

Efektifitas Self Management Module Modifikasi Morning Sickness terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Trimester 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Empat Tahun 2023

Nela Novita Sari

Stikes Piala Sakti Pariaman

e-mail: nelanovitasari1093@gmail.com

Abstrak

Mual dan muntah pada kehamilan, umumnya dikenal sebagai "morning sickness" yang memengaruhi sekitar 80% wanita hamil, Matthews *et al* (dalam Latifah, 2014). Wanita hamil yang mengalami mual muntah kebanyakan tidak mengetahui cara mengatasi keluhan mual muntah. Saat keluhan itu datang, mereka hanya membiarkannya saja dan tetap melakukan aktivitasnya. Mual muntah pada kehamilan seharusnya dapat diatasi dengan perubahan perilaku. *Self management Module Modifikasi* dapat merubah perilaku dengan informasi untuk mengatasi mual muntah tanpa penggunaan terapi farmakologi. Untuk itu penulis tertarik melanjutkan penelitian yang sudah ada dengan melihat variabel berbeda, tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Efektifitas *Self Management Module Modifikasi Morning Sickness* terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil trimester 1 di wilayah kerja Puskesmas Simpang Empat tahun 2023. Penelitian ini dilaksanakan menggunakan metode pre experimental design jenis one-group prates pascates design. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rata-rata pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan pada ibu emesis yaitu 2,90 dan standar deviasi sebesar 1,242. Sedangkan rata-rata pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan pada ibu emesis yaitu 4,93 dan standar deviasi sebesar 1,484. Perbedaan kedua variabel yaitu 15,00 artinya terjadi kecendrungan peningkatan pengetahuan sesudah perlakuan, rata-rata peningkatannya adalah 15,00. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0,000. Nilai $0,000 < \alpha (0,05)$. Kesimpulannya rata-rata pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan pada ibu trimester 1 yaitu 2.90 dan sesudah diberikan penyuluhan yaitu 4,93 *standar deviasi* sebesar 1,484. Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperoleh hasil penelitian baru tentang efektifitas *self management module modifikasi morning sickness* terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil trimester 1 sehingga dapat dijadikan sebagai perbandingan untuk peneliti selanjutnya dengan variabel yang berbeda.

Kata kunci: *Morning Sickness, Ibu Hamil Trimester 1, Tingkat Pengetahuan.*

Abstract

Nausea and vomiting in pregnancy, commonly known as "morning sickness" which affects about 80% of pregnant women, Matthews et al (in Latifah, 2014). Pregnant women who experience nausea and vomiting mostly do not know how to deal with complaints of nausea, vomiting. When the complaint came, they just let it go and continued their activities. Nausea, vomiting in pregnancy should be overcome by changes in behavior. Modified Self management Module can change behavior with information to treat nausea and vomiting without the use of pharmacological therapy. For this reason, the authors are interested in continuing existing research by looking at different variables, the purpose of the study is to determine the Effectiveness of the Morning Sickness Modification Self Management Module on the level of knowledge of emesis pregnant women in the work area of Simpang Empat Health Center in 2023. This study was conducted using a pre experimental design type one group pre-test design post. Based on the results of the study obtained an average of knowledge before being given counseling to emesis mothers is 2.90 and a standard deviation of 1.242. While the average knowledge after counseling to emesis mothers is 4.93 and the standard deviation is 1.484. The difference between the two variables is 15.00 means that there is a tendency to increase knowledge after treatment, the average increase is 15.00. Statistical test results show that the p-value is 0.000. Value of $0.000 < \alpha (0.05)$. The conclusion is the average of knowledge before giving counseling to emesis mothers is 2.90 and after counseling is 4.93 standard deviations of 1.484. Suggestions for further researchers are expected to obtain new research results about the effectiveness of the morning sickness modification self management module on the level of knowledge of emesis pregnant women so that it can be used as a comparison for future researchers with different variables.

Keywords : *Morning Sickness, First Trimester Pregnant Women, Level Of Knowledge.*

PENDAHULUAN

Millennium Development Goals (MDGs) menyatakan Angka Kematian Ibu (AKI) tahun 2015 tercatat 305/100.000KH. Target penurunan AKI tahun 2015 Menjadi 102/100.000KH Global Millennium Development Goals (MDGs). Target Angka Kematian Ibu (AKI) tahun 2030 Menjadi 70/100.000KH.

Pada masa kehamilan terdapat berbagai komplikasi atau masalah-masalah yang terjadi, seperti halnya mual dan muntah yang sering dialami pada ibu hamil yang merupakan salah satu gejala paling awal pada kehamilannya. Pertama atau awal kehamilan, beberapa wanita mengalami mual-mual bahkan disertai dengan muntah atau tanpa muntah, sering disebut dengan (*morning sickness*). (Kustriyani, Wulandari, Chandra, 2015)

Maulana (dalam Kustriyani, 2015), menyatakan bahwa hasil laporan menunjukkan hampir 50% - 90% wanita hamil mengalami mual pada trimester pertama, namun setiap wanita hamil akan memiliki derajat mual yang berbeda-beda, ada yang tidak terlalu merasakan apa-apa, tetapi ada juga yang merasa mual dan ada yang merasa sangat mual dan ingin muntah setiap saat, ini tentunya cukup parah jika dapat berlangsung sepanjang hari.

