



# Kandungan Vitamin B6 Pada Pisang Kepok: Alternatif Mengatasi Mual Muntah Pada Ibu Hamil

## The Vitamin B6 Content of Kepok Banana: an Alternative to Overcome Nausea for Pregnant Women.

Rini Harini Ratih, Siti Qomariah

Program Studi D III Kebidanan, Universitas Abdurrah

### ABSTRACT

*Kepok Banana contains vitamin B, namely thiamine, riboflavin, niacin, and vitamin B6 (pyridoxin). The content of vitamin B6 in banana is quite high. In addition, to function as a coenzyme for some internal reactions metabolism, vitamin B6 plays a role in synthetic and metabolism protein, especially serotonin. Vitamin B6 benefits increase the development of central nervous system cells in the fetus and reduce morning sickness. Pregnant women need vitamin B6 is 1.9 milligrams a day. This research purposes to know the vitamin B6 content of kepok banana to emesis gravidarum in the first trimester. The research method using experiment in Laboratory by HPLC method (High Performance Liquid Chromatography). Based on the results of the examination in laboratory showed that kepok banana consisting of 3 kinds of consumption contain vitamin B6 0.2022 mg/ml in unripe kepok banana, 0.2530 mg/ml in ripe kepok banana, and 0.3646 mg/ml in boiled kepok banana. In conclusion, the highest content of vitamin B6 in kepok banana is boiled kepok banana for 40 minutes that the content of B6 can reduce emesis gravidarum in pregnant woman in the first trimester.*

### ABSTRAK

Pisang Kepok mengandung vitamin B, yaitu tiamin, riboflavin, niasin, dan vitamin B6 (piridoxin). Isi kandungan vitamin B6 pisang cukup besar. Selain berfungsi sebagai koenzim untuk beberapa reaksi dalam metabolisme, vitamin B6 berperan dalam sintesis dan metabolisme protein, khususnya serotonin. Vitamin B6 juga berperan dalam metabolisme energi yang berasal dari karbohidrat. Peran vitamin B6 ini jelas mendukung ketersediaan energi bagi otak untuk aktivitas setiap hari. Vitamin B6 adalah vitamin yang larut di dalam air. Vitamin B6 bermanfaat meningkatkan pengembangan sel system saraf pusat pada janin dan mengurangi morning sickness. Ibu hamil memerlukan vitamin B6 adalah 1,9 miligram dalam sehari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kandungan Vitamin B6 pada pisang kepok alternatif mengatasi mual muntah. Metode penelitian menggunakan eksperimen di laboratorium dengan metode HPLC (High Performance Liquid Chromatography). Dari hasil pemeriksaan saat penelitian dari 3 jenis pisang kepok, kandungan B6 pada masing-masing pisang yaitu pisang kepok mengkal sebesar 0,2022 mg/ml, pisang kepok masak sebesar 0,2530 mg/ml, dan pisang kepok yang direbus selama 40 menit sebesar 0,3646 mg/ml. Kesimpulan dari penelitian adalah kandungan vitamin B6 paling tinggi pada pisang kepok yang direbus selama 40 menit yang kandungan B6 tersebut dapat merekomendasikan untuk mengurangi mual muntah pada wanita hamil trimester I.

**Keywords :** Vitamin B6, Kepok Banana, morning sickness

**Kata Kunci :** Vitamin B6, Pisang Kepok, Mual muntah

**Correspondence :** Rini Harini Ratih, Universitas Abdurrah, Jl. Riau Ujung No.73, Pekanbaru 28292 Indonesia.  
Email : Rini.hariani.ratih@univrab.ac.id

• Received 21 September 2017 • Accepted 16 Januari 2018 • p - ISSN : 2088-7612 • e - ISSN : 2548-8538 •

DOI: <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol3.Iss5.166>

## PENDAHULUAN

Pisang kepok (*Musa paradisiaca formatypica*) merupakan jenis pisang olahan yang paling sering diolah terutama dalam olahan pisang goreng dalam berbagai variasi, sangat cocok diolah menjadi keripik, buah dalam sirup, aneka olahan tradisional, dan tepung. Pisang dapat digunakan sebagai alternatif pangan pokok karena mengandung karbohidrat dan vitamin yang tinggi, sehingga dapat menggantikan sebagian konsumsi beras dan terigu (Prabawati dkk., 2008).

Pisang kaya dengan kandungan B6, Manfaat B6 sebagai koenzim untuk reaksi dalam metabolisme, dalam sintesis dan metabolisme protein, khususnya serotonin. Peran aktif Serotonin sebagai neurotransmit dalam kelancaran fungsi otak dan mengendalikan kondisi emosional ibu hamil. Kebanyakan pendapat peneliti bahwa vitamin B6 bermanfaat mengurangi mengatasi mual-muntah pada ibu hamil (Suririnah, 2010).

