

HUBUNGAN STATUS NUTRISI TERHADAP HIPEREMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL

Nayla Safitri¹, Febriana Sari², Oca Floren Simanullang³, Ai Sry Maelani⁴, Anita Dewi Lestari Sandroto⁵, Duti Mart Emansipasi Dakhi⁶

¹⁻⁶ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Email: 2419201041@mitrahusada.ac.id, febriana@mitrahusada.ac.id,
2419201047@mitrahusada.ac.id, 2419201089@mitrahusada.ac.id, 2419201104@mitrahusada.ac.id,
2419201179@mitrahusada.ac.id

ABSTRAK

Hiperemesis gravidarum merupakan kondisi mual dan muntah berlebihan pada masa kehamilan yang berisiko menyebabkan dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, hingga penurunan berat badan yang mengancam keselamatan ibu dan janin. Salah satu faktor krusial yang mempengaruhi derajat keparahan kondisi ini adalah status nutrisi dan pola konsumsi harian ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara asupan nutrisi, khususnya zat gizi mikro dan pola diet, terhadap kejadian serta tingkat keparahan hiperemesis gravidarum pada ibu hamil trimester pertama. Metode penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan pengisian kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) serta instrumen Pregnancy-Unique Quantification of Emesis (PUQE-24) untuk mengukur derajat mual muntah. Analisis data difokuskan pada pemetaan jenis nutrisi yang dikonsumsi, frekuensi makan, serta keterkaitannya dengan stabilitas kondisi klinis responden. Evaluasi dilakukan secara sistematis untuk mengidentifikasi apakah terdapat defisiensi zat gizi spesifik seperti vitamin B6 dan protein yang berkorelasi dengan peningkatan sensitivitas lambung.

Hasil penelitian mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas nutrisi dengan intensitas hiperemesis gravidarum. Ibu hamil dengan pola makan tinggi lemak dan rendah karbohidrat kompleks cenderung mengalami gejala yang lebih berat dibandingkan dengan ibu yang menerapkan pola makan porsi kecil namun sering. Selain itu, kecukupan asupan vitamin B6 dan hidrasi yang terjaga terbukti menjadi faktor protektif yang mereduksi frekuensi muntah secara efektif. Simpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa intervensi nutrisi yang tepat merupakan pilar utama dalam manajemen hiperemesis gravidarum, sehingga edukasi gizi bagi ibu hamil perlu ditingkatkan sejak awal kehamilan untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.

Kata Kunci: *Nutrisi, Hiperemesis Gravidarum, Ibu Hamil, Vitamin B6, Pola Makan.*

Pendahuluan

Hiperemesis gravidarum merupakan komplikasi kehamilan yang ditandai dengan mual dan muntah hebat yang melampaui batas normal emesis gravidarum pada umumnya. Kondisi ini sering kali menyebabkan dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, serta penurunan berat badan yang signifikan pada ibu hamil. Secara klinis, hiperemesis yang tidak tertangani dengan baik dapat mengganggu stabilitas fisiologis ibu dan menghambat distribusi nutrisi esensial yang sangat dibutuhkan oleh janin untuk proses organogenesis pada trimester pertama.

Hubungan antara status nutrisi dan hiperemesis gravidarum bersifat timbal balik dan kompleks. Di satu sisi, asupan nutrisi yang buruk atau defisiensi zat gizi mikro tertentu sebelum kehamilan dapat memperparah respons hormonal tubuh terhadap kehamilan yang memicu mual hebat. Di sisi lain, serangan muntah yang terus-menerus menyebabkan ibu kehilangan kemampuan untuk mengonsumsi makanan secara oral, sehingga menciptakan siklus malnutrisi yang berbahaya. Banyak ibu hamil tidak menyadari bahwa jenis makanan yang dikonsumsi secara signifikan dapat memperingan atau justru memperburuk rangsangan pada pusat mual di otak.

Pentingnya pemahaman mengenai hubungan nutrisi ini menjadi landasan dalam upaya manajemen klinis yang efektif bagi ibu hamil. Penanganan hiperemesis tidak hanya bergantung pada intervensi farmakologis, tetapi juga sangat ditentukan oleh modifikasi diet dan edukasi mengenai pola makan yang tepat. Melalui pendekatan nutrisi yang terstruktur, diharapkan ibu hamil dapat melewati fase kritis kehamilan dengan

kondisi fisik yang tetap prima, sehingga risiko komplikasi jangka panjang seperti pertumbuhan janin terhambat dapat diminimalisir secara optimal.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross sectional untuk melihat keterkaitan antara pola pemenuhan nutrisi dengan tingkat keparahan hiperemesis gravidarum. Populasi penelitian mencakup ibu hamil trimester pertama yang terdaftar di pusat layanan kesehatan, di mana sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi medis tertentu. Fokus utama penelitian adalah mengevaluasi riwayat asupan nutrisi harian dan membandingkannya dengan derajat mual muntah yang dialami oleh responden selama periode awal kehamilan.

