertai keluarnya isi

perut melalui mulut dengan frekuensi kurang dari 5 kali sehari pada ibu hamil trimester 1 (Lestari, 2020).

Emesis Gravidarum merupakan salah satu ketidaknyamanan pada masa kehamilan, di mana kondisi ibu yang mengalami mual muntah, hal tersebut biasanya terjadi pada pagi hari saja, namun juga siang, sore dan malam sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kondisi ini merupakan gejala yang umum sering terjadi dalam kehamilan, mual muntah merupakan masalah obstetrik yang umum terjadi sekitar 50-80 % pada wanita hamil selama trimester I dan juga berlanjut hingga trimester II (Hidayati, 2023).

Mual dan muntah disebabkan oleh adanya perubahan hormon yang terjadi pada ibu hamil. Beberapa penyebab umum mual muntah yaitu hormon estrogen dan progesteron dapat mengganggu sistem pencernaan ibu hamil, dan membuat kadar asam lambung meningkat hingga muncul keluhan mual dan muntah serta dapat memperlambat fungsi metabolisme termasuk sistem pencernaan dan *Human chorionic gonadotrophin* (hCG) jika meningkat secara tiba-tiba dapat mengakibatkan efek pedih pada lapisan perut, dan efek ini berupa rasa mual juga dapat menyebabkan hilangnya gula dari darah yang menimbulkan perasaan sangat lapar dan sakit. Makanan-makanan berminyak dapat menyebabkan mual dan muntah pada ibu hamil. Fungsi sistem pencernaan yang telah menurun akibat hormon akan semakin memburuk saat mendapat asupan makanan yang pedas dan berminyak (Pratami, 2016).

Pembagian derajat mual dari ringan rasa mual biasanya terjadi pada pagi hari ('*morning sickness*') tetapi dapat diprovokasi oleh bepergian atau stres emosional setiap saat. Mual muncul sebanyak satu sampai tiga kali, tidak mengganggu aktivitas dan produksi air liur masih dirasakan normal oleh ibu. Derajat sedang mual muncul sebanyak empat sampai enam kali muncul karena mencium aroma yang memicu mual, sehingga produksi air liur juga meningkat saat mual muncul. Derajat berat mual berlangsung terus-menerus dan muntah sering disebut *hyperemesis gravidarum* cepat mengalami dehidrasi dan asidoketotik merasa eneg pada ulu hati dan mual muncul sebanyak tujuh kali, muncul secara tiba-tiba tanpa faktor pemicu (aroma yang tidak disukai) atau lebih sehingga sangat mengganggu aktivitas membutuhkan banyak waktu untuk beristirahat (Awaliyah, 2017).

Tanda dan gejala yang sering dijumpai pada pasien yang mengalami emesis gravidarum antara lain mual dan sampai muntah yang terjadi dalam 12 minggu pertama kehamilan, biasanya menghilang pada akhir waktu tersebut, tapi kadang muncul kembali menjelang akhir kehamilan, terjadi kira-kira mulai 2 minggu sesudah haid tidak datang dan berlangsung kira-kira selama 6 sampai 8 minggu, sesudah 12 minggu biasanya menghilang, terjadi pada trimester pertama kehamilan dan berakhir pada awal trimester kedua kehamilan, perasaan mual kadang disertai muntah di pagi hari dan ada yang merasakan ini hanya dipagi hari, namun tidak jarang yang harus mengalaminya seharian penuh dan nyaris tidak dapat melakukan aktivitas apapun (Saifuddin, 2015).

Cara mengatasi masalah tersebut agar dapat mempertahankan asupan nutrisi dan cairan pada ibu hamil yaitu menghindari bau atau faktor-faktor penyebab terjadinya mual dan muntah, sediakan makanan kering seperti biskuit atau roti bakar sebelum bangun dari tempat tidur di pagi hari, jaga pola makan dengan cara makan sedikit-sedikit tapi sering, hindari makanan yang mengandung lemak, dan berminyak, serta berbumbu keras, bangun dari tempat tidur secara perlahan-lahan dan jangan langsung bergerak, banyak mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat dan banyak minum air, dan mengonsumsi vitamin B6 yang diimbangi dengan istirahat yang cukup (Suririnah, 2018).

2. Rata-rata frekuensi *emesis gravidarum* setelah diberikan buah Alpukat pada ibu hamil trimester I adalah 2 kali dengan frekuensi minimum 1 kali dan maksimal 4 kali.

