

# PRENATAL DISTRES BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN *MORNING SICKNESS* PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIBEBER TAHUN 2024

Ike Puspasari Ayu\*, Lisnawati Yupartini  
Program Studi DIII Keperawatan, FKIK, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa  
\*Correspondence: [puspasari.ike@gmail.com](mailto:puspasari.ike@gmail.com)

## ABSTRAK

Berbagai faktor baik internal maupun eksternal dapat memicu terjadinya prenatal distress. Ibu hamil yang mengalami distress akan sulit mengatasi perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Salah satu perubahan yang terjadi adalah peningkatan hormon HCG yang menyebabkan ibu hamil mengalami *morning sickness*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan prenatal distress dengan *morning sickness* pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeber tahun 2024. Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif analitik dengan desain *cross sectional*. Sebanyak 146 ibu hamil yang diambil sebagai sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *total sampling*. Hasil penelitian ini adalah sebagian besar ibu hamil mengalami prenatal distress tinggi sebanyak 66,4% dan Sebagian besar ibu hamil mengalami *morning sickness* berat sebanyak 78,8 %. Terdapat hubungan antara prenatal distress dengan *morning sickness* pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeber tahun 2024 dengan nilai *p value* 0,000. Diharapkan petugas kesehatan dapat mengkaji secara holistik faktor yang memicu terjadinya prenatal distress pada ibu hamil sehingga ibu hamil dapat beradaptasi selama masa kehamilannya.

**Kata kunci:** distress, *morning sickness*, prenatal

## ABSTRACT

***Prenatal distress related to the incident of morning sickness in pregnant women in the working area of the Cibeber Public Health Center in 2024.*** Various factors, both internal and external, can trigger prenatal distress. Pregnant women who experience distress will find it difficult to cope with the changes that occur in their bodies. One of the changes that occurs is an increase in the HCG hormone which causes pregnant women to experience morning sickness. This study aims to determine the relationship between prenatal distress and morning sickness in pregnant women in the Cibeber Public Health Center Work Area in 2024. The research method used is descriptive analytic with a cross sectional design. A total of 146 pregnant women were taken as samples in this study using total sampling techniques. The results of this study were that the majority of pregnant women experienced high prenatal distress as much as 66.4% and the majority of pregnant women experienced severe morning sickness as much as 78.8%. There is a relationship between prenatal distress and morning sickness in pregnant women in the Cibeber Public Health Center Working Area in 2024 with a *p value* of 0.000. It is hoped that health workers can holistically assess the factors that trigger prenatal distress in pregnant women so that pregnant women can adapt during their pregnancy.

**Keywords:** distress, *morning sickness*, prenatal

## PENDAHULUAN

Masalah atau gejala seperti mual, muntah, pusing serta payudara membengkak umumnya terjadi di masa kehamilan. Ibu hamil harus mengalami proses penyesuaian tubuh yang berbeda pada tiap trimesternya. Trimester pertama yang merupakan awal trimester kehamilan dapat menimbulkan berbagai reaksi pada ibu hamil. Reaksi yang sering dialami pada trimester pertama salah satunya ialah mual dan muntah (Retnowati, 2019).

Jumlah kejadian mual dan muntah mencapai angka 12,5% di dunia (WHO, 2018). Terdapat 50-90% kasus mual dan muntah yang dialami ibu hamil di Indonesia (Profil Kesehatan Indonesia, 2023). Istilah mual dan muntah dalam kehamilan disebut sebagai *morning sickness*. 17% kejadian *morning sickness* terjadi di pagi hari dan sebagian besar *morning sickness* terjadi sepanjang hari. Biasanya gejala *morning sickness* dapat menurun dan hilang dengan sendirinya seiring bertambahnya usia kandungan. Namun, sekitar 1-3% *morning sickness* pada ibu hamil bisa berkembang menjadi *morning sickness* berat, yang biasa disebut dengan *hyperemesis gravidarum* (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019).

*Morning sickness* dapat menyebabkan perubahan pada metabolisme tubuh yang akan berdampak terhadap perubahan keseimbangan elektrolit di tubuh ibu hamil. Hal inilah yang menyebabkan penurunan nafsu makan pada ibu hamil. Secara fisik, keadaan ini disebabkan oleh perubahan hormon di dalam tubuh. Peningkatan hormon estrogen dan progesteron akan menekan sistem syaraf pusat dan mengakibatkan penciuman ibu lebih peka. *Morning sickness* dapat berkurang bahkan hampir tidak terasa apabila selama menjalani masa kehamilan, calon ibu merasa Bahagia. (Khairoh, Rosyariah, & Ummah, 2019).

