

## ABSTRAK

### EFEKTIFITAS PEMBERIAN PISANG AMBON TERHADAP PENGURANGAN *EMISIS GRAVIDARUM* PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI PMB WARTI BATAKAN

Intan Bangsawan<sup>1</sup>, Heni Purwanti<sup>2</sup>

Prodi S-1 Kebidanan ITKES Wiyata Husada Samarinda  
Email : [bangsawan.intan@gmail.com](mailto:bangsawan.intan@gmail.com)

**Latar Belakang:** *Emesis gravidarum* menyebabkan penurunan berat badan yang berdampak pada seimbangan elektrolit dan menyebabkan perubahan metabolisme pada tubuh. Apabila tidak segera ditangani maka dapat menjadi *hiperemesis gravidarum*. Salah satu cara mengatasi emesis gravidarum dengan terapi non farmakologi yaitu pisang ambon yang dapat diberikan kepada ibu hamil dengan *emesis gravidarum*. Kandungan Vitamin B6 pada pisang ambon dapat mengurangi frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil. **Tujuan:** Untuk mengetahui efektifitas pemberian pisang ambon terhadap pengurangan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I di PMB Warti Batakan. **Metode:** Rancangan penelitian ini adalah *pre-experiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik *total sampling* sebanyak 26 orang. Data dianalisis dengan teknik univariat dengan distribusi frekuensi dan bivariat dengan uji *Wilcoxon*. **Hasil:** Terdapat perbedaan dari sebelum pemberian intervensi, sebagian besar mengalami *emesis gravidarum* sedang sebanyak 24 orang (92,3%) dan sesudah intervensi sebagian besar menurun menjadi *emesis gravidarum* ringan sebanyak 23 orang (88,5%). **Kesimpulan:** Diperoleh hasil uji *wilcoxon* nilai-p=0,000 sehingga Ha diterima dan Ho ditolak, yang menunjukkan adanya efektifitas pemberian pisang ambon terhadap penurunan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I di PMB Warti Batakan Balikpapan Timur.

Kata kunci: pisang ambon, *emesis gravidarum*, ibu hamil.

## ABSTRACT

### The Effect of Giving Ambon Banana on Reducing *Gravidarum Emesis* in The First Trimester of Pregnant Women at PMB Warti Batakan

Intan Bangsawan<sup>1</sup>, Heni Purwanti<sup>2</sup>  
Institute of Health Technology and Science Wiyata Husada Samarinda.  
Kadrie Oening Street No. 77, Samarinda, East Kalimantan  
Email: [bangsawan.intan@gmail.com](mailto:bangsawan.intan@gmail.com)

**Background:** *Emesis gravidarum* results in weight loss, affecting electrolyte balance and changing the body's metabolism. If left untreated, it can progress to *hyperemesis gravidarum*. One non-pharmacological treatment option for *emesis gravidarum* is the Ambon banana, given to pregnant women with *emesis gravidarum*. The vitamin B6 concentration of Ambon bananas may help pregnant women experience less *emesis* of *gravidarum*. **Purpose:** This study aimed to determine the effectiveness of giving Ambon bananas to reduce *emesis* of *gravidarum* in first trimester pregnant women at PMB Warti Batakan. **Methods:** The research design was a pre-experiment with a one-group pretest-posttest design approach. It used non-probability sampling with a total sampling technique of 26 people. Data were analyzed using the univariate technique with frequency distribution and bivariate with the Wilcoxon test. **Results:** There was a difference between before and after the intervention; most of those who experienced moderate *emesis gravidarum* had 24 people (92.3%), while most of those who experienced mild *emesis gravidarum* had 23 people (88.5%). **Conclusion:** The Wilcoxon test yields a p-value = 0.000, indicating Ha is accepted and Ho is rejected, indicating the effectiveness of giving Ambon bananas to pregnant women in the first trimester at PMB Warti Batakan, East Balikpapan.

Keywords: Ambon Banana, *Emesis Gravidarum*, Pregnant Women.

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang alamiah dari seorang wanita, namun selama kunjungan antenatal sebagian ibu hamil akan mengeluh mengenai ketidak nyamanan selama kehamilan (Rohmah,2017). Salah satu ketidaknyamanan yang sering dikeluhkan oleh ibu hamil yaitu mual dan muntah pada trimester I kehamilan atau sering disebut dengan *emesis gravidarum*. Hampir 50-90% wanita hamil mengalami *emesis gravidarum* pada trimester pertama. *emesis gravidarum* sering kali diabaikan karena dianggap sebagai sebuah konsekuensi diawal kehamilan tanpa mengikuti dampak hebat yang ditimbulkan pada wanita. Umumnya wanita hamil yang mengalami *emesis gravidarum* akan mengalami perubahan pada hormon progesteron dan estrogen yang ada dalam tubuh meningkat hal itulah yang menyebabkan *emesis gravidarum* di pagi hari pada kehamilan trimester pertama (Aritonang, 2018).

