

## Penyuluhan Tentang *Emesis Gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kelurahan Kuta Kecamatan Pujut

Sri Yulia Ningsih<sup>1</sup>, Hasrun Ningsih<sup>2</sup>, Suharni<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Profesi Bidan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu  
[naytaputri11@gmail.com](mailto:naytaputri11@gmail.com)

<sup>3</sup>Bidan Pelaksana, UPTD Puskesmas Kuta

### ABSTRAK

Angka kejadian mual muntah atau morning sickness di dunia yaitu 70% 80% dari jumlah ibu hamil. Data mengenai kejadian emesis gravidarum pada ibu hamil yaitu 50%-90% sedangkan hiperemesis gravidarum 10-15% di provinsi Jawa Timur dari jumlah ibu hamil yang ada sebanyak 182.815 orang pada tahun 2011. Mual dan muntah adalah gejala yang sering terjadi pada 60-0% Primigravida dan 40-60% Multigravida. Mual dan muntah pada kehamilan merupakan reaksi tubuh ibu terhadap perubahan yang terjadi akibat kehamilan. Kehamilan memengaruhi sistem tubuh, baik secara hormonal, fisik, maupun psikologi. Mual dan muntah merupakan salah satu tanda penting awal kehamilan. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil primigravida trimester 1 tentang emesis. Metode kegiatan terdiri dari tiga yaitu perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Perencanaan diantaranya koordinasi dengan Kader, persiapan materi dan alat perlengkapan edukasi. Pelaksanaan pengabdian masyarakat di lakukan pada tanggal 15 Oktober 2024 bertempat di balai posyandu yang di hadiri oleh 15 ibu hamil dengan tehnik yang di lakukan adalah dengan memberikan edukasi melalui media vidio serta penjelsan dengan power point dan alat bantu berupa leaflat serta lembar balik yang di bagikan ke ibu hamil primigravida TM 1. Hasil dari pengabdian adalah Edukasi berjalan dengan lancar dan dapat meningkatkan ibu hamil tentang emesis gravidarum.

**Kata kunci** : Emesis gravidarum, Hamil, Penyuluhan

### ABSTRACT

*The incidence of nausea and vomiting or morning sickness in the world is 70% 80% of the number of pregnant women. Data on the incidence of emesis gravidarum in pregnant women is 50%-90% while hyperemesis gravidarum is 10-15% in East Java province out of the number of pregnant women as many as 182,815 people in 2011. Nausea and vomiting are symptoms that often occur in 60-0% of Primigravida and 40-60% of Multigravida. Nausea and vomiting in pregnancy are the mother's body's reaction to changes that occur due to pregnancy. Pregnancy affects body systems, both hormonally, physically, and psychologically. Nausea and vomiting are one of the important signs of early pregnancy. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge of primigravida pregnant women in the 1st trimester about emesis. The activity method consists of three, namely planning, implementation and evaluation. Planning includes coordination with cadres, preparation of materials and educational equipment. The implementation of community service was carried out on October 15, 2024 at the posyandu hall which was attended by 15 pregnant women with the techniques carried out by providing education through video media and writing with power points and tools in the form of leaflets and flip sheets which were distributed to primigravida TM 1 pregnant women. The result of the service is that education runs smoothly and can increase pregnant women about emesis gravidarum.*

**Keywords:** *Emesis Gravidarum, Educations, Pregnancy.*

## PENDAHULUAN

Proses kehamilan menimbulkan berbagai perubahan pada seluruh sistem tubuh seperti kardiovaskuler, sistem pernafasan maupun gastrointestinal dipengaruhi hormon kehamilan HCG (*Hormon Chorionic Gonadotropin*). Adaptasi fisiologis pada sistem gastrointestinal menimbulkan ketidaknyamanan berupa mual dan muntah. Ibu hamil yang mengalami mual muntah akan mengalami gangguan pada aktivitasnya. Secara psikologis, mual dan muntah selama kehamilan mempengaruhi lebih dari 80 % wanita hamil serta menimbulkan efek yang signifikan terhadap kualitas hidup ibu hamil<sup>1</sup>. Mual dan muntah merupakan hal yang normal dalam kehamilan, sekitar 50– 90 % wanita hamil mengalami mual pada trimester pertama dan sekitar 25% wanita hamil mengalami masalah mual muntah. Mual dan muntah paling sering terjadi pada kehamilan berusia muda dari minggu ke 6 setelah hari pertama haid terakhir (Wati, 2021)

Pada ibu hamil yang mengalami mual muntah 50 % bisa mengatasi pada usia 14 minggu dan 90% bisa mengatasi sampai usia 22 minggu<sup>2</sup> Mual dan muntah pada kehamilan umumnya tidak berbahaya bagi janin, namun mual dan muntah dapat

menjadi hiperemesis gravidarum yaitu bentuk mual dan muntah yang paling berat pada kehamilan (Wati, 2021)

