

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS TERAPI *SLOW DEEP BREATHING*
TERHADAP IBU HAMIL TRIMESTER I DENGAN
EMESIS GRAVIDARUM DI TEMPAT PRAKTIK
MANDIRI BIDAN LISMARINI PALEMBANG
TAHUN 2025**



**NAMA : FADHYAH FAUZIAH
NIM : PO.71.24.2.21.013**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan terjadi saat sel telur yang telah matang berhasil dibuahi oleh sperma yang sehat, sehingga proses pembuahan pun berlangsung. Setelah terjadinya pembuahan maka akan menghasilkan zigot yang bernidasi pada uterus lalu membentuk plasenta kemudian berkembang menjadi embrio dan menjadi janin sampai aterm. Masa kehamilan berlangsung selama kurang lebih 280 hari atau sekitar 40 minggu, yang dikelompokkan menjadi tiga periode utama, yaitu trimester pertama, kedua, dan ketiga. (Rahayu & Sari, 2022).

Pada trimester pertama, kehamilan sering menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu hamil, salah satunya akibat peningkatan kadar hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) dalam darah. Kondisi ini dipicu oleh tingginya asam lambung, yang kemudian menyebabkan rasa mual dan muntah. Dalam istilah medis, kondisi mual dan muntah yang dialami ibu hamil ini dikenal sebagai *emesis gravidarum*. (Dinda Fitrianingsih et al., 2022).

Emesis gravidarum merupakan kondisi mual yang umumnya disertai muntah, namun frekuensinya tidak melebihi 5 kali dalam satu hari. Umumnya terjadi di pagi hari dikarenakan kadar hormone HCG cenderung lebih tinggi pada pagi hari, namun pada beberapa kasus, gejala juga dapat muncul di sore atau malam hari. Keluhan tersebut mulai dirasakan pada trimester I minggu ke-5 dan secara perlahan akan hilang pada minggu ke-16. (Anggasari et al., 2023).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019, prevalensi *emesis gravidarum* mencapai 12,5% dari seluruh kehamilan di

dunia. Sementara itu, menurut Departemen Kesehatan Indonesia pada tahun yang sama, prevalensi *emesis gravidarum* di Indonesia adalah sekitar 14,8% dari total kehamilan. Kondisi ini diperkirakan terjadi pada 60–80% ibu hamil yang menjalani kehamilan pertama (primigravida) dan 40–60% pada ibu hamil dengan riwayat kehamilan sebelumnya (multigravida). (Devi Nanda et al., 2022).

Menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2019, 100.000 wanita hamil 32% diantaranya mengalami *Emesis gravidarum*. Dinas kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2016 mengatakan tercatat sebanyak 850 ibu hamil mengalami *emesis gravidarum*. Jika kondisi ini tidak segera diatasi maka akan terjadi *hiperemesis gravidarum*. (Widhawati et al., 2024).

Hiperemesis gravidarum merupakan kondisi mual dan muntah yang parah selama kehamilan dan sulit untuk dikendalikan. dan harus mendapatkan perawatan medis lebih lanjut. *Hiperemesis gravidarum* dapat menimbulkan komplikasi baik pada janin maupun ibu. Pada janin, kondisi ini berisiko menyebabkan berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, serta abortus. Sedangkan pada ibu, dapat terjadi penurunan berat badan, kekurangan nutrisi, dan dehidrasi.

Peran bidan dalam mengatasi *emesis gravidarum* ini dapat melakukan 2 metode pengobatan, yaitu dengan metode farmakologi dan non-farmakologi. Pengobatan farmakologi salah satu nya dapat menggunakan obat anti-mual yang diberikan kepada ibu hamil. seperti vitamin B6. Lalu pengobatan non-

farmakologi salah satunya dapat menggunakan terapi *slow deep breathing*. (Gravidarum, 2024).