Pemberian buah Alpukat yang dilakukan pada responden sebanyak 216 gram terbagi menjadi 108 gram per cup diberikan sebanyak 2x sehari, berdasarkan peraturan Menteri kesehatan Republik Indonesia nomor 28 tahun 2019 tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia, disebutkan tentang angka kecukupan gizi pada ibu hamil. Angka kecukupan vitamin B6 yang dianjurkan konsumsi harian yaitu sebanyak 1,9 mg, sehingga dari 216 gram buah alpukat terkandung 0,9 mg vitamin B6 yang di perlukan ibu hamil untuk menambah angka kecukupan vitamin B6 (Hidayati, 2023).

Buah alpukat berjenis unggul yang berbentuk lonjong, bola atau bulat telur, dan bulat tidak simetris, panjang 9-11,5 cm, memiliki massa 0,25-0,38 kg, berwarna hijau atau hijau kekuningan, berbintik-bintik ungu, buahnya memiliki kulit yang lembut dan memiliki warna yang berbeda-beda. Biasanya warna buah alpukat bervariasi dari warna hijau tua hingga ungu kecoklatan. Buah alpukat berbiji satu dengan bentuk seperti bola berdiameter 6,5-7,5 cm, keping biji berwarna putih kemerahan yang berukuran 5,5x4 cm. Buah alpukat (*Persea Americana*) yang padat akan nutrisi dan di anggap sebagai buah secara botani. Buah ini memiliki bentuk menyerupai buah pir, berbentuk bulat, dan terdiri dari satu biji besar di kelilingi oleh daging buah yang lembut. Pada komposisi buah alpukat terdiri dari air, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, serta mineral (Andareto, 2015).

Alpukat dikenal memiliki pH tinggi yang bersifat basa yang bisa membantu menetralkan asam lambung. Selain itu, teksturnya yang lembut membuatnya mudah ditelan dan cenderung tidak mengiritasi kerongkongan yang meradang akibat naiknya asam lambung. Kandungan serat larut dalam alpukat juga diketahui mampu mengoptimalkan produksi asam lambung. Pasalnya, serat larut dapat menjaga makanan mengalir dengan baik melalui saluran pencernaan, sehingga mencegah makanan dicerna terlalu lama di lambung. Buah ini tergolong rendah fruktosa, sehingga kecil kemungkinannya menyebabkan penumpukan gas di perut sehingga keluhan perut tidak kembung (Andareto, 2015).

Alpukat dikaitkan dengan kualitas diet yang baik dan memiliki banyak manfaat pada kesehatan. Dan merupakan makanan yang dianjurkan pada ibu hamil. Alpukat merupakan makanan nabati yang mengandung banyak nutrisi penting untuk kesehatan dan perkembangan pada janin dan bayi. Pada penelitian-penelitian sebelumnya tentang konsumsi alpukat terhadap manusia tidak dijumpai efek samping dalam pemberian alpukat (Hidayati, 2023).

Pada mual muntah yang ringan dalam kehamilan, diperlukan 30-75 mg perhari dan dalam dosis terbagi. Berdasarkan neurotoksisitas, batas toleransi vitamin B6 yang ditetapkan pada orang dewasa oleh Eropa adalah 25-50 mg, sedangkan pada Amerika Serikat menetapkan hingga 100 mg per hari. Vitamin B6 merupakan vitamin yang dapat larut di dalam air dan dapat diubah menjadi koenzim penting untuk 100 lebih enzim di dalam tubuh manusia. Vitamin B6 akan menghambat Histamin H1 dan Reseptor Muskarinik dan secara tidak langsung akan bekerja pada sistem Vestibular untuk menurunkan stimulasi pusat muntah. Vitamin B6 merupakan Koenzim yang dapat menyebabkan Reaktivitas Lisin sehingga mengurangi mual muntah yang disebabkan oleh peningkatan kadar Estrogen selama masa kehamilan dan pemberian Vitamin B6 juga dilakukan untuk mengoreksi penurunan kadar Pridoksin pada ibu hamil, serta menghambat peningkatan pada hormon Progesteron, Estrogen, Kortisol dan Tiroid selama kehamilan yang menyebabkan mual muntah pada ibu hamil (Hidayati, 2023).

Buah Alpukat mengandung vitamin B6 sebesar 0,45 gram. Komposisi asam lemak dan karotenoid yang larut dalam lemak (terutama lutein dan zeaxanthin) di dalam alpukat menjadikannya makanan yang ideal untuk membantu ibu hamil dalam memperoleh nutrisi

yang diperlukan untuk perkembangan otak, mata, dan kekebalan tubuh serta membantu mengurangi mual muntah. Alpukat dikenal memiliki pH tinggi yang bersifat basa yang bisa membantu menetralkan asam lambung. Selain itu, teksturnya yang lembut membuatnya mudah ditelan dan cenderung tidak mengiritasi kerongkongan yang meradang akibat naiknya asam lambung (Hidayati, 2023).