Serangan awal mual dan muntah selama kehamilan yang biasa terjadi adalah antara 4 dan 8 minggu kehamilan dan terus berlanjut hingga 14-16 minggu kehamilan. Sebagian besar wanita hamil mengalami gangguan kenyamanan disebabkan mual dan muntah. Mual dan muntah selama kehamilan mempunyai dampak merugikan pada kehidupan keluarga, sosial dan profesi wanita. Dilaporkan hilangnya 8,6 juta jam kerja karyawan dan 6 juta jam kerja pada pekerjaan rumah tangga akibat masalah mual dan muntah selama kehamilan. Verberg¹ tahun 2002 menyebutkan bahwa mual dan muntah yang berat merupakan penyebab utama ketiga untuk perawatan inap selama kehamilan.

Mual muntah yang berlebihan menyebabkan cairan tubuh berkurang, sehingga darah menjadi kental (hemokonsentrasi) dan sirkulasi darah ke jaringan terlambat. Jika hal itu terjadi, maka konsumsi oksigen dan makanan ke jaringan juga ikut berkurang. Kekurangan oksigen dan makanan ke jaringan akan menimbulkan kerusakan jaringan yang dapat mengurangi kesehatan ibu dan perkembangan janin yang dikandungnya. Pada kasus semacam ini diperlukan penanganan yang serius. Hidayati (dalam Latifah,2014).

Untuk mengurangi gejala-gejala terjadinya mual dan muntah yaitu dengan menghindari bau atau faktor-faktor penyebabnya, makan biskuit kering atau roti bakar sebelum bangun dari tempat tidur di pagi hari, makan sedikit-sedikit tapi sering, duduk tegak setiap kali selesai makan, hindari makanan yang berminyak dan ber bumbu keras, memakan makanan kering dengan minum di antara waktu makan, bangun dari tidur secara perlahan-lahan dan jangan langsung bergerak, jangan menggosok gigi segera setelah makan, minum teh herbal dan istirahat yang cukup. Hidayati (dalam Latifah, 2014).

Mual dan muntah pada kehamilan, umumnya dikenal sebagai "*morning sickness*" yang memengaruhi sekitar 80% wanita hamil, Matthews *et al* (dalam Latifah, 2014). Wanita hamil yang mengalami mual muntah kebanyakan tidak mengetahui cara mengatasi keluhan mual muntah. Saat keluhan itu datang, mereka hanya membiarkannya saja dan tetap melakukan aktivitasnya. Apabila keluhan sudah mengganggu aktivitas, mereka akan pergi ke Rumah Sakit, Klinik, atau Puskesmas terdekat dan mereka akan diberi obat anti muntah. Meskipun aman bagi janin, sebagian antiemetik kontraindikasi terhadap kehamilan, Mazzotta & Magee (dalam Latifah, 2014). Penggunaan obat untuk ibu hamil perlu diperhatikan karena terjadi banyak perubahan farmakokinetik maupun farmakodinamik obat saat terjadi kehamilan.

Setiap ibu hamil pada trimester pertama mengalami mual dan muntah. Keadaan ini merupakan hal yang wajar dan sering terjadi pada kehamilan terutama pada trimester pertama. Hampir 45% wanita mengalami muntah pada awal kehamilan dan hingga 90% wanita mengalami mual. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi dapat pula timbul setiap saat dan malam hari. Dalam penelitian Herrell (2014) mengatakan bahwa sekitar 80% dari wanita melaporkan bahwa gejala mereka berlangsung sepanjang hari, dimana hanya 1,8% melaporkan gejala yang terjadi di pagi hari. Gejala-gejala ini kurang lebih terjadi 6 minggu setelah hari pertama haid terakhir dan berlangsung selama kurang lebih 10 minggu.

Menurut Hook dan Profet (dalam Latifah, 2014), keuntungan dari *morning sickness* adalah untuk melindungi embrio dari makanan yang berbahaya atau yang dapat menyebabkan penyakit (Flaxman dan Sherman,2000). Sekalipun *morning sickness* dapat

berfungsi sebagai perlindungan embrio, namun kebanyakan wanita hamil merasa tidak nyaman mengalaminya. Mual dan muntah yang terjadi terus menerus pun dapat mengganggu gizi, cairan, dan elektrolit tubuh sehingga dapat menimbulkan gangguan pada kehamilan. Oleh sebab itu, tidak sedikit wanita hamil mencari pengobatan untuk meredakan gejala *morning sickness*.

