

EDUKASI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL DAN PENANGANANNYA

Shinta Ayu Retnawati^{1*}, Ani Mulyandari², Muslim³

Akademi Kebidanan Anugerah Bintan^{1,2,3}

Email : shintaayuretnawati@gmail.com

ABSTRAK

Sekitar 50-90% perempuan hamil mengalami keluhan mual dan muntah. Keluhan ini biasanya disertai dengan hipersalivasi, sakit kepala, perut kembung, dan rasa lemah pada badan. Dampak psikologis dari mual dan muntah selama kehamilan mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil. Sebagian ibu hamil menganggap mual dan muntah sebagai hal yang wajar di awal kehamilan, sementara sebagian lainnya menganggapnya sebagai kondisi yang sangat tidak nyaman dan mengganggu. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode pendidikan masyarakat (edukasi) dan konsultasi. Edukasi diberikan dengan bantuan leaflet yang berisi tentang materi mual muntah pada kehamilan dan penanganannya. Pengabdian dilaksanakan di Kampung Wonosari Kelurahan Batu IX tanggal 24-28 Maret 2025, kepada 5 ibu hamil TM I dan TM II. Edukasi dilaksanakan dengan door to door ke rumah langsung ibu hamil dibantu oleh kader posyandu setempat, dengan sebelumnya dilakukan pretest dan posttest untuk evaluasi. Dari hasil plaksanaan pemberian edukasi tersebut diketahui pengetahuan peserta meningkat. Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan baik. Kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk membantu ibu dalam mendapatkan pengetahuan terkait mual muntah selama kehamilan dan penangannya untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Antusiasme ibu terlihat sangat tinggi dan menghasilkan tekad yang kuat untuk dapat menjaga kehamilan dan janin di kandungnya dengan baik. Tingkat keberhasilan kegiatan ini 82%, dinilai dari hasil evaluasi.

Kata Kunci: Ibu hamil, mual dan muntah, edukasi.

ABSTRACT

Approximately 50-90% of pregnant women experience nausea and vomiting. These complaints are usually accompanied by hypersalivation, headaches, bloating, and weakness. The psychological impact of nausea and vomiting during pregnancy affects the quality of life of pregnant women. Some pregnant women consider nausea and vomiting to be normal in early pregnancy, while others consider it a very uncomfortable and disturbing condition. This community service activity was carried out using community education and consultation methods. Education was provided using leaflets containing material on nausea and vomiting during pregnancy and its management. The service was carried out in Wonosari Village, Batu IX Subdistrict, on March 24-28, 2025, to five pregnant women in the first and second trimesters. Education was carried out door-to-door to the homes of pregnant women assisted by local Posyandu cadres, with pre-tests and post-tests previously administered for evaluation. The results of the educational provision were known to increase participants' knowledge. The community service activity went well. This service activity was carried out to help mothers gain knowledge regarding nausea and vomiting during pregnancy and its management to improve the health of pregnant women. The mothers' enthusiasm was very high, resulting in a strong determination to properly care for their pregnancies and the fetuses they carried. The evaluation showed an 82% success rate for this activity.

Keywords: Pregnant women, nausea and vomiting, education.

PENDAHULUAN

Pada setiap kehamilan terdapat perubahan pada seluruh tubuh wanita khususnya pada alat genetalia eksternal dan internal, serta pada payudara. Dalam hal ini hormon somatomammotropin, estrogen, dan progesterone mempunyai peranan penting terhadap beberapa perubahan yang terjadi pada ibu hamil. Perubahan karena hormon estrogen pada kehamilan akan mengakibatkan asam lambung yang berlebihan sehingga menimbulkan rasa mual dan muntah. Selain hormon estrogen diduga pengeluaran Human Chorionic Gonadotropine (HCG) dalam serum dari plasenta juga menyebabkan mual muntah (Tiwi LS, dkk, 2024).

Sekitar 50-90% perempuan hamil mengalami keluhan mual dan muntah. Keluhan ini biasanya disertai dengan hipersalivasi, sakit kepala, perut kembung, dan rasa lemah pada badan. Keluhan-keluhan ini secara umum dikenal sebagai "morning sickness". Frekuensi terjadinya morning sickness tidak hanya di pagi hari melainkan bisa siang bahkan malam hari (Kholid NK, 2024).

Data di Indonesia, perbandingan insidensi mual muntah yang mengarah pada patologis atau yang disebut hiperemesis gravidarum. Diduga 50% sampai 80% ibu hamil mengalami mual muntah dan kira-kira 5% dari ibu hamil membutuhkan penanganan untuk penggantian cairan dan koreksi ketidakseimbangan elektrolit (Kartikasari, 2017).