Perbedaan penurunan frekuensi *emesis gravidarum* dapat dipicu oleh beberapa faktor, diantaranya faktor usia, pekerjaan, gizi, psikologis, paritas, dan faktor hormonal yaitu peningkatan hormon estrogen dan progesteron yang dihasilkan oleh hormon kehamilan yaitu Human Chorionic Gonadotropin (HCG), dan faktor keturunan (Kasmiati et al., 2023).

3. Ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian Buah Alpukat terhadap penurunan frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Utara Tahun 2025.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang diteliti oleh Nurul Hidayati tahun 2023, Salah satu cara untuk mengatasi gejala mual muntah pada kehamilan adalah mengonsumsi piridoksin (vitamin B6). Vitamin B6 dapat ditemukan di berbagai buah, salah satunya adalah alpukat. Vitamin B6 yang merupakan bagian penting dari pembentukan asam amino dalam tubuh dapat mengurangi keluhan mual pada ibu hamil. Selain itu juga efektif dalam mengatasi mual pada ibu hamil trimester pertama, vitamin ini juga baik untuk perkembangan otak dan sistem saraf janin.

Penelitian Nopi Sawitri tahun 2024 mengatakan terdapat perbedaan pemberian buah Alpukat dan B6 terhadap derajat *emesis gravidarum* pada ibu hamil. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis uji statistik non parametrik uji test *Mann Whitney U* didapatkan nilai Asymp.Sig (2-tailed) bernilai $0.001 < 0.05$ sehingga ada perbedaan pemberian buah alpukat terhadap penurunan derajat *emesis gravidarum* pada ibu hamil di Puskesmas Pandu Sanjaya. Pada awal kehamilan terjadi peningkatan kadar estradiol yang kemudian menurun. Beserta kadar HCG yang memuncak selama trimester pertama, dan menurun seiring bertambahnya usia kehamilan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hidayati & Rahmanita tahun 2025 hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* yang telah dilakukan, didapatkan informasi bahwa rata-rata derajat mual muntah pada ibu hamil sebelum pemberian alpukat berbeda dengan setelah pemberian alpukat. Hal ini dapat diketahui dari nilai signifikansi 0.000 yang kurang dari taraf nyata 0.05. Artinya, pemberian buah alpukat pada ibu hamil memberikan pengaruh terhadap perubahan gejala mual muntah yang dialaminya. Terlihat dari nilai rata-rata derajat mual muntah, dapat diketahui bahwa derajat mual muntah pada ibu hamil setelah pemberian alpukat adalah 4.0313. Nilai tersebut lebih rendah dari pada derajat mual muntah sebelum pemberian alpukat dengan rata-rata 6.3125. Dengan menganalisis perbedaan efektifitas pemberian alpukat pada ibu hamil trimester I dan trimester II. Pada saat sebelum pemberian alpukat, rata-rata derajat mual muntah pada ibu hamil trimester I dan trimester II tidak berbeda signifikan, berdasarkan nilai signifikansi pada uji *Mann Whitney* yang menunjukkan nilai 0.0722 lebih dari taraf nyata 0.05. Berbeda halnya dengan kondisi pada saat setelah pemberian alpukat. Uji *Mann Whitney* yang telah dilakukan menunjukkan nilai P-value 0.022 yang kurang dari taraf nyata 0.05. Dengan demikian, terdapat perbedaan rata-rata derajat mual muntah pada ibu hamil trimester I dan trimester II pada saat setelah pemberian alpukat.

Keterbatasan Penelitian

Setelah melakukan penelitian, peneliti menemukan keterbatasan sehingga peneliti tidak dapat pertimbangkan dengan maksimal, yaitu pada penelitian ini dalam kehamilan karena keterbatasan waktu, tidak mengkaji karakteristik responden psikologi pada ibu, faktor usia kehamilan yang terlalu muda, ibu kurang kooperatif, serta tidak mengkaji hormon pada ibu hamil.

KESIMPULAN

1. Rata-rata ibu hamil trimester I yang mengalami *emesis gravidarum* sebelum diberikan Buah Alpukat 8 kali dengan maximal 10 kali dan minimum 5 kali.
2. Rata-rata ibu hamil trimester I yang mengalami *emesis gravidarum* setelah diberikan Buah Alpukat 2 kali dengan maximal 4 kali dan minimum 1 kali.
3. Ada pengaruh pemberian Buah Alpukat terhadap penurunan frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I.