Hiperemesis gravidarum telah dilaporkan terjadi pada 0,3-10,8% wanita hamil. Mual dan muntah yang berlebihan pada masa kehamilan dapat menyebabkan cadangan karbohidrat habis dipakai untuk keperluan energi, sehingga pembakaran tubuh beralih pada cadangan lemak dan protein. Pembakaran lemak kurang sempurna terbentuklah badan keton di dalam darah yang dapat menambah beratnya gejala klinik. Muntah yang berlebihan menyebabkan cairan tubuh semakin berkurang, sehingga darah menjadi kental (hemokonsentrasi) yang dapat memperlambat peredaran darah yang berarti konsumsi O<sub>2</sub> dan makanan ke jaringan berkurang. Kekurangan makanan dan O<sub>2</sub> ke jaringan akan menimbulkan kerusakan jaringan yang dapat membahayakan kondisi janin dan ibu hamil. Sekalipun kejadian muntah dalam bentuk hiperemesis gravidarum tidak banyak dijumpai, namun penanganannya memerlukan perhatian yang serius. Salah satu peran dan fungsi perawat dalam mengatasi masalah kesehatan adalah sebagai edukator. Peran ini dilakukan dengan membantu klien dalam

meningkatkan pengetahuan kesehatan, gejala penyakit bahkan tindakan yang diberikan sehingga terjadi perubahan perilaku dari klien setelah dilakukan pendidikan Kesehatan (Pratiwi, 2019).

Emesis gravidarum dalam keadaan normal tidak menimbulkan efek negatif terhadap kehamilan dan janin, hanya saja apabila emesis gravidarum ini berlanjut dan berubah menjadi hiperemesis gravidarum akan meningkatkan resiko terjadinya gangguan pada kehamilan. Wanita-wanita hamil dengan gejala emesis gravidarum yang berlebihan berpotensi besar mengalami kekurangan karbohidrat dan lemak dalam tubuh, dapat pula terjadi robekan kecil pada selaput lendir esophagus dan lambung atau syndrome Mallary Weiss akibat pendarahan gastrointestinal (Winkjosastro, 2007).

Tingkat pengetahuan mengenai mual dan muntah dapat menentukan perilaku seseorang dalam menangani mual dan muntah selama kehamilan. Tingkat pengetahuan yang kurang mengakibatkan wanita hamil cemas karena mereka tidak tahu cara mengatasinya. Penanganan emesis gravidarum bisa dilakukan dengan beberapa cara. Ketersediaan obat-obatan sebagai upaya penanganan juga bisa didapatkan dengan mudah. Namun obat-

obatan tersebut berpotensi untuk memberikan efek teratogenik selama masa pertumbuhan janin pada awal kehamilan. Oleh karena itu, banyak dari wanita hamil mulai mencari alternatif penanganan yang lain salah satunya melalui pengobatan alternatif ataupun tradisional. Literatur menyebutkan bahwa tanaman herbal yang bisa mengurangi mual muntah adalah daun salam, jahe, kamomil, daun rasberi, pappermint, dan sari jeruk nipis (sunaeni, 2022).

## METODE

Metode kegiatan pengabdian ini terdiri dari 3 tahapan yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

### 1. Tahap Perencanaan

Pada tahap perencanaan kegiatan yang dilakukan meliputi :

#### a) Koordinasi dengan mitra

Tim pelaksana melakukan perizinan pelaksanaan kegiatan kepada pihak mitra (kepala puskesmas kuta dan bikor serta koordinasi dengan kader tempat pengabdian) dan mendata jumlah ibu hamil yang akan menjadi sasaran kegiatan pengabdian

#### b) Penyusunan materi PPT, video, dan leaflet serta lembar balik

Penyusunan kegiatan dan materi PPT dilakukan oleh pelaksana dan

narasumber. Materi penyuluhan berisi tentang emesis gravidarum pada ibu hamil TM 1

c) Persiapan perlengkapan

Sebelum kegiatan berlangsung, pelaksana mempersiapkan tempat agar ibu hamil nyaman mengingat kondisi ibu hamil saat ini, Lcd, serta membagikan leaflet kepada seluruh ibu hamil yang menjadi sasaran kegiatan pengabdian.

d) Pelaksanaan

Pelaksanaan Kegiatan dibagi dalam 3 tahap: tahap pertama yaitu melakukan persamaan persepsi kepada sasaran agar apa yang di sampaikan nanti bisa menjadi ilmu yang dapat merubah pola hidup dan Kesehatan ibu hamil. Tahap kedua yaitu melakukan pengecekan Kesehatan pada semua ibu hamil dibantu oleh bidan dari puskesmas kuta. Tahap ketiga penyampaian materi penyuluhan tentang emesis pada ibu hamil TM 1. Pelaksanaan kegiatan dimulai pukul 08.00 WITA dan selesai pukul 10.00 WITA. Adapun rangkaian kegiatan yaitu pemeriksaan Kesehatan seperti TTV, pemaparan materi 1 tentang emesis selama 45 menit, pemaparan materi

