

## ABSTRAK

Mual muntah merupakan gejala wajar kehamilan namun sering kali diabaikan sehingga menimbulkan ketegangan emosional, ketidaknyamanan, stress psikologis, dan keterlambatan dalam menentukan penanganan yang tepat. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan konsumsi makanan kecil di pagi hari dengan tingkat *morning sickness* ibu hamil trimester pertama di Wilayah Kerja BPS Ida Ayu Becirongengor Sidoarjo.

Desain penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional* yang populasinya ibu hamil trimester pertama dengan keluhan mual muntah di wilayah kerja BPS Ida Ayu Desa Becirongengor Sidoarjo sebesar 30 responden. Teknik sampel *simple random sampling* sebesar 28 responden. Variabel bebas konsumsi makanan kecil di pagi hari, variabel terikat tingkat *morning sickness*. Pengambilan data menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *Rank Spearman* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian sebagian besar responden (70,4%) mengkonsumsi makanan kecil di pagi hari, dan sebagian besar responden (67,9%) mempunyai tingkat *morning sickness* ringan. Hasil uji *Rank Spearman* diperoleh  $r = 0,004$  ( $\alpha = 0,05$ ) artinya ada hubungan antara konsumsi makanan kecil di pagi hari dengan tingkat *morning sickness*.

Simpulannya mengkonsumsi makanan kecil di pagi hari dapat membantu memperingan gejala mual muntah. Sehingga diharapkan seluruh ibu hamil memiliki minat lebih tentang berbagai informasi terkait dengan kehamilan, khususnya mengkonsumsi makanan kecil di pagi hari menjadi alternative utama penanganan *morning sickness*.

**Kata Kunci :** Konsumsi makanan kecil, Tingkat *morning sickness*