*Emesis Gravidarum* menyebabkan penurunan nafsu makan, sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme pada tubuh. Perasaan mual dikarenakan meningkatnya kadar hormon estrogen dan HCG yang diproduksi oleh plasenta selama kehamilan. Apabila keadaan yang dialami ibu hamil bertambah berat menjadi *Hiperemesis Gravidarum* akibatnya tubuh ibu mengalami dehidrasi sehingga cairan tubuh berkurang dan darah menjadi kental. Hal ini mengakibatkan aliran darah yang membawa oksigen dan makanan ke jaringan ikut berkurang dan terjadinya gangguan pada kehamilan

sehingga dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin.

Angka kejadian *hiperemesis gravidarum* di Indonesia tahun 2016 adalah 1,5-3% dari wanita hamil (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2016). Berdasarkan survei demografi kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 bahwa Untuk prevalensi muntah dan tidak mau makan mencapai 3% dari jumlah ibu hamil, Berdasarkan Profil kesehatan Indonesia tahun 2017 terdapat ibu hamil berjumlah 5.324.107, Di Indonesia sebanyak 50% - 75% ibu hamil mengalami mual dan muntah pada trimester pertama atau awal-awal kehamilan (Kemenkes RI, 2017).

Beberapa cara dapat dilakukan untuk mencegah dan menangani *emesis gravidarum*, termasuk dari segi farmakologi dan non farmakologi. Terapi ini dapat dilakukan dengan cara memberikan obat farmakologi, mulai dari pemberian vitamin B6 piridoksin, pemberian *antiemetik*, *antihistamin*, *antikolinergik* dan pemberian kortikosteroid, seperti antasid, ondansentron dan sejenisnya, sedangkan terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan cara melakukan diet, penggunaan, akupresur dan akupunktur, konsumsi jahe, dukungan emosional, dan pemberian aromaterapi (Rohma et all, 2017).

## METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre eksperimental* berbentuk desain *onegroup pretest and posttest*. Peneliti menetapkan metode pengambilan sampel dengan menggunakan metode *nonprobability sampling* dengan teknik *total sampling* yaitu pengambilan sampel

sesuai dengan jumlah populasi, sehingga jumlah sampel penelitian ini sebanyak 26 orang. Instrumen penelitian ini terdiri dari 3 (tiga) instrumen yaitu data karakteristik responden diisi oleh peneliti berupa inisial nama responden, nomor responden, pertanyaan tentang umur, pendidikan, pekerjaan, frekuensi kehamilan, riwayat emesis gravidarum sebelumnya. Instrumen kedua yaitu *Index Nausea Vomiting and Retching* (INVR) yang diisi oleh responden gejala-gejala emesis gravidarum yang dialami. Instrumen ketiga yaitu lembar hasil observasi sebelum dan sesudah diberikan pisang ambon.

Hasil dianalisis secara deskriptif untuk masing-masing variabel. Untuk variabel frekuensi

*emesis gravidarum* dengan skala data kategorik (ordinal) maka analisa univariat berupa distribusi frekuensi dan persentase. Uji yang digunakan adalah uji *wilcoxon* untuk perbedaan frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah pemberian pisang ambon. Penelitian menggunakan prinsip memperhitungkan manfaat dan kerugian yang di timbulkan (*balancing harm and benefit*) yaitu yang selalu mempertimbangkan manfaat yang sebesar-besarnya bagi subyek penelitian dan populasi dimana hasil penelitian akan diterapkan, *respect for Justice Inclusiveness; Anonymity* (tanpa nama) dan *Confidentiality* (kerahasiaan).