2 penanganan emesis dan bahayanya selama 45 menit, pemutaran video animasi selama 15 menit, pemaparan leaflet selama 15 menit, diskusi selama 30 menit, pelaksanaan apersepsi Kembali dan penutup.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pengabdian masyarakat yang sudah di laksanakan di dapatkan bahwa dari 15 ibu hamil didapatkan karakteristik yang berbeda beda dimana umur lebih banyak wanita usia subur dengan rentan usia 20-35 tahun dengan tingkat pendidikan paling banyak SMA. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang emesis gravidarum dan untuk mengatasi keluhan emesis gravidarum yang dirasakan. Kegiatan ini telah dilakukan oleh Tim pengabdian masyarakat pada bulan April sampai dengan 15 Oktober 2024 di Wilayah Kerja Puskesmas kuta.

Dengan di lakukannya penyuluhan membuat ibu hamil menjadi memahami bagaimana emesis dan cara penanganannya serta bahayanya jika tidak di tangani dengan benar. Berdasarkan hasil yang diskusi yang lakukan oleh tim penyuluhan di dapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil sering mengabaikan emesis atau mual

muntah pada kehamilan trimester 1 di karenakan mereka tidak memahami bagaimana penanganan yang tepat. Berdasarkan hasil penelitian bahwa emesis yang dilakukan oleh wayan, 2021 bahwa pemberian management edukasi berpengaruh terhadap pengetahuan ibu hamil untuk mengurangi mual dan muntah. Penelitian yang dilakukan oleh Sasmita, (2017) menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan ibu hamil tentang emesis gravidarum termasuk dalam kategori cukup yaitu sebanyak 14 orang (46,7%) dan pengetahuan kurang sebanyak 10 orang (33,3%), sementara pengetahuan baik hanya ditemukan sebanyak 6 orang (20,0%). Hal ini senada dengan hasil penyuluhan yang dilakukan oleh penulis bahwa dengan di berikannya edukasi maka sebagian besar ibu hamil sangat memahami bagaimana penanganan awal dari emesis .

Berdasarkan hasil diskusi yang dilakukan oleh tim penyuluhan dengan ibu hamil bahwa kasus ibu hamil trimester 1 yang berumur 4 bulan pasien mengatakan mengeluh mual muntah. Saat dirumah ibu hamil selalu tidak bisa makan nasi sehingga selama hamil hanya sesekali makan nasi atau buah untuk mengurangi rasa mual muntah, namun pasien belum mengerti

jelas tentang apa itu mual muntah dan bagaimana cara mengatasinya. jika hal seperti terus terjadi maka akan menyebabkan bahaya bagi janin dan ibu hamil sehingga perlu dilakukan penyuluhan seperti ini.

Hasil pengkajian didapatkan bahwa semua sasaran baru pertama pertama akan memiliki anak atau primigravida (kehamilan pertama). Sebuah penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa variabel paritas tidak memiliki hubungan signifikan terhadap terjadinya emesis gravidarum, artinya berapapun jumlah anak yang telah dilahirkan tetap memiliki resiko mengalami emesis gravidarum karena terjadinya emesis gravidarum sendiri berkaitan dengan perubahan hormone pada kehamilan. Sementara itu, keterkaitan paritas dengan pengetahuan dapat dilihat dari sisi pengalaman seseorang, artinya seorang wanita yang pernah mengalami emesis gravidarum pada kehamilan sebelumnya maka pada kehamilan berikutnya tentunya telah memiliki pengetahuan tentang emesis gravidarum didasarkan tersebut.

Menurut Effendy (2011) pemberian KIE adalah penyampaian pesan maupun informasi secara langsung ataupun tidak langsung menggunakan saluran

komunikasi kepada penerima pesan, untuk mendapatkan suatu efek pemahaman terhadap informasi yang disampaikan. Hal ini sesuai dengan Effendy (2011) tujuan pemberian pendidikan kesehatan adalah mendorong terjadinya perubahan perilaku kearah yang lebih positif, terjadinya peningkatan pengetahuan (knowledge), sikap (attitude) dan praktik (practice) masyarakat secara mantap sebagai perilaku sehat dan bertanggung jawab Menurut Dinkes, 2020 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan individu/kelompok dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat. Pengetahuan merupakan hasil tahu yang diperoleh seseorang setelah melakukan penginderaan melalui panca indera manusia terhadap objek tertentu (Nurmala, 2018). Pada kegiatan edukasi pencegahan anemia ini terjadi peningkatan pengetahuan yang dapat terjadi salah satunya karena penggunaan berbagai media. Kegiatan edukasi pencegahan anemia ini menggunakan metode ceramah dengan menggunakan media power point, video, dan leaflet. Hasil dari penyuluhan di

atas bahwa semua ibu hamil memahami bagaimana penanganan emesis sedini mungkin agar tidak membahayakan janin dan dirinya.