Pengobatan yang biasanya digunakan oleh wanita hamil adalah pengobatan herbal karena meyakini tak ada efek samping atau efek toksik (Clarke *et al.*, 2017). Menurut Tsui *et al.* (2014), wanita hamil kerap menggunakan jahe untuk mengatasi *morning sickness*. Beberapa uji klinis prospektif, acak, buta ganda dengan plasebo (*randomized, double blind, placebo-controlled clinical trial*) telah muntah selama kehamilan (Bode dan Dong, 2014). Jahe juga dilaporkan memiliki khasiat yang sama dengan dimenhidrinat dalam mengobati mual dan muntah pada masa kehamilan (Pongroj paw, Somprasit, dan Chanthasenanont, 2017).

Meski jahe telah terbukti efektif untuk meredakan *morning sickness*, keamanannya perlu diuji. Sangatlah penting untuk mengetahui resiko sekecil apapun dari penggunaan produk herbal yang dapat mempengaruhi kehamilan (John dan Shantakumari, 2015).

Menunjukkan bahwa konsumsi jahe efektif dalam membantu mencegah mual dan muntah saat hamil sebenarnya adalah gangguan yang ringan, kondisi ini pada kenyataannya dapat diatasi dengan pengendalian diri (Matthews *et al.*, 2010). Kusmana, Latifah, dan Susilowati (2012) melakukan penelitian tentang pengaruh hipnoterapi dalam menurunkan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil, hasil penelitian menyatakan ada pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan frekuensi mual dan muntah. Hipnoterapi yang dilakukan berisi penguatan dan pengendalian diri terhadap keinginan mual muntah dengan cara terapis memberikan kata-kata sugestif agar ibu hamil secara alam bawah sadar mengendalikan organ pencernaannya untuk tidak mengalami mual dan muntah. Selain pengendalian diri, mual muntah juga dapat diatasi dengan menciptakan perilaku untuk mengurangi keluhan, Ward & Hisley (dalam Latifah, 2014). Menciptakan perilaku untuk hidup sehat sesuai kondisi pasien merupakan bagian dari *self management*.

Self management merupakan istilah yang digunakan pada promosi dan pendidikan kesehatan serta berguna bagi pasien yang mengalami gangguan fisik maupun psikologis melalui perbaikan perspektif diri dan kesejahteraan pasien, Kate & Halsted (dalam Latifah, 2014). Kondisi *morning sickness*, selain disebabkan oleh hormon kehamilan, juga karena kondisi psikologis ibu hamil itu sendiri, Littleton & Engebretson (dalam Latifah, 2014). Beberapa penelitian membuktikan bahwa *self management* dapat memperbaiki kondisi pasien (Bourbeau *et al.*, 2003; Buml & Garret 2005; Lorig, Sobel, Ritter, Laurent, & Hobbs, 2001), dan penelitian *self management* untuk mengatasi *morning sickness* oleh Lutfatul Latifah pada tahun 2014. Terdapat setidaknya dua hal dalam *self management*, yaitu (1) manajemen pengobatan dan (2) mempertahankan, merubah, dan menciptakan perilaku hidup sehat yang baru sesuai dengan kondisi pasien Kate & Halsted (dalam Latifah, 2014). *Self management morning sickness* mengadopsi konsep dari Kate dan Halsted (dalam Latifah, 2014) tersebut, yang dituangkan dalam bentuk modul berisi pengetahuan dasar *morning sickness*, kebiasaan dan intervensi yang dapat mengurangi

morning sickness, diet untuk mencegah *morning sickness*, dan menu makanan sehat yang dapat disusun sendiri oleh ibu. Modul yang disusun sendiri oleh peneliti ini bertujuan agar ibu hamil dapat mengedukasi diri sendiri sehingga mampu untuk mengatur hidup sendiri, mengatur tujuan, dan menyediakan penguat untuk diri sendiri dalam menangani mual muntah yang dialami. Modul ini dapat diukur efektifitasnya dengan menggunakan alat ukur kuesioner pengetahuan, apakah terdapat perbedaan antara pretest dan posttest.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lutfatul Latifah pada tahun 2014 menunjukkan *Self management Module Modifikasi morning sickness* efektif dalam mengatasi *morning sickness* pada ibu hamil. Ibu hamil yang mengalami mual muntah kebanyakan tidak mengetahui cara mengatasinya, hanya membiarkan saja ketika keluhan itu datang. Ibu baru pergi ke tempat pelayanan kesehatan ketika keluhan tersebut sudah mengganggu aktifitas. Mual muntah pada kehamilan seharusnya dapat diatasi dengan perubahan perilaku. *Self management Module Modifikasi* dapat merubah perilaku dengan informasi untuk mengatasi mual muntah tanpa penggunaan terapi farmakologi.