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Umur</b>		
Umur Muda Berisiko (< 20 tahun)	9	34,6
Umur Tidak Berisiko (20-35 tahun)	17	65,4
Umur Tua Berisiko (> 35 tahun)	0	0,0
<b>Pendidikan</b>		
SD	0	0,0
SMP	5	19,2
SMA	14	53,8
Perguruan Tinggi	7	26,9
<b>Pekerjaan</b>		
PNS	1	3,8
Wiraswasta	6	23,1
Buruh	3	11,5
Ibu Rumah Tangga	10	38,5
Pegawai Swasta	6	23,1
<b>Frekuensi Kehamilan</b>		
Kehamilan Pertama (Primi)	12	46,2
Kehamilan Kedua	14	53,8
Kehamilan Ketiga	0	0,0
Kehamilan Keempat Keatas	0	0,0

Riwayat Mengalami Emesis Gravidarum		
Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
Umur Muda Berisiko (< 20 tahun)	1	4,2
Umur Tidak Berisiko (20-35 tahun)	9	37,5
Umur Tua Berisiko (> 35 tahun)	14	58,3
Pendidikan		
SD	1	4,2
SMP	4	16,7
SMA	16	66,7
Perguruan Tinggi	3	12,5
Pekerjaan		
PNS	4	16,7
Wiraswasta	1	4,2
Ibu Rumah Tangga	10	41,7
Pegawai Swasta	9	37,5
Frekuensi Kehamilan		
Kehamilan Kedua	8	33,3
Kehamilan Ketiga	10	41,7
Kehamilan Keempat Keatas	6	25
Riwayat Mengalami Anemia		
Pernah	7	29,2
Tidak Pernah	17	70,8
Jumlah	24	100

Sumber: data primer

Diperoleh hasil bahwa dari 26 responden, sebagian besar berumur 20-35 tahun atau umur tidak berisiko sebanyak 17 orang (65,4%), berpendidikan SMA sebanyak 14 orang (53,8%), sebagain ibu

bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 10 orang (38,5%), frekuensi kehamilan kedua sebanyak 14 orang (53,8%) dan tidak pernah mengalami *emesis gravidarum* sebelumnya sebanyak 19 orang (73,%).

## 2. Analisa Univariat

### a. Skala INVR Sebelum Pemberian Intervensi (*Pretest*)

Skala INVR Emesis Gravidarum ( <i>Pretest</i> )	Frekuensi	Persentase (%)
Mengalami mual muntah ringan (1-8)	1	3,8

Mengalami mual muntah sedang (9-16)	24	92,3
Mengalami mual muntah berat (17-24)	1	3,8
Jumlah	26	100
<b>Kadar Hemoglobin (Pretest)</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Normal (Kadar Hb $\geq$ 10,5 gr/dl)	0	0
Anemia ringan (Kadar Hb 8-10,4 gr/dl)	18	75
Anemia berat (Kadar Hb <8gr/dl)	6	25
Jumlah	24	100

Sumber: data primer

Diperoleh hasil bahwa sebelum intervensi pemberian pisang ambon, dari 26 responden sebagian besar mengalami *emesis gravidarum* sedang sebanyak 24 orang (92,3%).

- a. Skala INVR *Emesis Gravidarum* Sesudah Pemberian Intervensi (*Posttest*)

<b>Skala INVR Emesis Gravidarum (Posttest)</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Mengalami mual muntah ringan (1 - 8)	23	88,5
Mengalami mual muntah sedang (9-16)	3	11,5
Mengalami mual muntah berat (17-24)	0	00,0
Jumlah	26	100
<b>Kadar Hemoglobin (Posttest)</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Normal (Kadar Hb $\geq$ 10,5 gr/dl)	10	41,7
Anemia ringan (Kadar Hb 8-10,4 gr/dl)	11	45,8
Anemia berat (Kadar Hb <8gr/dl)	3	12,5
Jumlah	24	100

Sumber: data primer

Diperoleh hasil bahwa sesudah intervensi pemberian pisang ambon, dari 26 responden sebagian besar mengalami *emesis gravidarum* ringan sebanyak 23 orang (88,5%).

### 3. Analisa Bivariat

#### a. Analisa Perbedaan Emesis Gravidarum Pretest Dan Posttest

		n	Mean Rank	Mean	Sum of Ranks	nilai Z	nilai-p
<b>Nilai Emesis Gravidarum</b>	<i>Negative Ranks</i>	23 <sup>a</sup>	12,00	3,00	276,00		
<b>Pretest - Posttest</b>	<i>Positive Ranks</i>	0 <sup>b</sup>	.00	2,12	.00	-4,796 <sup>b</sup>	0,000
	<i>Ties</i>	3 <sup>c</sup>					
	Total	26					

Sumber: data primer

Diperoleh hasil bahwa dari 26 responden, seluruhnya mengalami *emesis gravidarum*. Sesudah intervensi pemberian pisang ambon, *emesis gravidarum* ibu hamil menurun dibandingkan dengan sebelum pemberian intervensi. Namun terdapat 3 responden yang memiliki skala INVR yang sama walaupun mengalami penurunan frekuensi *emesis gravidarumnya*. Rata-rata

penurunan *emesis gravidarum* sebelum intervensi 3,00 dan 2,02 sesudah intervensi. Diperoleh dari hasil uji *wilcoxon* nilai-p=0,000 sehingga Ha diterima dan Ho ditolak, yang berarti ada efektifitas pemberian pisang ambon terhadap penurunan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I di PMB Warti Batakan Balikpapan Timur.