Cara farmakologis untuk mengatasi mual muntah pada kehamilan, salah satunya

adalah piridoksin (vitamin B6) yang mengatasi mual muntah dalam kehamilan. Terapi nonfarmakologi dilakukan dengan cara pengaturan diet pada ibu hamil, dukungan emosional, dan akupresur (Runiari & Imaningrum, 2012) dan cara non farmakologis lainnya di antaranya dengan mengonsumsi pisang kepok yang banyak juga kandungan flavonoid serta vitamin B6 yang mampu mengatasi mual dan muntah pada kehamilan (Ehiowemwenguan et al, 2014).

Mual muntah mengakibatkan menurunnya selera makan sehingga terjadi perubahan keseimbangan elektrolit (kalium, kalsium dan natrium) membuat metabolisme tubuh berubah. Mual muntah (emesis gravidarum) yang parah atau sering ini disebut hiperemesis gravidarum yang menyebabkan ibu hamil muntah terus menerus tiap kali minum atau makan, akibatnya kondisi tubuh ibu semakin turun, lemah, pucat, dan frekuensi pada buang air kecil (BAK) menurun drastis sehingga cairan tubuh sedikit dan darah menjadi kental (hemokonsentrasi) serta melambatkan peredaran darah, akibatnya dapat membahayakan kondisi kesehatan ibu dan perkembangan janin/bayi dalam kandungan ibu (Andriani, 2012).

Untuk mengatasi hal tersebut ibu hamil selain mengonsumsi obat-obatan untuk mengatasi mual muntah, para ibubisa mencoba berbagai buah yang dianjurkan seperti buah pisang yang dapat mengatasi mual. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kandungan Vitamin B6 pada pisang kepok alternatif mengatasi mual muntah pada ibu hamil.

## METODE

Jenis penelitian yaitu eksperimen yang dilaksanakan dilaboratorium Universitas Riau untuk mengetahui kandungan vitamin B6 yang terdapat didalam pisang kapok: alternative

mengurasi mual muntah pada ibu yang hamil. Metode penelitian ini menggunakan teknik High Performance Liquid Chromatography (HPLC). Penelitian ini dibagi menjadi tiga macam olahan konsumsi pisang kepok yaitu pisang kepok masak, mengkal, mentah, direbus (40, 30 dan 20 menit). Setelah dapat hasil kandungannya maka jenis olahan yang paling banyak mengandung B6 dijadikan rekomendasi untuk mengatasi mual pada ibu hamil.

## HASIL

Berdasarkan tabel 1 diatas pisang kepok yang masak terdapat kandungan B6 sebesar 0,2530 mg/ml, pisang kepok mengkal kandungan B6 sebesar 0,2022mg/ml, pisang kepok yang mentah kandungan B6 sebesar 0,1418 mg/ml, pisang kepok yang direbus selama 40 menit terdapat kandungan B6 sebesar 0,3646 mg/ml, 30 menit sebesar 0,3060 dan 20 menit 0,2860 mg/ml. hasil kandungan yang tertinggi pada pisang kepok yang direbus selama 40 menit.

Tabel 1  
Hasil Uji Laboratorium Kandungan Vitamin B6 pada Pisang Kepok

Jenis Pisang	Berat Pisang	Volume Pelarut (ml)	Kadar (mg/g)
Masak	50.2324	100	0.2530
Menkal	50.5643	100	0.2022
Mentah	50.3432	100	0.1418
Rebus 40 menit	50.7621	100	0.3646
Rebus 30 menit	50.3254	100	0.3060
Rebus 20 menit	50.3493	100	0.2860

## PEMBAHASAN

Pisang kepok rasanya manis, sifatnya dingin dan astringen. Buah ini bermanfaat untuk memelihara energi, melumas usus, menawar racun, menurunkan panas (anti piretik), menghaluskan kulit, anti radang, meluruhkan kencing (diuretik) dan sebagai laksatifringan. Dalam kenyataannya buah pisang mempunyai manfaat yang sangat banyak diantaranya dapat menurunkan tekanan darah, jadi mengonsumsi buah pisang itu sangat baik untuk kesehatan, selain harganya yang murah dan sering kita jumpai ternyata punya banyak manfaat dan tidak ada efek samping buat ibu maupun janin yang dikandungnya. Kandungan karbohidrat buah pisang merupakan karbohidrat kompleks tingkat sedang yang tersedia secara bertahap sehingga dapat menyediakan energi dengan waktu yang tidak terlalu cepat.