Untuk itu penulis tertarik kembali meneliti dan melanjutkan penelitian yang sudah ada dengan melihat variabel berbeda yaitu efektifitas *module modifikasi morning sickness* terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil. Menurut laporan KIA Puskesmas Simpang Empat jumlah ibu hamil di tahun 2022 mencapai 215 orang, dari 7 kejurong yang ada di wilayah kerja Puskesmas Simpang Empat. berdasarkan survey awal yang dilakukan terhadap 10 orang ibu hamil terdapat 8 diantaranya mengalami mual muntah di awal kehamilan dan belum mengetahui tentang cara mengurangi mual muntah pada ibu, dan kebanyakan ibu hamil membiarkan mual muntah yang dialaminya tanpa pencegahan. maka dari itu Penelitian ini akan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Simpang Empat Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.

METODE

Desain penelitian yang akan dilaksanakan yaitu menggunakan pre experimental design jenis one-group prates pascates design. Adapun pola penelitian desain one grup pretest and posttest design menurut sugiyono (2013: 111), sebagai berikut.

$$O_1 \times O_2$$

O_1 = Nilai Pretest (sebelum diberi perlakuan)

X = Perlakuan (Treatment)

O_2 = Nilai Posttest (setelah diberi perlakuan)

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester 1, Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Empat yang berjumlah 30 orang. dan pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2016). Maka sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang memiliki kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah :

- a. Ibu hamil Trimester 1
- b. Bersedia Menjadi Respondes
- c. Sehat rohani dan jasmani, ibu tidak memiliki riwayat maag, tukak lambung serta tidak memiliki iritasi pada usus kecil
- d. Usia ibu 20 – 35 tahun (usia reproduktif) Kriteria eksklusinya adalah :
 - 1) Tidak bersedia menjadi responden
 - 2) Tidak dapat ditemui dalam 3 kali kunjungan berturut-turut
 - 3) Ibu hamil gastritis/ iritasi pada usus kecil/ penyakit tukak lambung
 - 4) Ibu hamil yang mengalami keguguran atau komplikasi

Maka jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 ibu hamil. Penelitian ini dilaksanakan di ruang Kelas Ibu Hamil Puskesmas Simpang Empat Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat. Waktu yang dibutuhkan dalam penelitian ini dibagi dua tahapan, yaitu tahapan persiapan dan penelitian, tahapan persiapan yaitu membagikan undangan dilaksanakan pada tanggal 4 dan 6 April 2023, tahapan penelitian dilaksanakan pada tanggal 13 April 2023.

Penelitian ini menggunakan 2 instrumen, yaitu kuesioner data demografi dan kuesioner pengetahuan untuk mengukur tingkat pengetahuan. Pengumpulan data dilakukan terhadap ibu hamil Trimester 1 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Empat Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat adapun teknik pengumpulan data penelitian ini adalah sumber data diperoleh dari dua instrumen penelitian, pertama yaitu data demografi berisi 5 pertanyaan, yaitu usia, pendidikan, pekerjaan, usia kehamilan, dan status gravida responden. Kedua yaitu instrumen kuesioner tingkat pengetahuan untuk mengukur tingkat pengetahuan.

Untuk mengetahui pengaruh pemberian *self management Module Modifikasi* terhadap frekuensi tingkat pengetahuan dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon untuk mengukur signifikansi perbedaan tingkat pengetahuan ibu hamil Trimester 1 sebelum dan sesudah diberikan *self management module modifikasi morning sickness*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum

Puskesmas Simpang Empat terletak di Nagari Lingkuang Aua, Kecamatan Pasaman Kabupaten Pasaman Barat. Posisi Puskesmas berada di jalan lintas simpang Empat – Sasak, sekitar 2 kilometer arah Barat dari Kota Simpang Empat, ibukota Kabupaten Pasaman Barat. Sedangkan jaraknya dari ibukota Kecamatan di Pasaman sekita 5 kilometer atau sekitar 177 kilometer dari Kota Padang, ibukota Provinsi Sumatera Barat. Nagari Lingkuang Aua berada diketinggian antara 235 sampai 750 meter dari permukaan laut dengan suhu udara rata-rata antara 28 sampai 38 derajat selsius. Iklim nagari ini adalah tropis seperti layaknya iklim di wilayah Indonesia yang terletak di daerah Khatulistiwa. Adapun luas wilayah kerja Puseksmas Simpang Empat adalah 3.028 Ha dengan batas-batas wilayah sebagai berikut :

1. Sebelah Utara Nagari Gunung Tuleh
2. Sebelah Selatan Kecamatan Luhak Nan Duo
3. Sebelah Barat Nagari Kapa

4. Sebelah Timur Nagari Aua Kuniang

Analisa Univariat

1. Rata – rata pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan pada ibu hamil trimester 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Empat Kabupaten Pasaman Barat Tahun 2023

Tabel 5.1 Rata – rata pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan pada ibu Hamil Trimester 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Empat Kabupaten Pasaman Barat Tahun 2023

Sebelum	N	Mean	Sd	Minimum	Maximum
Tingkat Pengetahuan	30	2,90	1,242	1	7

Berdasarkan tabel 5.1 didapatkan rata –rata pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan pada ibu hamil trimester 1 yaitu 2.90 dan standar deviasi sebesar 1,242. Tingkat pengetahuan terendah sebesar 1 dan tingkat pengetahuan tertinggi sebesar 7.