## PEMBAHASAN

### 1. Analisa Univariat

#### a. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil analisa univariat karakteristik responden didapatkan hasil untuk tingkat pendidikan responden terbanyak adalah Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 14 (53,8%) ibu hamil. Latar belakang pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi pola pikir seseorang. Latar

belakang pendidikan akan membentuk cara berpikir seseorang termasuk membentuk kemampuan untuk memahami faktor-faktor yang berkaitan dengan penyakit dan menggunakan pengetahuan tersebut untuk menjaga kesehatan (Potter & Perry, 2010).

Untuk karakteristik pekerjaan didapatkan hasil pekerjaan responden terbanyak adalah ibu rumah

tangga sebanyak 10 (38,5%) ibu hamil. Kondisi sosial ekonomi dan pekerjaan juga berhubungan dengan pola makan, aktifitas dan stres yang mempengaruhi ibu hamil. Seorang ibu rumah tangga melakukan segala keperluan dan kebutuhan yang ada dirumah, sehingga saat hamil mereka lebih ekstra menggunakan pikiran dan tenaga. Yang efeknya berpengaruh pada kondisi psikologi dan fisik ibu. Hal ini dapat menyebabkan *Emesis Gravidarum*.

Untuk karakteristik frekuensi kehamilan dan riwayat *emesis gravidarum*, dari hasil tabel 4.1 di peroleh bahwa dari 26 ibu hamil trimester I, terdapat ibu dengan kehamilan kedua sebanyak 14 (53,8) responden, dan yang pernah mengalami *emesis gravidarum* sebanyak 7 (26,9) responden. Riwayat *emesis gravidarum* sebelumnya juga dapat menjadi salah satu faktor predisposisi, karena *emesis gravidarum* berat biasanya terjadi dengan riwayat *emesis gravidarum* berat juga sebelumnya

b. *Emesis Gravidarum Sebelum Pemberian Intervensi (Pretest)*

Berdasarkan hasil analisa univariat diperoleh bahwa sebelum pemberian intervensi pisang ambon, dari 26 responden yang mengalami *emesis gravidarum* sedang sebanyak 24 orang ibu hamil

(92,3%). Sedangkan 1 orang ibu hamil (3,8%) mengalami *emesis gravidarum* ringan dan 1 orang ibu hamil (3,8%) *emesis gravidarum* berat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya Yufa Molisa (2019) Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca.L*) terhadap Penurunan Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui rata-rata skor mual muntah pada ibu hamil dengan *emesis gravidarum* sebelum dan sesudah pemberian pisang ambon (*Musa Paradisiaca.L*) di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru Tahun 2019. Dari hasil penelitian diperoleh mayoritas responden sebelum dilakukan intervensi mengalami *emesis gravidarum* sedang.

*Emesis Gravidarum* yang terjadi pada kehamilan menyebabkan penurunan nafsu makan, sehingga terdapat perubahan keseimbangan elektrolit dengan kalium, kalsium dan natrium yang menyebabkan perubahan metabolisme pada tubuh. Perasaan mual disebabkan karena meningkatnya kadar hormon esterogen dan HCG dalam serum (Tiran, 2009).

Menurut peneliti *emesis gravidarum* umumnya terjadi pada awal kehamilan, biasanya pada trisemester pertama. Kondisi

ini umumnya dialami oleh lebih dari separuh wanita hamil yang disebabkan karena meningkatnya kadar hormon HCG.

Penanganan untuk mengurangi *emesis gravidarum* salah satunya dengan terapi komplementer menjadi suatu alternatif yang digunakan, karena aman, tidak menimbulkan efek samping, serta efektif.

c. Emesis Gravidarum Sesudah Pemberian Intervensi (*Posttest*)

Diperoleh hasil analisa univariat diperoleh bahwa sesudah intervensi pemberian pisang ambon, dari 26 responden ibu hamil trimester I yang mengalami *emesis gravidarum* ringan ada 23 orang (88,5%) dan 3 orang (53,3%) mengalami *emesis gravidarum* sedang, yang menunjukkan bahwa terdapat pengurangan yang signifikan dari sebelum diberikan intervensi.