Terapi *Slow Deep Breathing* adalah terapi yang dapat memberikan respon rileks dan tenang pada tubuh sehingga dapat menghasilkan *hormone endorfin* yang dimana obat anti-mual bekerja dengan meningkatkan aktivitas sistem parasimpatis pada saluran pencernaan, sekaligus menekan fungsi saraf vagus di area perut dan mengurangi stimulasi pada *Chemoreceptor Trigger Zone* (CTZ), sehingga efektif mengurangi rasa mual dan muntah pada ibu hamil. (Devi Nanda et al., 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Devi Nanda et al. (2022), sebelum terapi *slow deep breathing* diberikan, terdapat sebanyak 16 orang tergolong dalam tingkat mual muntah ringan, dan 14 orang tergolong dalam tingkat sedang. Setelah menjalani terapi *slow deep breathing*, seluruh responden (30 orang atau 100%) mengalami tingkat mual muntah ringan. Lebih lanjut, hasil penelitian dari Ms. Pallavi dan Mrs. Bharti Weljale memperkuat temuan ini pada tahun 2020 menunjukkan terapi *slow deep breathing* mampu mengurangi gejala *emesis gravidarum* sekitar 64,43% pada 60 ibu hamil yang menjadi sampel penelitian.

Ineke Permatasari dan Lutfi Nuraini pada tahun 2024 telah melakukan penelitian yang menunjukkan hasil bahwa terapi *slow deep breathing* Ini telah teruji dapat menurunkan *emesis gravidarum* pada wanita hamil. Sebelum menerima terapi *slow deep breathing*, responden umumnya mengalami mual muntah tingkat ringan sampai sedang, dan setelah mendapatkan terapi *slow deep*

breathing, seluruhnya mengalami penurunan gejala ke kategori ringan. (Gravidarum, 2024).

Survei awal yang telah dilakukan dengan metode wawancara pada staff TPMB Lismarini pada tanggal 6 Januari 2025 terdapat 340 kunjungan ibu hamil pada 3 bulan terakhir, 95 Diantaranya ibu hamil trimester pertama dan mayoritas ibu hamil mengalami *emesis gravidarum*. Wawancara juga telah dilakukan kepada 5 orang ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarum*, ibu mengatakan mengalami mual mengakibatkan ibu lemas. Ibu disarankan untuk mengkonsumsi air hangat untuk mengurangi mual muntah tersebut.

Ibu mengatakan belum mengetahui jika adanya terapi nonfarmakologis yang dapat mengurangi rasa mual muntah itu sendiri. Berdasarkan latar belakang tersebut Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk mengetahui sejauh mana efektivitas terapi *slow deep breathing* dapat menurunkan frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I, khususnya di Tempat Praktik Mandiri Bidan Lismarini Palembang.

B. Rumusan Masalah

Peneliti bertujuan mengetahui sejauh mana terapi *slow deep breathing* efektif dalam mengurangi kejadian *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester pertama.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuainya efektivitas terapi *slow deep breathing* terhadap ibu hamil trimester I dengan *emesis gravidarum* di Tempat Praktik Mandiri Bidan Lismarini Palembang Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya rata-rata frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan terapi *slow deep breathing*.
- b. Diketuainya rata-rata frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I sesudah diberikan terapi *slow deep breathing*.
- c. Diketuainya perbedaan frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah diberikan terapi *slow deep breathing*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat berguna untuk mengembangkan ilmu pengetahuan tentang salah satu tehnik pengurangan *emesis gravidarum* terhadap ibu hamil trimester I serta sebagai pijakan atau referensi pada penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti.

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam menerapkan ilmu yang telah di dapat selama menempuh pendidikan dan menerapkan pada kasus yang nyata.

b. Bagi Klien.

Dapat menambah pengetahuan serta dapat menerapkan terapi *slow deep breathing* untuk menurunkan tingkat *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester pertama.

c. Bagi Institusi Pendidikan Poltekkes Kemenkes Palembang Jurusan Kebidanan.