2. Rata – rata pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan pada ibu hamil trimester 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Empat Kabupaten Pasaman Barat Tahun 2023

Tabel 5.2.Rata – rata pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan pada ibu hamil trimester 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Empat Kabupaten Pasaman Barat Tahun 2023

Sesudah	N	Mean	Sd	Minimum	Maximum
Tingkat Pengetahuan	30	4,93	1,484	2	9

Berdasarkan tabel 5.2 didapatkan rata – rata pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan pada ibu hamil trimester 1 yaitu 4,93 dan standar deviasi sebesar 1,484. Tingkat pengetahuan terendah sebesar 2 dan tingkat pengetahuan tertinggi sebesar 9.

Analisis Bivariat

Tabel 5.3 Efektifitas *Self Management Module Modifikasi Morning Sickness* terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil trimester 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Empat Tahun 2023

Tingkat Pengetahuan	N	Mean	SD	Mean Rank	p-value
Sebelum	30	2,90	1,242	15,00	0,000
Sesudah		4,93	1,484		

Berdasarkan tabel 5.3 didapatkan rata – rata pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan pada ibu hamil trimester 1 yaitu 2,90 dan standar deviasi sebesar 1,242. Sedangkan rata – rata pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan pada ibu emesis yaitu 4,93 dan standar deviasi sebesar 1,484. Perbedaan kedua variabel yaitu 15,00 artinya terjadi

kecenderungan peningkatan pengetahuan sesudah perlakuan, rata-rata peningkatannya adalah 15,00. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa *pvalue* sebesar 0,000. Nilai $0,000 < \alpha$ (0,05) artinya H_0 ditolak, yang berarti bahwa ada efektifitas *self management module modifikasi morning sickness* terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil trimester 1 sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan

Pembahasan

Analisis Univariat

1. Rata – rata pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan pada ibu hamil trimester 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Empat Kabupaten Pasaman Barat Tahun 2023

Berdasarkan tabel 5.1 didapatkan rata-rata pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan pada ibu hamil trimester 1 yaitu 2.90 dan standar deviasi sebesar 1,242. Tingkat pengetahuan terendah sebesar 1 dan tingkat pengetahuan tertinggi sebesar 7. Menurut Wawan dan Dewi (2011), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah faktor internal diantaranya pendidikan, pekerjaan dan umur selanjutnya adalah faktor eksternal adalah faktor lingkungan dan faktor budaya

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Arif Yulianda pada tahun 2016 bahwa terjadi peningkatan pengetahuan antara sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan metode ceramah dan audiovisual tentang SADARI di SMKN 5 Surabaya dimana ada perubahan tingkat pengetahuan yang terjadi, hal ini disebabkan oleh adanya penyebaran informasi kepada ibu hamil sehingga ibu hamil mengetahui hal-hal apa saja yang perlu diperhatikan oleh ibu emesis selama kehamilan.

Menurut asumsi peneliti tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan tentang morning suckness yaitu 2,90. Tingkat pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah tingkat pendidikan. Pendidikan adalah salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia karena pendidikan memiliki kaitan yang erat dengan pengetahuan. Seseorang dengan pendidikan rendah akan berbeda dengan yang berpendidikan lebih tinggi dalam hal menerima pengetahuan dan menangkap informasi.

Dilihat dari data demografi rata-rata responden memiliki tingkat pendidikan yang rendah hal ini memiliki korelasi yang kuat dengan tingkat pengetahuan responden yang rendah pula tentang morning sicknes, dimana responden dengan ketidaktahuannya dalam mengatasi mual muntah sehingga kebanyakan ibu hamil hanya menahan saja tanpa ada upaya untuk menanggulangi rasa mual muntah yang dialaminya.

Petugas kesehatan harus gencar memberikan promosi berupa penyebaran media cetak, penyuluhan kepada masyarakat khususnya tentang morning sickness, supaya pengetahuan masyarakat meningkat dan timbul kesadaran dari masyarakat bahwa kejadian morning sickness bisa ditanggulangi dan bisa berdampak buruk juga terhadap kesehatan janin jika dibiarkan menjadi parah.

2. Rata – rata pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan pada ibu hamil trimester 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Empat Kabupaten Pasaman Barat Tahun 2023

Berdasarkan tabel 5.2 didapatkan rata – rata pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan pada ibu hamil trimester 1 yaitu 4,93 dan standar deviasi sebesar 1,484. Tingkat pengetahuan terendah sebesar 2 dan tingkat pengetahuan tertinggi sebesar 9.