Hal ini sejalan dengan jurnal penelitian Ari Shanti (2018) yaitu efektivitas pemberian pisang ambon dan vitamn b untuk menurunkan hiperemesis gravidarum di BPM Endah Bekti bahwa dengan mengkonsumsi 200gram buah pisang ambon dalam sehari dapat mengurangi frekuensi mual muntah ibu trimester I.

Menurut peneliti rasa mual pada awal kehamilan dapat di kurangi dengan

menggunakan terapi komplementer antara lain dengan tanaman herbal atau buah-buahan yang mudah di dapatkan seperti pisang ambon. Buah pisang ambon mengandung vitamin B6.

Kandungan B6 dalam pisang ambon bekerja mengubah protein dari makanan ke bentuk asam amino yang diserap dan dibutuhkan oleh tubuh, selain itu B6 juga mengubah karbohidrat menjadi energi yang dapat memenuhi nutrisi yang dibutuhkan ibu hamil trimester satu dalam pembentukan plasenta dan mengurangi *emesis gravidarum* (Ratih, 2018)

## 2. Analisa Bivariat

Diperoleh bahwa hasil analisa bivariat diperoleh bahwa dari 26 responden, seluruhnya mengalami emesis gravidarum. Sesudah intervensi pemberian pisang ambon mengalami penurun dibandingkan sebelum pemberian intervensi.

Dapat diketahui bahwa hasil pengujian *Wilcoxon Signed Rank* menghasilkan signifikansi (p)= 0,00. Nilai signifikansi (p) yang lebih kecil dari 0,05 mengindikasikan adanya efektifitas yang signifikan setelah pemberian intervensi. Dengan demikian dapat disimpulkan adanya efektifitas signifikan dari konsumsi buah pisang ambon terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I di PMB Warti Batakan. Rata-rata penurunan emesis gravidarum sebelum intervensi 3,00 dan 2,02 sesudah intervensi.

## KETERBATASAN PENELITIAN

1. Penelitian ini menggunakan satu kelompok yang berasal dari satu lokasi penelitian sama dan cenderung berdekatan sehingga interaksi antara sampel sulit dihindari.
2. Keterlibatan responden dalam mengikuti penelitian ini tentunya dengan motivasi yang beragam, diduga berpengaruh pula terhadap hasil intervensi.
3. Jumlah responden yang hanya 26 orang, tentunya masih kurang untuk menggambarkan keadaan yang sesungguhnya.
4. karena harus membagi pisang ambon ke rumah-rumah responden, peneliti menggunakan bantuan tenaga asisten untuk mengantar pisang ambon ke responden.

## KESIMPULAN

1. Diperoleh hasil bahwa sebelum intervensi pemberian pisang ambon dari 26 responden, sebagian besar mengalami *emesis gravidarum* sedang sebanyak 24 orang (92,3%).
2. Diperoleh hasil bahwa sesudah intervensi pemberian pisang ambon dari 26 responden, sebagian besar mengalami *emesis gravidarum* ringan sebanyak 23 responden (88,5%).
3. Diperoleh hasil uji *wilcoxon* nilai-p=0,000 sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang menunjukan adanya efektifitas pemberian pisang ambon terhadap penurunan *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I di PMB Warti Batakan Balikpapan Timur.

## SARAN

### 1. Bagi Ibu

Diharapkan ibu hamil dan keluarga dapat menerapkan pemberian pisang ambon selama kehamilannya agar dapat mengurangi *emesis gravidarum*.

### 2. Bagi Bidan di Klinik

Diharapkan dapat melaksanakan praktik kebidanan berupa intervensi komplementer pemberian pisang ambon untuk mengurangi *emesis gravidarum*.

### 3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil ini menjadi sumber informasi yang berkaitan dengan pengembangan pembelajaran kebidanan tentang pemberian pisang ambon untuk mengurangi *emesis gravidarum* pada ibu hamil

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan data penelitian tentang pemberian pisang ambon ini dijadikan sebagai sumber data penelitian selanjutnya tentang terapi komplementer lainnya untuk mengurangi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I, yang mungkin dapat dikombinasikan dengan terapi komplementer yang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, R. (2020). Efektivitas pemberian pisang kepok (*Musa paradisiaca formatipyca*) dan vitamin B 6 dalam menurunkan intensitas emisis gravidarum pada ibu hamil. *Jurnal Sago Gizi dan Kesehatan* 3, 1(2), 180-184.