Diharapkan bisa bermanfaat sebagai kajian dan referensi dalam memberikan informasi serta untuk dasar penelitian selanjutnya tentang pengaruh terapi *slow deep breathing* terhadap ibu hamil trimester I dengan *emesis gravidarum*.

d. Bagi Tempat Praktik Mandiri Bidan Lismarini Palembang.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman kepada tenaga kesehatan mengenai pemanfaatan terapi pernafasan dengan metode *slow deep breathing* untuk membantu menurunkan frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggasari, Y., Mardiyanti, I., Handayani, N., Ariesta, R., & Puspitasari, R. N. (2023). Implementasi Terapi Komplementer Dalam Mengatasi Emesis Gravidarum. *Abdi Wiralodra : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 233–242. <https://doi.org/10.31943/abdi.v5i2.122>
- Appendix 1 Pregnancy Unique Quantification of Emesis questionnaire.* (2021). 25, 575247.
- Ariendha, R. (2023). *Adaptasi Anatomi dan Fisiologi dalam Kehamilan.*
- Asiva Noor Rachmayani. (2015). *Keluarga berencana dan kesehatan reproduksi.*
- ASUHAN KEHAMILAN.* (n.d.).
- Devi Nanda, F., Jurnal, H., Gravidarum Di BPM Puspitarini, E., Kecamatan Glenmore Febrika Devi Nanda Program Studi DIII Kebidanan, Am., Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida, S., RSUD Bhakti Husada Krikilan Glenmore, J., & Korespondensi Penulis, B. (2022). *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan Efektivitas Terapi Slow Deep Breathing Terhadap Ibu Hamil Dengan.* 2(2).
- Dewi, I. K., Siswantoro, E., & Dwipayanti, P. I. (2022). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 1(4), 40–50. <https://doi.org/10.56586/pipk.v1i4.240>
- Dewi, R. K., & Saidah, H. (2020). Effect Of Complementary Acupressure Therapy On Emesis Gravidarum In Pregnant Women Trimester I. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2 SE-Articles), 1065–1071. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.413>
- Dinda Fitriyaningsih, Karina Megasari Winahyu, Elang Wibisana, & Shieva Nur Azizah Ahmad. (2022). Editorial Team Jurnal JKFT. *Jkft*, 7(2), 108–112.
- dr. Ida Ayu Chandranita Manuaba, S. O. G. (n.d.). *Buku Ajar Patologi Obstetri.* Egc.
- Dwi Febriati, L., & Zakiyah, Z. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 23–31. <https://doi.org/10.36419/jki.v13i1.561>
- Fauziah, N. A., Komalasari, K., & Sari, D. N. (2022). Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 3(1 SE-Research Articles), 13–18. <https://doi.org/10.47679/makein.202227>
- Fejzo, M. S., Trovik, J., Grooten, I. J., Sridharan, K., Roseboom, T. J., Vikanes, Å.,

- Painter, R. C., & Mullin, P. M. (2019). Nausea and vomiting of pregnancy and hyperemesis gravidarum. *Nature Reviews. Disease Primers*, 5(1), 62. <https://doi.org/10.1038/s41572-019-0110-3>
- Gabra, A., Habib, H., & Gabra, M. (2019). Hyperemesis Gravidarum, Diagnosis, and Pathogenesis. *Critical Care Obstetrics and Gynecology*, 05(01). <https://doi.org/10.21767/2471-9803.1000172>
- Gravidarum, E. (2024). *EFFECTIVENESS OF SLOW DEEP BREATHING THERAPY AGAINST EMESIS GRAVIDARUM Ineke Permatasari*. 11(02), 92–99.
- Handayani, S., Fajri, U. N., Fitriyani, T., & Zulfatunnisa, N. (2025). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*.
- Hansen. (2023). Etika Penelitian: Teori dan Praktik Manajemen Kontrak Konstruksi View project. *Podomoro University Press*, January, 1. <https://www.researchgate.net/publication/367530183>
- Hastuty, Y. D., Siregar, Y., Suswati, S., Efitra, E., & Dihniah, N. (2024). *Pemanfaatan Terapi Komplementer Dalam Mengatasi Mual Muntah Pada Ibu Hamil*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Juli Mardiansyah, M., Haerani, M., Anggraeni, N., Aqiila qurrotua, H., & Arini Ayu, S. (2022). Literatur Review: Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing) Dalam Menurunkan. *Jurnal Lentera*, 5, 81–86.
- Manuaba, I. bagus gede. (2007). *Pengantar Kuliah Obstetri*.
- Manuaba, I. bagus gede. (2008). *Buku Ajar Patologi Obstetri*. EGC.
- Metasari, A. R., & Kasmianti, K. (2020). Pengetahuan Dan Status Ekonomi Berhubungan Terhadap Status Gizi Ibu Hamil Di Puskesmas Watampone. *Jurnal JKFT*, 5(2), 1. <https://doi.org/10.31000/jkft.v5i2.3916>
- Meti Patimah. (2020). Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester I dan Penatalaksanaannya. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 570–578. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.3790>
- Meyer, G. V., Suryanti, S., Akbar, N., Kebidanan, P. D., Masyarakat, F. K., Indonesia, U. M., & K, E. P. K. (2023). *Asuhan Kebidanan Antenatal pada Ny . S dengan Emesis Gravidarum Address : Article history : Penerbit : Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI Data diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan menunjukkan bahwa caku*. 04(01), 43–52.
- Oktaviani, P. (2022). Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe Dan Daun Mint Terhadap Rasa Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Pmb Kabupaten