Gambar 1 : Diskusi dengan tim penyuluhan

Pada gambar di atas bahwa tim penyuluhan sedang melakukan diskusi dengan ibu hamil terkait bagaimana penanganan emesis gravidarum



Gambar 2: Diskusi dengan memperlihatkan buku KIA pada ibu hamil jika terjadi emesis maka di buku kia sudah ada penjelasan tentang emesis.

## SIMPULAN

Dengan dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat tentang penyuluhan Penyuluhan yang dilakukan telah meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang emesis gravidarum dilihat dari hasil apersepsi sebelum dan sesudah di lakukan penyuluhan.sebelum di lakukan penyuluhan semua ibu hamil belum memahami bagaimana penanganan yang tepat pada emesis dan setelah di lakukan penyuluhan serta diskusi maka hasilnya semua ibu hamil memahami bagaimana penanganan emesis gravidarum dan bersedia datang ke tenaga kesehatan terdekat jika terjadi emesis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier.(2018). Prinsip Dasar Ilmu Gizi.Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Aryasih, I Gusti Ayu Putri Satria. Udayani, Ni Putu Mirah Yunita. Sumawati, Ni Made Risna. (2022). "Pemberian Aromaterapi Peppermint untuk Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I." Jurnal Riset Kesehatan Nasional 6(2):139–45.  
doi:10.37294/jrkn.v6i2.367
- Dinkes, NTB. (2021). Profil Kesehatan NTB.
- Fatimah. 2019. Patologi Kehamilan Memahami Berbagai Penyakit & Komplikasi Kehamilan. Pustaka Baru Press : Yogyakarta.
- Gupitasari, Selfia Ardi. Imamah, Ida Nur. and Hermawati. (2019). "Essential Oil – Peppermint untuk Menurunkan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil." Journal of Chemical Information and Modeling.
- Handayani. 2018. Dokumentasi Kebidanan. EDC : Yogyakarta.
- Kemendes RI. 2020. <https://farmalkes.kemkes.go.id/2021/03/rencana-strategis-kementerian-kesehatan-tahun-2020-2024/>
- Kemendes, RI. (2022). "Kebijakan Strategi Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak (Md1)." P. 584 in Kemendes. diperoleh pada 10 Februari 2024.
- Kristiyanasari.(2020). Kelainan dan Penyakit Pada Bayi dan Anak.Yogyakarta: Nuha Medika.
- Lestari, V. (2019). Pengaruh Terapi Akupresure terhadap Penurunan frekuensi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Puskesmas Margorejo Metro Selatan Kota Metro.
- Lubis, Dina Putri Utami. Samutri, Erni. Murniasih, Elvi (2022). Buku Ajar Perawatan Maternitas. Vol. 3. 1st ed. yogyakarta. WHO.(2014). Pedoman Pelayanan Kesehatan Anak Di Rumah Sakit Rujukan Tingkat Pertama Di Kabupaten.Jakarta: WHO Indonesia.
- Medika Koran Sindo. 2019. Angka Kematian Ibu Masih Jauh Dari Target. <http://www.koran-sindo.com/news.php?r=0&n=6&date=2015-12-22>, diakses pada tanggal 16 Maret 2023
- Marmi, dkk.(2012). Asuhan Neonatus, Bayi, Balita, dan Anak Prasekolah. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Medika. Nursalam. 2019. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta : PT Salemba Medika.
- Pratiwi,arantika meidya 2019: Patologi

Kehamilan Memahami Berbagai Penyakit Dan Komplikasi Kehamilan: PUSTAKA BARU PRESS , 2019

Rahmawati, Eni Nur. 2021. Ilmu Praktis Kebidanan Surabaya : Victory Inti Cipta.

Sajidah, Siti. 2021. Gambaran Anemia Pada Kehamilan Systematic Review. Poltekes Kemenkes Medan : Medan

Sunaeni, Sentuf D, 2022 : Pengaruh Pemberian Aromaterapi Peppermint Terhadap Kejadian Emesis Gravidarum : Jurnal Kebidanan Sorong Vol 2, No 1, February 2022 eISSN : 2807-7059

Sarwono, Prawirohardjo. 2018. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal. YBPSP: Jakarta

Wati w, dkk.2021 : *Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Penanganan Emesis Gravidarum Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Metro: Jurnal Cendikia Muda Volume 1, Nomor 1, Maret 2021 ISSN : 2807-3469*

World Health Organization.2021. Maternal mortality and global health estimates. Bull, WHO.