Self management morning sickness mengadopsi konsep dari Corbin dan Straus dalam Kate dan Halsted (2015) tersebut, yang dituangkan dalam bentuk modul berisi pengetahuan dasar *morning sickness*, kebiasaan dan intervensi yang dapat mengurangi *morning sickness*, diet untuk mencegah *morning sickness*, dan menu makanan sehat yang dapat disusun sendiri oleh ibu. Modul yang disusun sendiri oleh peneliti ini bertujuan agar ibu hamil dapat mengedukasi diri sendiri sehingga mampu untuk mengatur hidup sendiri, mengatur tujuan, dan menyediakan penguat untuk diri sendiri dalam menangani mual muntah yang dialami.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Azizah pada tahun 2015 diketahui bahwa i n d e r a yang paling banyak menyampaikan pengetahuan ke otak adalah indera penglihatan. Kurang lebih 75% hingga 87% pengetahuan yang diperoleh oleh manusia diperoleh atau disalurkan melalui indera penglihatan dan sekitar 13% melalui indera pendengaran sedangkan sisanya sekitar 12% diperoleh dari indera lainnya. Melalui metode penyuluhan sehingga semua penginderaan mampu menyalurkan informasi apa yang diberikan untuk dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang terhadap apa yang diperolehnya dari hasil penginderaan.

Menurut asumsi peneliti pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan pada ibu trimester 1 yaitu 4,93. Hal ini membuktikan bahwa memberikan promosi kesehatan berupa penyuluhan tentang morning sicknes mampu memberikan pemahaman kepada responden tentang apa itu morning sicknes, penyebab dari morning sickness itu sendiri, tandatanda bahaya kejadian morning sickness dan pencegahannya melalui pengobatan secara medis maupun non medis yang bisa dilakukan sendiri dirumah.

Dengan memberikan pemahaman maka peningkatan pengetahuan pun terjadi pada responden, setelah dilakukan penyuluhan maka diukur kembali tingkat pengetahuan responden apakah ada peningkatan sehingga terlihat pada tabel bahwa terjadi peningkatan yang signifikan sebelum diberikan penyuluhan dengan setelah diberikan penyuluhan, waktu yang singkat antara jarak pemberian informasi melalui penyuluhan dengan pengukuran tingkat pengetahuan dengan menggunakan alat ukur kuesioner juga menjadi pengaruh karena menurut peneliti ingatan yang masih segar melekat difikiran responden setelah diberikan materi penyuluhan sehingga memudahkan responden menjawab setiap pertanyaan yang ada pada lembar kuesioner.

Responden tidak perlu berfikir lama dan mengingat-ingat informasi yang diberikan ketika dihadapkan dengan pertanyaan pada lembar kuesioner, responden bisa langsung menjawab dengan mudah.

Sehingga waktu juga menjadi penentu dalam seseorang mengingat pesan yang diberikan, semakin singkat waktu antara menerima infomasi maka akan semakin cepat juga seseorang mengingat kembali informasi yang diberikan, begitu sebaliknya jika semakin panjang waktu pemberian informasi akan semakin lama juga seseorang mengingat informasi yang pernah diberikan dan bahkan akan mengalami kelupaan.

Analisis Bivariat Efektifitas *Self Management Module Modifikasi Morning Sickness* terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Trimester 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Empat Tahun 2023

Berdasarkan tabel 5.3 didapatkan rata-rata pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan pada ibu hamil trimester1 yaitu 2,90 dan standar deviasi sebesar 1,242. Sedangkan rata-rata pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan pada ibu hamil trimester 1 yaitu 4,93 dan standar deviasi sebesar 1,484. Perbedaan kedua variabel yaitu 15,00 artinya terjadi kecenderungan peningkatan pengetahuan sesudah perlakuan, rata-rata peningkatannya adalah 15,00. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0,000. Nilai $0,000 < \alpha (0,05)$ artinya H_0 ditolak, yang berarti bahwa ada perbedaan antara tingkat pengetahuan ibu hamil trimester 1 sebelum dan sesudah di berikan penyuluhan.

Metode perawatan *self management* sudah pernah diteliti pengaruhnya pada penyakit kronis yaitu penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, penyakit paru obstruktif kronik, dan penyakit skizofrenia. Pasien diabetes yang mengikuti program *self management* terbukti secara signifikan mengalami perbaikan pada keadaan klinisnya (penurunan gula darah), dapat mencapai target perawatan diri, dan merasa puas dengan pelayanan kesehatan (Buml & Garret, 2014).