Dari hasil penelitian dengan konsumsi vitamin B6 bisa membantu mengurangi rasa mual-muntah. kandungan vitamin B6 pada pisang yaitu sebesar 0,5 mg/100 gram. Untuk mengatasi rasa mual muntah saat kehamilan, dosis vitamin B6 yang diperlukan lebih besar yaitu 10 mg untuk 3-4 kali sehari .

Kejadian Emesis Gravidarum dipengaruhi oleh beberapa factor diantaranya umur, gravida, pendidikan, pekerjaan. Emesis

gravidarum dalam kehamilan ini dianggap biasa namun tetap harus diwaspadai karena jika tidak ditangani dengan tepat akan membahayakan ibu dan janin. Faktor faktor yang bisa mengurangi Emesis Gravidarum salah satunya dengan konsumsi pisang kepok .

Emesis Gravidarum sering terjadi pada awal kehamilan, biasanya bawaan ibu hamil malas makan sehingga asupan zat-zat gizi berkurang.. Hasil penelitian mengenai efektifitas konsumsi pisang kepok terhadap Emesis Gravidarum pada ibu hamil trimester I menunjukkan ada pengaruh yang signifikan konsumsi pisang kepok terhadap emesis gravidarum dengan hasil P (0,04), rata-rata penurunan Emesis Gravidarum Sebelum 0,50 dan sesudah 0,23 setelah mengkonsumsi buah pisang kepok .Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nafisah tahun 2015 yang berjudul Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon untuk Mengurangi Mual-muntah pada Ibu Hamil Trimester I di wilayah kerja Puskesmas Bangetayu Semarang bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan mual muntah sebelum dan setelah diberikan intervensi dengan nilai Z-2,714 dan P value 0,007( $\alpha = 0,05$ ), simpulan bahwa terdapat pengaruh konsumsi pisang ambon untuk mengurangi mual muntah selama kehamilan trimester I.

Pisang kepok yang di rebus dengan waktu 40 menit akan menghasilkan kandungan yang cukup besar dari pisang yang lainnya, buah pisang sangat mudah didapat, murah dan enak.

## KESIMPULAN

Hasil pemeriksaan dilaboratorium dengan sediaan menggunakan pisang kepok yang terdiri dari 3 macam bentuk konsumsi pisang kepok, pertama: pisang kepok yang mengkal mengandung vitamin B6 sebesar 0,2022 mg/ml, kedua: pisang kepok masak mengandung vitamin B6 sebesar 0,2530mg/ml, dan ketiga: pisang kepok yang direbus selama 40 menit mengandung vitamin B6 sebesar 0,3646 mg/ml. Kandungan vitamin B6 pisang kepok yang di rebus 40 menit bisa direkomendasikan untuk mengurangi emesis gravidarum pada ibu hamil . Disarankan untuk ibu hamil trimester I untuk mengkonsumsi pisang kepok yang direbus selama 40 menit untuk mengurangi mual muntah.

## Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini

## Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami pada team, laboratorium UR dan institusi yang membantu terlaksananya penelitian ini

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, E. (2012) Mencerdaskan Anak Sejak Dalam Kandungan. Jakarta: Kelompok Gramedia.
- Ehiowemwenguan, G., Emoghene, A., Oland Inetianbor, J. E. (2014) Antibacterial and phytochemical analysis of Banana fruit peel. IOSR Journal Of Pharmacy (8).
- Hani, Ummi, dkk. (2011) Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Fisiologis. Jakarta: salemba medika.
- Maulana, M. (2008) Penyakit kehamilan dan pengobatannya. Yogyakarta: Kata Hati.
- Mom, J. (2009) Vitamin B6 untuk mual muntah ibu hamil (On Line).
- Nafisah, D, Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon untuk Mengurangi Mual-muntah pada Ibu Hamil Trimester I di wilayah kerja Puskesmas Bangetayu Semarang tahun 2015
- Niebyl, J.R. (2010) Nausea and Vomiting in Pregnancy. The New England Journal of Medicine. Vol. 363: p.1544-1550.
- Neil, A. M. & N. (2006) Hyperemesis gravidarum. Journal Obstetrics & Genecology, 5.
- Suririnah (2010) 'Tips Mengatasi Mual Muntah (NON terapi) (On Line)'.  
Ratih, R, H dan Qomariah, S Efektifitas konsumsi pisang kepok terhadap Emesis Gravidarum pada ibu hamil trimester I, Prosiding CELSciTech UMRI VOL. 2, 2017
- Runiari, Nengah & Putu Mirza Afry Imaningrum. (2012). Pemberian Akupresur di Titik P6 Terhadap Intensitas Mual Muntah pada Ibu Hamil. Bali : Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar.