

**PENGARUH KONSUMSI PISANG KEPOK (*MUSA PARADISIACA L.*) TERHADAP MUAL
MUNTAH DAN BERAT BADAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI PUSKESMAS JETIS
BLORA, KABUPATEN BLORA**

**PARAMITA RACHMAWATI-25000121120043
2025-SKRIPSI**

Mual muntah merupakan keluhan umum pada ibu hamil trimester I yang dapat mengganggu asupan zat gizi dan menurunkan berat badan. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh konsumsi pisang kepok (*Musa paradisiaca L.*) terhadap penurunan skor mual muntah dan perubahan berat badan pada ibu hamil trimester I. Desain penelitian kuasi-eksperimen dua kelompok (*pretest-posttest*), dilaksanakan di Puskesmas Jetis Blora pada Juli – Desember 2025. Ibu hamil trimester I dipilih menggunakan teknik total sampling sesuai kriteria inklusi – eksklusi, dengan masing-masing 18 subjek pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kelompok perlakuan mengonsumsi 4 buah pisang kepok rebus (± 200 g; $\pm 1,438$ mg vitamin B₆) selama 40 menit per hari (2x2) selama tujuh hari, sedangkan kelompok kontrol mengonsumsi 1 buah (± 50 g; $\pm 0,3595$ mg vitamin B₆) per hari. Analisis mual muntah menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test & Mann-Whitney*, analisis berat badan menggunakan uji *Paired Sample T-Test & Independent T-Test*. Selisih (Δ) mual muntah pada kelompok perlakuan menurun $-3 \pm 0,878$ lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol menurun $-1 \pm 0,778$, ($p = 0,000$). Selisih (Δ) berat badan pada kelompok perlakuan meningkat lebih tinggi dengan rata-rata $1,48 \pm 0,47$ kg dibandingkan kelompok kontrol dengan rata-rata $0,38 \pm 0,14$ kg ($p = 0,000$). Konsumsi 4 buah pisang kepok rebus (± 200 g; $1,438$ mg vitamin B₆; 75% AKG) per hari lebih efektif menurunkan mual muntah dan meningkatkan berat badan ibu hamil trimester I dibandingkan konsumsi 1 buah (± 50 g; $\pm 0,3595$ mg vitamin B₆; 20% AKG) per hari.

Kata Kunci : Konsumsi Pisang Kepok, Mual Muntah, Ibu Hamil Trimester I