*Morning sickness* dapat terjadi karena proses ekskresi asam lambung yang berlebihan terutama pada saat pagi hari. Hal tersebut terjadi akibat peningkatan kadar HCG yang mencapai kadar tertingginya selama kehamilan. Peningkatan kadar HCG terjadi karena proses fisiologis kehamilan pada minggu ke 12 hingga 16. Kadar HCG dapat semakin bertambah apabila dipicu masalah psikologis seperti pikiran tidak baik yang mengganggu ibu hamil. Berbagai pikiran buruk yang dialami ibu hamil merupakan stressor yang berbahaya bila terus dibiarkan. Ibu akan

mengalami prenatal distress yang mengancam kesehatan ibu dan bayi nantinya (Rosmiati, 2020).

Rudiyanti dan Rosmadewi (2019) dalam studinya mengenai analisis hubungan antara stres dengan emesis gravidarum membuktikan bahwa 71,8% ibu hamil mengalami stres. Berdasarkan hasil analisis, ibu hamil yang mengalami stres mempunyai peluang 4,667 kali mengalami *morning sickness* berat (emesis gravidarum) dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak mengalami stres. Hasil penelitian Karinda (2018) menyimpulkan bahwa tingkat stres berhubungan dengan derajat emesis gravidarum. Hasil temuan lainnya dalam penelitian ini, sebagian besar ibu adalah ibu rumah tangga dan mengalami stres ringan dalam kehamilannya. Ibu rumah tangga cenderung sedikit memiliki tekanan dibanding ibu bekerja. Meskipun tingkat stresnya ringan tetap harus mendapatkan intervensi karena bila tidak diatasi akan menjadi semakin berat tingkat stressnya.

Stres yang dialami ibu hamil akan meningkatkan risiko kelainan bawaan, operasi sesar, kelahiran prematur, bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan gangguan jangka panjang berkaitan dengan gangguan perilaku emosi anak. Anak-anak yang lahir dari ibu yang mengalami prenatal distress tinggi lebih beresiko memiliki masalah kognitif dan perilaku. Hal tersebut terjadi karena adanya perubahan struktur dan fungsi otak pada saat bayi akibat ketidakefektifan ibu selama perawatan prenatal (Filho et al., 2020). Secara psikologis dampak prenatal distress akan meningkatkan resiko postpartum depresi, serta infeksi prenatal dan tingkat penyakit (Lim et al., 2020). Prenatal distress juga dapat menyebabkan perubahan pola aktivitas, pola nutrisi, pola tidur, resiko keguguran dan menurunkan skor Apgar saat lahir (Corbett et al., 2020). Oleh karena itu, kemampuan mengelola stres menjadi penting untuk dilakukan agar tidak berlanjut ke tingkat depresi. Kehamilan yang berjalan dengan nyaman akan meningkatkan kesejahteraan janin.

Berdasarkan hasil penelitian Ayu, Rachmawati dan Ungsianik (2019), sebanyak 55,6% ibu hamil di Provinsi Banten mengalami prenatal distress tinggi. Sampai Bulan September 2020, Provinsi Banten menempati urutan ke-14 dari seluruh Provinsi di Indonesia, jauh dibawah Provinsi DKI Jakarta pada urutan pertama yang secara letak geografis berbatasan langsung dengan Banten. Salah satu kota di Provinsi Banten dengan kategori

penduduk pendatang terbanyak yaitu Kota Cilegon. Sebagai kota industri, tidak sedikit wanita yang bekerja. Sehingga ketika wanita tersebut hamil, tentu akan menambah stressor baginya. Selain itu bagi mereka pendatang walaupun tidak bekerja, ketika dihadapkan dengan kehamilan dan harus jauh dari keluarga akan membuat stressor tersendiri dan ia harus lebih beradaptasi dengan lingkungan barunya.