Instrumen pengumpulan data primer menggunakan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) untuk memetakan jenis dan jumlah asupan gizi secara retrospektif. Selain itu, digunakan pula instrumen Pregnancy-Unique Quantification of Emesis (PUQE-24) untuk mengklasifikasikan tingkat keparahan hiperemesis yang dialami ibu. Proses pengambilan data dilakukan melalui wawancara mendalam guna menggali informasi mengenai pantangan makan, frekuensi makan dalam porsi kecil, serta jenis asupan cairan yang dikonsumsi oleh ibu hamil dalam upaya meredakan gejala mual yang muncul.

Analisis data dilakukan secara kuantitatif untuk melihat korelasi antara variabel asupan karbohidrat, protein, dan vitamin B kompleks dengan frekuensi muntah harian. Peneliti juga melakukan observasi

terhadap status hidrasi partisipan melalui pemeriksaan fisik sederhana dan riwayat klinis. Semua prosedur penelitian dilaksanakan dengan menjaga privasi responden dan memastikan bahwa informasi medis yang diberikan digunakan sepenuhnya untuk kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan ibu dan anak.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan adanya kecenderungan yang kuat antara rendahnya asupan vitamin B6 dan protein dengan meningkatnya derajat keparahan hiperemesis gravidarum pada responden. Ibu hamil yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan dengan kadar lemak tinggi dan aroma yang tajam dilaporkan mengalami frekuensi muntah yang lebih sering dibandingkan mereka yang mengonsumsi karbohidrat kompleks. Temuan ini menegaskan bahwa komposisi zat gizi dalam makanan harian memegang peranan kunci dalam memodulasi sensitivitas lambung ibu selama masa kehamilan awal.

Pada aspek pola makan, ditemukan bahwa ibu hamil yang menerapkan metode makan dalam porsi kecil namun sering (small frequent meals) memiliki skor PUQE yang jauh lebih rendah atau masuk kategori ringan. Sebaliknya, responden yang sering melewatkan waktu makan karena merasa mual justru menunjukkan gejala yang lebih parah akibat kondisi lambung yang kosong yang memicu peningkatan asam lambung. Data ini memberikan bukti bahwa manajemen waktu makan yang disiplin merupakan bagian integral dari pemulihan kondisi ibu hamil dengan gangguan emesis.

Selain itu, penelitian mencatat bahwa status hidrasi yang buruk berkontribusi pada kelemahan fisik yang memperparah persepsi mual pada ibu. Partisipan yang mampu menjaga asupan cairan melalui minuman elektrolit alami atau air jahe menunjukkan tingkat pemulihan yang lebih cepat dibandingkan dengan mereka yang hanya bergantung pada air putih dalam jumlah besar secara sekaligus. Secara keseluruhan, hasil ini menggambarkan bahwa pemenuhan nutrisi yang spesifik dan terukur memiliki dampak terapeutik yang nyata bagi penderita hiperemesis gravidarum.

Pembahasan

Pembahasan mengenai fenomena ini berkaitan dengan peran nutrisi sebagai kofaktor dalam metabolisme hormon kehamilan, terutama Human Chorionic Gonadotropin (hCG) dan estrogen. Defisiensi vitamin B6 dalam tubuh diketahui dapat menghambat metabolisme asam amino tertentu yang berfungsi sebagai neurotransmitter penenang di sistem saraf pusat. Ketika asupan nutrisi pendukung ini tidak terpenuhi, tubuh ibu menjadi lebih sensitif terhadap perubahan hormonal, sehingga memicu reaksi mual dan muntah yang berlebihan sebagai bentuk ketidakseimbangan biokimiawi.