Pasien dengan penyakit kronik secara umum mengalami peningkatan kesehatan dan penurunan jumlah kunjungan ke rumah sakit dalam satu tahun setelah melakukan *self management* (Lorig, Sobel, Ritter, Laurent, & Hobbs, 2011). Penelitian pada penyakit paru obstruktif menahun (PPOM) juga memperlihatkan hasil yang sama postitifnya. Pada pasien yang mengikuti program *self management* mengalami penurunan keparahan penyakit sebanyak 39,8%, penurunan jumlah kunjungan ke rumah sakit sebanyak 57,1%, penurunan jumlah kunjungan ke dokter secara insidental sebanyak 58,9%, dan penurunan kunjungan ke unit gawat darurat sebesar 41% (Bourbeau *et al.*, 2003).

Sejalan dengan hasil penelitian Lutfatul Latifah tahun 2013 didapatkan uji statistik Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor PUQE sebelum pemberian modul *self management morning sickness* dan sesudah pemberian. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh modul *self management morning sickness* terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil. Penurunan skor PUQE sebelum dan sesudah perlakuan pada ibu yang mengalami *morning sickness* katagori sedang lebih besar dibandingkan dengan katagori ringan.

Hal ini dibuktikan dengan penurunan pada katagori sedang sebesar 50%, sementara pada katagori ringan hanya 21,3%. Walaupun terdapat perbedaan, akan tetapi modul ini sama-sama berpengaruh terhadap penurunan skor PUQE, sehingga dapat disimpulkan bahwa modul *self management* ini efektif dalam mengatasi *morning sickness* pada ibu hamil.

Self management menjadi salah satu istilah yang umum dipakai pada promosi kesehatan dan pendidikan kesehatan pasien. *Self management* sangat berguna bagi pasien terutamapasiendenganpenyakitkronisdimana hanya pasien yang dapat bertanggungjawab terhadap perawatan penyakitnya sehari - hari selama masa sakitnya.

Pasien dengan penyakit kronis selain mengalami gangguan fisik, biasanya juga mengalami gangguan psikologis dan kesejahteraan. Oleh sebab itu, program *self management* seringkali berfokus untuk memperbaiki perseptif diri dan kesejahteraan pasien (Kate & Halsted, 2003). Modul *self management morning sickness* ini berisi tentang beberapa intervensi untuk mengatasi mual muntah selama kehamilan, diantaranya adalah konsumsi minuman jahe, pengaturan makanan, mobilisasi bertahap saat pagi hari, akupresur, dan relaksasi.

Menurut asumsi peneliti ada efektifitas pemberian penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan ibu emesis, hal ini disebabkan oleh adanya pemberian informasi terhadap kejadian morning sickness, apa itu morning sicknes, penyebab dari morning sickness itu sendiri, tanda-tanda bahaya kejadian morning sickness dan pencegahannya melalui pengobatan secara medis maupun non medis yang bisa dilakukan sendiri dirumah sehingga dengan adanya pemberian infomasi responden menjadi tahu dan timbul pemahaman dipemikiran masing-masing bahwa morning sickness itu seperti apa.

Hal ini terlihat dari rata – rata pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan pada ibu trimester 1 yaitu 2,80 dan rata – rata pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan pada ibu trimester 1 yaitu menjadi 5,13. Hal ini terbukti bahwa ada perbedaan antara tingkat pengetahuan ibu hamil trimester 1 sebelum dan sesudah di berikan penyuluhan. Maka dari itu diharapkan adanya promosi kesehatan bisa terus diberikan kepada masyarakat sehingga akan memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang isu kesehatan tertentu dan penanggulangannya, dengan demikian maka pengetahuan masyarakat tentang kesehatan akan meningkat dan angka kejadian sakitpun menurun.

Masyarakat bisa menolong dirinya sendiri dalam rangka sebagai upaya pencegahan dan tindakan pertolongan pertama terhadap kajadian mual muntah, mempraktekkan cara-cara dalam pertolongan yang bisa dilakukan dirumah dalam mengurangi kejadian mual muntah serta menghindari hal-hal yang memicu rasa mual muntah. Pengetahuan dalam mengenali tanda bahaya ketika terjadi mula muntah yang berlebihan, pertolongan apa yang diperlukan agar tidak menjadi lebih parah.

SIMPULAN

- 1 Rata –rata pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan pada ibu trimester 1 yaitu 2.90 dan standar deviasi sebesar 1,242. Tingkat pengetahuan terendah sebesar 1 dan tingkat pengetahuan tertinggi sebesar 7.
- 2 Rata –rata pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan pada ibu trimester 1 yaitu 4,93 dan standar deviasi sebesar 1,484. Tingkat pengetahuan terendah sebesar 2 dan tingkat pengetahuan tertinggi sebesar 9.