Salah satu wilayah di Kota Cilegon dengan jumlah pekerja wanita terbanyak dan juga pendatang terbanyak ada di wilayah Kecamatan Cibeer. Puskesmas Cibeer merupakan fasilitas kesehatan tingkat pertama yang berada di Kecamatan Cibeer. Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu hamil di sana, sebanyak 9 dari 10 ibu hamil mengalami mual muntah pada kehamilannya. Beberapa ibu hamil mengatakan merasa mual tapi tidak muntah sepanjang hari terutama ketika makan dan mencium aroma menyengat. Namun, ada pula yang mengatakan merasa mual dan muntah terus menerus sepanjang hari sehingga harus mendapatkan infus. Ketika ditanya, sebagian besar mengatakan tidak mengetahui penyebab mual muntah yang dialaminya. Berdasarkan data yang didapatkan dari hasil wawancara dengan bidan penanggung jawab, banyak ibu hamil yang berkunjung ke Puskesmas dengan keluhan mual muntah. Upaya yang dilakukan oleh Puskesmas berupa pemberian obat serta konseling mengenai psikologis ibu hamil.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Cibeer. Sampel yang diambil berjumlah 146 ibu hamil yang tidak memiliki kondisi patologis dalam kehamilannya. Sampel diambil dengan teknik *total sampling*. Variabel independen yang diteliti diantaranya tingkat prenatal distress, serta tingkat *morning sickness* sebagai variabel dependennya.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat prenatal distress adalah *Prenatal Distress Questionnaire (PDQ)* dari Lobel, Cannella, Graham, DeVincent, Schneider, & Meyer, (2008). Kuesioner ini dapat dijadikan alat ukur prenatal distress karena berisi pernyataan mengenali kekhawatiran yang sering dirasakan ibu hamil berupa kekhawatiran tentang perubahan fisik dan

emosional, hubungan dengan orang lain, proses persalinan serta citra tubuh. Skala yang digunakan yaitu skala likert dengan rentang nilai 0-2. Hasil skor akhir dikatakan tingkat prenatal distress tinggi jika nilai total  $\geq 12$  sebagai nilai tengah sedangkan dikatakan tingkat prenatal distress rendah jika nilai total  $< 12$ . Peneliti sudah melakukan korespondensi untuk izin penggunaan kuesioner ini. Kuesioner juga sudah diterjemahkan melalui lembaga bahasa Inggris resmi oleh peneliti sebelumnya. Kuesioner ini pernah digunakan oleh Ayu, Rachmawati dan Ungsianik (2019) untuk mengukur tingkat prenatal distress di Kota Serang serta sudah dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai *r alpha*: 0,92.

Pengukuran mual dan muntah menggunakan PUQE-24 (*24-hour Pregnancy Unique Quantification of Emesis*). Kuesioner ini berisi 3 buah pertanyaan tentang periode mual, periode muntah dan periode muntah kering dalam kurun waktu 24 jam terakhir, kemudian tiap kriteria dibagi menjadi 5 kelompok penilaian dengan jumlah skor masing-masing yaitu dari 1-5, penilaian skor diberikan pada masing-masing kriteria antara lain : nilai 1 untuk kriteria tidak muntah, nilai 2 untuk kriteria 1-2 kali muntah, nilai 3 untuk kriteria 3-4 kali muntah, nilai 4 untuk 5-6 kali muntah dan nilai 5 untuk kriteria muntah lebih dari 7 kali dalam 24jam terakhir. Hasil skor akhir yaitu mual muntah ringan  $< 12$  serta mual muntah berat  $>13$ . Instrumen baku *Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE) scoring system* dikembangkan oleh Koren et al. (2002) untuk mengukur tingkat keparahan mual dan muntah pada ibu hamil. Instrumen ini telah divalidasi oleh Koren et al. (2005), lalu dimodifikasi serta validasi kembali oleh (Lacasse, Rey, Ferreira, Morin, & Bérard, 2008).

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini mencakup univariat dan bivariat. Analisa univariat mendeskripsikan tingkat prenatal distress dan tingkat *morning sickness*. Analisa bivariat dilakukan dengan menggunakan uji statistik *chi square* untuk membuktikan hipotesis yang dirumuskan yaitu terdapat hubungan antara tingkat prenatal distress dengan *morning sickness* yang terjadi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Cibeer.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti akan menjabarkan hasil penelitian berupa tabel distribusi frekuensi diantaranya untuk tingkat prenatal distress dan tingkat *morning sickness*. Peneliti juga akan menjabarkan hasil penelitian berupa tabel distribusi korelasi antara prenatal distress dengan *morning sickness*.

**Tabel 1**  
**Distribusi frekuensi tingkat prenatal distress di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeber tahun 2024**

Prenatal Distres		Frekuensi	Presentase
1	Tinggi	97	66,4 %
2	Rendah	49	33,6 %
<b>Tota</b>		146	100 %

Berdasarkan tabel 1, diperoleh data bahwa dari total 146 responden yang telah diteliti, sebagian besar memiliki tingkat prenatal distress yang tinggi yaitu sebanyak 97 responden (66,4%).