DAFTAR PUSTAKA

- Andareto, O. (2015). *Apotik Herbal Di Sekitar Anda Solusi Pengobatan 1001 Penyakit Secara Alami Dan Sehat Tanpa Efek Samping*. Pustaka Ilmu Semesta.
- Dalimartha, S., & Dalimartha, F. (2014). *Tumbuhan Sakti Atasi Asam Urat*. Penebar Swadaya.
- Dipiro, Wells, Schwinghammer, & Dipiro. (2015). *Pharmacotherapy Handbook Ninth Edition-Section 4 Chapter 19. The Mcgraw-Hill Companies, Inc, United States*.
- Fitriani, A., Ngestiningrum, A. H., Rofi'ah, S., Amanda, F., Mauyah, N., Supriyanti, E., & Chairiyah, Royani. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid II*. PT Mahakarya Citra Utama Group.
- Galaupa, dkk. 2023. *Degree of Emesis Gravidarum at Pregnant Women and Psychological Conditions: An Empirical Study at Midwife Independent Practice*. <https://jppipa.unram.ac.id/index.php/jppipa/article/view/4914>
- Hidayati, N. (2023). *Pengaruh Konsumsi Alpukat (Persea Americana) Terhadap Gejala Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Dan III, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara*. [Http://Repository.Umsu.Ac.Id/Bitstream/Handle/123456789/20516/NurulHidayati.Pdf?Sequence=1&Isallowed=Y](http://Repository.Umsu.Ac.Id/Bitstream/Handle/123456789/20516/NurulHidayati.Pdf?Sequence=1&Isallowed=Y)
- Juwita & Sofiah. 2024. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di PMB Sunarti, SST Tahun 2024* <https://ejournal.univbhaktiasih.ac.id/index.php/micare/article/view/44>
- Kemendes RI. (2022). *Edukasi Emesis Self Assesment Dan Penanganan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil*.
- Koesno. (2018). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jeruk Dengan Penurunan. Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Jakarta: Fakultas Ilmu. Kesehatan*.
- Lestari. (2020). *Manfaat Protein Untuk Ibu Hamil*. . Kementrian Kesehatan RI.
- Manuaba. (2017). *Pengantar Kuliah Obstetri*. EGC.
- Marianti Dkk. (2014). *Hubungan Dukungan Suami, Usia Ibu Dan Gravida Terhadap Kejadian Emesis Gravidarum. JOM PSIK*.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penliian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.
- Nursila & Maryati Sutarno. (2022). *The Effect Of Avocado Fruit On The Nutritional Needs Of Pregnant Women Trimeter I At Pmb Tati Hidayat Jati Rahayu Bekasi In 2022. International Journal of Health and Pharmaceutical*
- Pratami. (2016). *Evidence Based Dalam Kebidanan: Kehamilan, Persalinan, & Nifas*. EGC.

- Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu Kebidanan*. PT. Bina Pustaka.
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Arfiana. (2019). Studi Fenomenologi Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan*. Doi: 10.31983/Jrk.V8i1.3844
- Saifuddin, D. (2015). *Jenis-Jenis Hiperemesis Gravidarum Buku Asuhan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal*itle.
- Sawitri. 2024. Pengaruh Pemberian Buah Alpukat Terhadap Penurunan Derajat Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil di Puskesmas Pandu Sanjaya Kalimantan Tengah. *Jurnal Warunayama*
- Solechah, dkk. 2024. Use of herbal to reduce nausea and vomiting in pregnancy: a systematic review. <https://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/health/article/view/4192>
- Suririnah. (2018). *Kehamilan Dan Persalinan*. PT. Gramedia Pustaka.
- Susanti, dkk. 2021. Effects of Musa Paradisiaca on Emesis Gravidarum in Pregnant Women. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/sesicnymph-21/125962106>
- Titisari, I., Suryaningrum, K. C., & Mediawati, M. (2019). Hubungan Antara Status Gravida Dan Usia Ibu Dengan Kejadian Emesis Gravidarum Bulan Januari-Agustus 2017 Di Bpm Veronika Dan Bpm Endang Sutikno Kota Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2).
- Wesson. (2017). *Kedaruratan Obstetri & Ginekologi*.
- Wiraharja. (2016). Kegunaan Jahe Untuk Mengatasi Gejala Mual Dalam Kehamilan. *DAMIANUS Journal Of Medicine*, 10(3).