Ada efektifitas self management module modifikasi morning sickness terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil trimester 1 sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan di wilayah kerja Puskesmas Simpang Empat tahun 2023 p-value sebesar 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Artika, P. (2006). *Pengaruh akupresur pada titik perikardium 6 terhadap penurunan frekuensi muntah pada primigravida trimester pertama dengan emesis gravidarum* (Tugas Akhir). Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya, Malang.
- Bourbeau, J., Julien, M., Maltais, F., Rouleau, M., Beaupré, A., & Bégin, R. (2003). Reduction of hospital utilization in patients with chronic obstructive pulmonary disease. *Arch Intern Med*, 153, 585–591.
- Buml, B.M., & Garret, D.G. (2005). Patient self management program of diabetes: First-year clinical, humanistic and economic outcomes. *Journal of American Pharmacist Association*, 130–137.
- Ebrahimi, N., Maltepe, C., Bournissen, F.G., & Koren, G. (2009). Nausea and vomiting of pregnancy: Using the 24-hour Pregnancy-Unique Quantification of Emesis (PUQE-24) Scale. *J Obstet Gynaecol Can*, 111, 803–807.
- Elsa, W.V., & Pertiwi, H.W. (2012). Hubungan paritas ibu hamil trimester i dengan kejadian emesis gravidarum di Puskesmas Teras. *Jurnal Kebidanan*, IV(02).
- Fischer-Rasmussen, W., Kjaer, S.K., Dahl, C., & Asping, U. (1991). Ginger treatment of hyperemesis gravidarum. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol*, 4, 38(1), 19–24.
- Jewell, D. (2003). Nausea and vomiting in early pregnancy. *American Family Physician*, 68(1), 143–4.
- Jewell, D., & Young, G. (2003). Interventions for nausea and vomiting in early pregnancy. *Cochrane Database Syst Rev*: CD000145.
- Kate, R.L., & Halsted, R.W. (2003). Self management education: History, definition, outcomes and mechanism. *Ann Behav Med*, 1–7.
- Koren, G., Boskovic, R., Hard, M., Maltepe, C., Navioz, Y., & Einarson, A. (2002). Motherisk-PUQE scoring system for nausea and vomiting of pregnancy. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 186S(5 suppl), S228 – S231.
- Koren, G., Piwko, C., & Ahn, E. (2005). Validation studies of the Pregnancy Unique-Quantification of Emesis (PUQE) scores. PMID: 16147725 (PubMed - indexed for MEDLINE).
- Kusmana, Y.H., Latifah, L., & Susilowati, I. (2012). Pengaruh hipnoterapi terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Baturaden 2 (Skripsi). Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto.
- Lacasse, A., Rey, E., Ferreira, E., Morin, C. & Berard, A. (2008). Validity of a Modified Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE) scoring index to assess severity of nausea and vomiting of pregnancy. *Am J Obstet Gynecol*;198:71.e1–71.e7.
- Littleton, L.Y., & Engebretson, J.C. (2002). *Maternal, neonatal and woman's health nursing*. New York: Delmar. Lorig, K.R., Sobel, F.S., Ritter, P.R.,
- Laurent, D., & Hobbs, M. (2001). Effect of management program on patient with chronic disease. *American College of Physicians*.
- Matthews, A., Dowswell, T., Haas, D.M., Doyle, M., & O'Mathúna, D.P. (2010). Interventions for nausea and vomiting in early pregnancy. *Cochrane Database Syst Rev*; 9, CD007575.

- Mazzotta, P., & Magee, LA. (2000). A risk- benefit assessment of pharmacological and nonpharmacological treatments for nausea and vomiting of pregnancy. *PubMed*, 59(4), 781-800.
- McKinney, E.S., James, S.R., Murray, S.S., & Ashwil, J.W. (2009). *Maternal-child nursing (3rd ed.)*. St. Louis, Missouri: Saunders Elsevier.
- O'Brien, B., & Naber, S. (1992). Nausea and vomiting during pregnancy: Effects on the quality of women's lives. *Birth*, 19(3), 138–143
- Sari, S. (2013). Hubungan beberapa faktor risiko ibu hamil dengan hiperemesis gravidarum (Skripsi). Universitas Jambi, Jambi.
- Saswita, Dewi, Y.I., & Bayhakki. (2011). Efektifitas minuman jahe dalam mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Ners Indonesia*, 1(2).
- Shrim, A., Welsz, B., Gindes, L., Dulitzki, M., & Almog, B. (2010). Preferences of caregiver when experiencing nausea and vomiting during pregnancy. *J. Perinat. Med.*, 38, 157–160.
- Suwarnisih. (2011). Tingkat pengetahuan ibu tentang emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Rb Bidan Sulastri Gond (Laporan Penelitian). Akademi Kebidanan Mitra Husada Karanganyar, Karanganyar.
- Tiran,D.(2009). *Mual dan muntah kehamilan*. Jakarta: EGC.
- Ward, S.K., & Hisley, S.M. (2009). *Maternal- child nursing care optimizing outcomes for mothers, children, & families*. Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Werntoft, E., & Dykes, A.K. (2001). Effect of acupressure on nausea and vomiting during pregnancy. A randomized, placebo- controlled, pilot study. *J Reprod Med.*, 46(9), 835–9.....