**Tabel 2**  
**Distribusi frekuensi *morning sickness* ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeber tahun 2024**

<i>Morning Sickness</i>		Frekuensi	Presentase
1	Berat	115	78,8 %
2	Ringan	31	21,2 %
<b>Total</b>		146	100 %

Berdasarkan tabel 1, diperoleh data bahwa dari total 146 responden yang telah diteliti, sebagian besar memiliki tingkat *morning sickness* yang berat yaitu sebanyak 115 responden (78,8%).

**Tabel 3**  
**Distribusi korelasi tingkat prenatal distress dengan *morning sickness* pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeber tahun 2024**

Prenatal Distres	<i>Morning Sickness</i>				Total		P- value
	Berat		Ringan		N	%	
Tinggi	83	85,6%	14	14,4%	97	100	0,000
Rendah	32	65,3%	17	34,7%	49	100	
<b>Tota</b>	115	78,8 %	31	21,2 %	146	100 %	

Berdasarkan tabel 3, diperoleh data bahwa dari total 97 responden yang memiliki tingkat prenatal distress tinggi, sebagian besar memiliki tingkat *morning sickness* yang berat yaitu sebanyak 83 responden (85,6%). Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p = 0,000$  sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara tingkat prenatal distress dengan *morning sickness*.

## PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, banyak ibu yang mengalami kekhawatiran memikirkan nanti setelah lahir siapa yang akan menjaga bayinya. Hal ini terjadi karena sebagian besar adalah seorang ibu pekerja. Selain itu, ada juga yang merasa khawatir menghadapi persalinan dan khawatir tentang rasa sakit selama persalinan. Berdasarkan data, sebagian besar responden memang baru pertama kali hamil atau dikena dengan primigravida. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yusmuita (2019) bahwa ibu hamil akan mengalami gangguan psikologis dan emosional yaitu pikiran, perasaan, rasa tanggung jawab untuk menjadi seorang ibu serta rasa takut jika melahirkan bayi dengan kondisi yang tidak normal atau meninggal dunia sehingga kondisi tersebut yang dapat memicu timbulnya stres pada ibu hamil. Oleh karena itu, kemampuan mengelola stres menjadi penting untuk dilakukan agar tidak berlanjut ke tingkat depresi. Kehamilan yang berjalan dengan nyaman akan meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin.

Hasil penelitian juga terbukti bahwa ibu hamil yang mengalami prenatal distress tinggi cenderung akan mengalami *morning sickness yang berat*. Hal tersebut sejalan dengan yang dikemukakan oleh Rorrong, Walntalnial, & Lumentut (2021) dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan Psikologis Ibu Hamil dengan Kejadian Emesis Gravidarum balhwal pasien dengan emesis gravidarum atau *morning sickness* berat memiliki skor depresi dan kecemasan lebih tinggi daripada pasien pada kasus kontrol yang tidak mengalami emesis gravidarum. Respon tubuh terhadap stres meliputi reaksi fisik, mental, emosi, dan kimia. Kejadian yang menakutkan, menyenangkan, membahayakan dapat menimbulkan stres. Stres tertentu merupakan hal yang wajar dan mungkin diperlukan untuk kehidupan, tetapi stres yang terjadi secara terus menerus dalam tingkat yang cukup tinggi dapat memberi pengaruh buruk pada kesehatan. Pada wanita hamil diketahui stres dapat memperburuk terjadinya mual muntah (Urizar, Yim, Rodriguez, & Schetter, 2019).

Ibu hamil yang dalam keadaan stres akan memicu peningkatan tekanan darah dan peningkatan denyut jantung sehingga HCG akan semakin meningkat. HCG dapat menstimulasi terjadinya mual dan muntah pada ibu hamil. Selain HCG, hormon progesteron juga akan meningkat selama kehamilan. Peningkatan kadar hormon progesteron dapat menyebabkan otot polos pada sistem gastrointestinal mengalami relaksasi sehingga motilitas usus dan lambung menurun. Penurunan motilitas ini menyebabkan organ pencernaan menjadi penuh. Ketika ibu hamil mulai makan karena lapar yang mengikuti irama sirkadian, makanan tersebut cenderung akan dimuntahkan kembali. Hal tersebut yang akan semakin memperberat *morning sickness* yang terjadi pada ibu hamil (Patonah, Agung, & Makiyatus, 2021).