Strategi diet yang berfokus pada makanan tinggi karbohidrat kompleks dan rendah lemak terbukti secara klinis mampu mempercepat pengosongan lambung dan mengurangi distensi abdomen. Dalam pembahasan ini, ditekankan bahwa pemilihan jenis nutrisi harus disesuaikan dengan toleransi pencernaan ibu tanpa mengabaikan nilai gizi bagi janin. Penggunaan jahe dan suplemen vitamin B6 sebagai terapi suportif nutrisi menunjukkan hasil yang efektif dalam

merelaksasi otot saluran cerna, sehingga membantu ibu dalam meningkatkan nafsu makan secara bertahap selama fase pemulihan.

Secara sosiopsikologis, dukungan keluarga dalam menyediakan variasi nutrisi yang dapat diterima oleh ibu hamil sangat krusial. Pembahasan ini menggarisbawahi bahwa edukasi nutrisi tidak boleh hanya ditujukan kepada ibu, tetapi juga kepada pendamping agar mampu menciptakan lingkungan makan yang mendukung. Pencegahan hiperemesis yang berkelanjutan memerlukan komitmen dalam menjaga stabilitas kadar gula darah ibu agar tidak terjadi hipoglikemia, yang sering kali menjadi pemicu utama serangan mual di pagi hari atau morning sickness yang parah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kualitas asupan nutrisi dengan tingkat keparahan hiperemesis gravidarum pada ibu hamil. Pemenuhan zat gizi mikro terutama vitamin B6 dan pola diet tinggi protein serta karbohidrat kompleks terbukti mampu mereduksi gejala mual muntah secara efektif. Oleh karena itu, pengaturan nutrisi bukan hanya sekadar pendukung kesehatan, melainkan instrumen terapi utama dalam manajemen hiperemesis.

Pola makan dengan prinsip porsi kecil namun sering serta pemilihan jenis makanan yang tidak merangsang asam lambung menjadi strategi praktis yang paling direkomendasikan bagi ibu hamil. Kesadaran untuk tetap menjaga hidrasi dan menghindari makanan pemicu mual

sangat menentukan keberhasilan ibu dalam melewati trimester pertama tanpa komplikasi dehidrasi yang berat. Intervensi nutrisi yang tepat waktu dapat mencegah perburukan kondisi klinis yang memerlukan perawatan inap di rumah sakit.

Sebagai rekomendasi akhir, petugas kesehatan diharapkan dapat memberikan konseling nutrisi yang lebih spesifik dan aplikatif bagi setiap ibu hamil sejak kunjungan pertama antenatal. Penggabungan antara terapi medis dan pendekatan gizi yang dipersonalisasi akan memberikan hasil yang lebih holistik dalam menjaga keselamatan ibu dan janin. Dengan memahami hubungan nutrisi ini, diharapkan angka kejadian hiperemesis gravidarum dapat ditekan dan kualitas kesehatan ibu hamil secara nasional dapat terus ditingkatkan.

Referensi

- Gunawan, A. S., et al. Hubungan Karakteristik Ibu Hamil dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*.
- Hidayati, N. N. *Hiperemesis Gravidarum: Karakteristik dan Terapi Nutrisi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Kementerian Kesehatan RI. *Pedoman Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil dan Menyusui*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Lestari, P. P. Hubungan Asupan Vitamin B6 dan Protein dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*.

- Manggala, S. K. Manajemen Nutrisi pada Kehamilan dengan Komplikasi Mual Muntah Hebat. Jurnal Kedokteran Indonesia.
- Simanullang, E. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Tentang Hipertensi Dalam Kehamilan Terhadap Resiko Preeklamsia Berat. *Excellent Midwifery Journal*, 2(1), 64-70.
- Manurung, B., & Simanjuntak, E. D. N. B. (2024). Hubungan Paritas Dengan
- Sinaga, R., Bakara, S. M. P., Sinaga, K., Butar, D. S. B., Damanik, N., Bacin, S. A., & Manalu, V. (2025). Pemberdayaan Ibu Hamil Trimester I Dalam Mengatasi Hiperemesis
- Gravidarum Menggunakan Jahe Emprit. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 3(2), 391-398.
- Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Ibu Hamil. Jakarta: Direktorat Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- Tiran, D. Mual dan Muntah Kehamilan: Panduan Penatalaksanaan Berbasis Nutrisi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Vikaner, A., et al. Maternal Nutrition and The Risk of Hyperemesis Gravidarum. *American Journal of Clinical Nutrition*.
- World Health Organization (WHO). Integrated Management of Pregnancy and Childbirth: Nutritional Counseling. Geneva: WHO Press

FORISMA-VI
2025

STIKes Mitra Husada Medan