- Bogor Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 104–109. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v11i2.200>
- Pitriani, P., Patimah, S., & Kurnia, H. (2019). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya Tahun 2019. *Midwife Journal*, 5(02), 1–10. www.jurnal.ibijabar.org51
- Prof. Dr. Soekidjo Notoatmodjo. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Rineka Cipta* (pp. 1–242).
- Puspitasari, I., & Indrianingrum, I. (2020). Ketidaknyamanan Keluhan Pusing Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 265. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.844>
- Qonita Fauziah, Puji Astuti Wiratmo, & Aan Sutandi. (2019). Hubungan Status Gravida Terhadap Tingkat Keparahan Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil. *Binawan Student Journal*, 1(3), 160–166. <https://doi.org/10.54771/bsj.v1i3.81>
- Rahayu, R., & Sari, L. P. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester I dengan Emesis Gravidarum. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 3(2), 115–122. <https://doi.org/10.36590/kepo.v3i2.555>
- Ronalen Br. Situmorang, S. S. T. M. K., Yatri Hilinti, S. S. T. M. K., Syami Yulianti, S. S. T. M. K., Indra Iswari, S. S. T. S. K. M. M. M., Diyah Tepi Rahmawati, S. S. T. M. K., Lezi Yovita Sari, S. S. T. M. K., & Jumita, S. S. T. M. K. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. CV. Pustaka El Queena.
- Sarwono, J. (2010). *No Title* (Ed.1, Cet.).
- Sriadnyani, N. W. (2022). Karakteristik Ibu Hamil dengan Emesis Gravidarum di Praktik Mandiri Bidan “PS.” *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 10(2), 171–175. <https://doi.org/10.33992/jik.v10i2.1843>
- Ummah, M. S. (2019). Asuhan kehamilan. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Universitas Esa Unggul. (2019). Standar Operasional Prosedur Latihan Nafas Dalam / Deep Breathing Exercise. *Standar Operasional Prosedur Latihan Nafas Dalam / Deep Breathing Exercise*, 1–3. https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Undergraduate-13923-lampiran_1_SOP_Deep_breathing_exercise.Image.Marked.pdf
- Widhawati, R., Lubis, V. H., & Komalasari, O. (2024). *Jurnal Peduli Masyarakat*.

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion, 4(October 2023), 171–178.

<https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/2494>

Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). *Hipotesis Penelitian Kuantitatif. Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*. 3(2), 96–102.

Yuliana, W., Studi, P., Profesi, P., Hafshawaty, S., Hasan, P. Z., Studi, P., Profesi, P., Stikes, B., Hasan, P. Z., Nulhakim, B., Studi, P., Bidan, S., Pesantren, H., Hasan, Z., & Hamil, I. (2024). © 2024 *Jurnal Keperawatan*. 76–81.