Kejadian mual muntah yang lebih dari 10 kali per hari dapat membahayakan kondisi ibu beserta jalinannya. Kondisi ini jika terus berlanjut dan tidak mendapat penanganan maka dapat menyebabkan kekurangan cairan, penurunan berat badan, atau gangguan elektrolit, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan membahayakan janin dalam kandungan. Mual dan muntah berlebihan yang terjadi pada wanita hamil dapat menyebabkan ketidakseimbangan kadar elektrolit, penurunan berat badan (lebih dari 5% berat badan awal), dehidrasi, ketosis, dan kekurangan nutrisi. Hal tersebut mulai terjadi pada minggu keempat

sampai kesepuluh kehamilan dan selanjutnya akan membalik pada usia kehamilan 20 minggu. Namun pada beberapa kasus dapat terus berlanjut sampai pada kehamilan tahap berikutnya (Utalminingsih, & Pebrialnthy, 2020).

Maka dapat disimpulkan bahwa stress mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kejadian *morning sickness*. Stres berhubungan dengan kondisi psikologis dan berpengaruh ke sistem hormonal. Secara fisiologis ibu hamil mengeluarkan hormon HCG yang menimbulkan rasa mual dan muntah. Dengan adanya stres maka pengeluaran HCG akan semakin meningkat sehingga rasa mual dan muntah ini semakin berat, hal ini menjadi *morning sickness* yang tidak normal atau lebih dikenal dengan hiperemesis gravidarum.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat prenatal distress dengan kejadian *morning sickness* pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Cibeber. Hasil penelitian ini merekomendasikan perlunya pengkajian secara holistik faktor yang memicu terjadinya prenatal distress pada ibu hamil sehingga ibu hamil dapat beradaptasi selama masa kehamilannya.

## REFERENSI

- Ayu, I. P., Rachmawati, I. N & Ungsianik, T. (2019). Maternal age as a main factor influencing prenatal distress in Indonesian primigravida. *Enfermeria Clinica*, 29 (2), pp. 310-314. doi: 10.1016/j.enfcli.2019.04.039.
- Corbett, G. A., et al. (2020). Health anxiety and behavioural changes of pregnant women during the COVID-19 pandemic, *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*, 249, pp. 96-97. doi: 0.1016/j.ejogrb.2020.04.022.
- Filho, M. P. R., et al. (2020). COVID-19 during pregnancy: Potential risk for neuro developmental disorders in neonates?. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*. Elsevier Ireland Ltd, 250, pp. 255-256. doi:10.1016/j.ejogrb.2020.05.015.

- Kalrindal, M. (2018). Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stress Primigravida Mengalami Emesis Gravidarum. *Jurkessial*, 100-111.
- Khaliroh, M., Rosyariah, A., & Ummah, K. (2019). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Surabaya: CV. Jalkal Publishing Surabaya.
- Lalcsse, A., Rey, E., Ferreira, E., Morin, C., & Bérard, 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. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*.
- Lim, L. M., et al. (2020). Special Report and pregnancy, *The American Journal of Obstetrics & Gynecology*, 222(6), pp. 521–531. doi:10.1016/j.ajog.2020.03.021.
- Lobel, M., Cannella, D. L., Graham, J. E., DeVincent, C., Schneider, J & Meyer, B. A. (2008). Pregnancy-specific stress, prenatal health behaviors, and birth outcomes. *Health Psychology*, 27(5), 604–615.
- Paltonah, S., Agung, D., & Malkiyatus, L. (2021). Gambaran Kejadian Morning Sickness Pada Ibu Hamil Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Temayang Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020. *Asuhan Kesehatan*, 24-27. Retnowati, Y. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Kehamilan Trimester I Di Puskesmas Palanti. *Journal of Borneo Holistic Health*, 40-59.
- Rorong, J. F., Walantia, J. J., & Lumentut, A. M. (2021). Hubungan Psikologis Ibu Hamil dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum. *e-Clinic*, 218-223.
- Rosmianti. (2020). Hubungan Hiperemesis terhadap Stress Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Parigi Kecamatan Talkallal Kabupaten Waljo. *Celebes Health Journal*, 16-23.
- Rudiyanti, N., & Rosmaldewi. (2019). Hubungan Usia, Paritas, Pekerjaan, dan Stress dengan Emesis Gravidarum di Kota Bandung Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sali Betik*, 7-18.
- Urizar, G. G., Yim, I. S., Rodriguez, A., & Schetter, C. D. (2019). The SMAIRT Moms Program: A Randomized Trial of the Impact of Stress Management on Perceived Stress and Cortisol in Low-Income Pregnant Women. *Psychoneuroendocrinology*, 174–184.
- Utaminingsih, F., & Pebrianty, L. (2020). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I Tentang Emesis Gravidarum. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*.
- Yusmaita, A. (2019). Analisis aktivitas fisik terhadap tingkat stres pada ibu hamil di Puskesmas Palju Kota Palembang.