- Molisa, Y. (2019). The Effect Of Giving Ambon Banana (*Musa Paradisiaca.L*) To Emesis Of Gravidarum In Pregnant Women At Sidomulyo Health Center Of Pekanbaru In 2019. *Jurnal Ibu dan Anak*, 8(1). ISSN 2721- 0499
- Ratih, R. H. (2017). Efektifitas Konsumsi Buah Pisang Terhadap Emesis Gravidarum Trimester I di Kabupaten Kampar Tahun 2017. *2nd CELSciTech: Urgensi Riset dan Pengembangan Teknologi Informasi Dalam Mengatasi Masalah Bangsa*, 31-34. ISSN: 2541-3023
- Rohmah, M. (2018). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon (*MUSA PARADISIACA.L*) Terhadap Penurunan Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Journal for Quality in Women's Health*, 1(1), 45-51.
- Shanti, E. F. (2018). Efektifitas Pemberian Pisang Ambon dan vitamin B untuk menurunkan Hiperemesis Gravidarum di BPM Endah Bekti. *Media Ilmu Kesehatan*, 7(1). Diunduh pada:  
doi:  
<https://doi.org/10.30989/mik.v7i1.218>
- Kusmiyati, Ani Radiati, & Sofia Februanti (2020). Effectiveness Of Ginger Kepok Banana Consumtion to Decrease Pregnant Women Emesis. *The Malaysian Journal of Nursing (MJN)*, 11(3), 8-12. Diunduh pada:  
<https://doi.org/10.31674/mjn.2020.v11i03.002>
- Anhwange. (2008). *Chemical Composition Of Musa Sapientum (Banana) Peels*. Journal of food technology. 6(6).263-266. Diunduh pada:  
<https://medwelljournals.com/abstract/?doi=jftech.2008.263.266>
- Ghose and Yaya. (2018). *Fruit and vegetable consumption and anemia among adult non-pregnant women: Ghana Demographic and Health Survey*. PeerJ, DOI 10.7717/peerj.4414. 1-16. Diunduh pada:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5826990/pdf/peerj-06-4414.pdf>
- Mahardika Nurul. (2016). Vitamin C pada Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca S.*) dan Anemia Defisiensi Besi. *Medical Journal of Lampung University*. Vol 5(4). 124-127. Diunduh pada:  
<https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/897>
- Dahlan. (2017). *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia
- Dharma. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil*

- Penelitian. Jakarta: Trans Info Media
- Dinas Kesehatan Kota Balikpapan. (2020). *Profil Kesehatan Kota*. Balikpapan
- Elly dan Sarinah Amrullah. (2015). *Flora untuk sekolah di Indonesia*. Jakarta: PT Pradyna Aramita. Diunduh pada <https://docplayer.info/123040999-Studi-berat-segar-dan-kandungan-karbohidrat-terlarut-total-pada-setiap-tingkat-kematangan-buah-pisang-ambon-musa-paradisiaca-var.html>
- Fitriahadi. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan Disertai Daftar Tilik*. Yogyakarta: Universitas ‘Aisyiyah. Diunduh pada: [https://lppm.unisayogya.ac.id/wordpress\\_lp3m/wp-content/uploads/2019/04/Buku-Ajar-Asuhan-Kehamilan\\_compressed.pdf](https://lppm.unisayogya.ac.id/wordpress_lp3m/wp-content/uploads/2019/04/Buku-Ajar-Asuhan-Kehamilan_compressed.pdf)
- Kemenkes, RI, (2019). Hasil Riskesdas 2018. Jakarta. Diunduh Pada: [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riske das-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riske das-2018_1274.pdf)
- Kumalasari. (2015). *Perawatan Antenatal, Intranatal, Postnatal Bayi Baru Lahir dan Konsepsi*. Jakarta: Salemba Medika
- Sulistyoningsih, H. (2012). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Jakarta : Graha Ilmu
- Manuaba. (2012). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*. Jakarta: EGC
- Tiran. (2009). *Mual dan Muntah Kehamilan Seri Asuhan Kebidanan*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Suyanti. 2008. Pisang, Budidaya, Pengolahan, dan Prospek Pasar. Jakarta: Penebar Swadaya
- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- PMB Warti. (2021). *Data Ibu hamil trimester I yang mengalami emesis gravidarum Februari-Mei 2021*. Balikpapan