Dampak psikologis dari mual dan muntah selama kehamilan mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil. Sebagian ibu hamil menganggap mual dan muntah sebagai hal yang wajar di awal kehamilan, sementara sebagian lainnya menganggapnya sebagai kondisi yang sangat tidak nyaman dan mengganggu. Faktor usia, paritas, dan pekerjaan dapat memperparah gejalaterutama pada ibu yang bekerja. Ibu hamil yang bekerja sering kali menghadapi tekanan tambahan, yang dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan mereka. (Putri & Maita, 2021; Wijayanti & Suwito, 2019).

Penanganan mual muntah dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan farmakologis dilakukan dengan pemberian vitamin B6

sedangkan penanganan secara non farmakologis dapat dilakukan dengan berbagai cara dengan sedikit efek samping.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil terkait mual muntah di Kampung Wonosari Kelurahan Batu IX.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode pendidikan masyarakat (edukasi) dan konsultasi. Edukasi diberikan dengan bantuan leaflet yang berisi tentang materi mual muntah pada kehamilan dan penanganannya. Edukasi dilaksanakan dengan door to door ke rumah langsung ibu hamil dibantu oleh kader posyandu setempat.



Gambar 1. Leaflet kegiatan

Ibu hamil diberikan kuesioner tentang emesis gravidarum dan penatalaksanaannya. Hal ini dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan. Kegiatan edukasi

dimulai dengan melakukan pengkajian kepada ibu hamil terkait keluhan dan pemeriksaan tekanan darah, kemudian dilakukan edukasi terkait mual muntah selama kehamilan dengan bantuan leaflet dan konsultasi seputar kehamilannya.

Setelah edukasi dilakukan, pelaksana kembali membagikan kuesioner kepada ibu hamil untuk diisi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi mual dan muntah pada kehamilan di Kampung Wonosari Kelurahan Batu IX terlaksana pada pada tanggal 24-28 Maret 2025. Dilaksanakan kepada 5 ibu hamil TM I dan TM II.

Target utama dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil memahami dan mengetahui tentang kesehatan pada kehamilan khususnya terkait mual dan muntah beserta cara penatalaksanaannya.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan adalah sebagai berikut.

Pelaksanaan edukasi kesehatan dimulai dengan melakukan pengkajian pada ibu hamil terkait keluhan selama kehamilan dan melakukan pemeriksaan tekanan darah, kemudian dilakukan pretest untuk

mengukur pengetahuan sebelum edukasi.



Gambar 1.
Pelaksanaan Kegiatan

Setelah dilakukan kegiatan pre test selanjutnya adalah persiapan pemberian edukasi kesehatan tentang mual muntah selama kehamilan beserta penanganannya dengan media leaflet. Leaflet didesain secara menarik dan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh ibu hamil.

Leaflet dibagikan kepada ibu untuk dibaca selama penyampaian materi oleh pemateri untuk membantu pemahaman terhadap materi yang disampaikan. Leaflet ini juga dibagikan untuk disimpan oleh ibu menyusui untuk dipelajari di rumah bersama dengan anggota keluarga lainnya.

Setelah materi selesai disampaikan dan semua pertanyaan telah terjawab kegiatan selanjutnya adalah post test untuk mengetahui apakah materi yang disampaikan dapat dipahami oleh peserta. Post test dilakukan dengan memberikan pertanyaan tentang mual muntah pada kehamilan dan penanganannya.

Berdasarkan hasil evaluasi didapatkan bahwa nilai pretest dari kelima ibu didapatkan rata-rata nilai 55. Setelah dilakukan posttest nilai rata-rata ibu naik menjadi 82, sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan mengenai mual muntah dan penanganannya pada kehamilan setelah diberikan edukasi kesehatan.

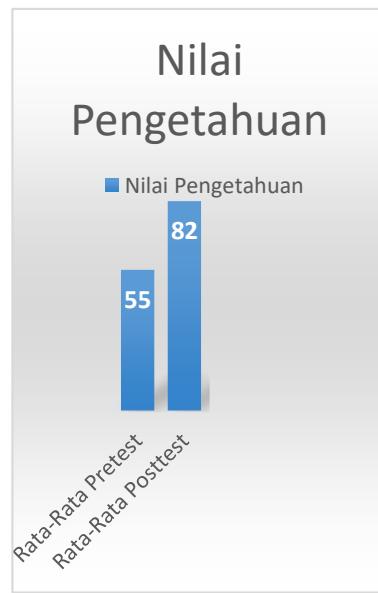


Diagram 1. Hasil Evaluasi

Menurut Fitirani (2015), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu informasi baik dari segi pendidikan formal maupun non formal yang dapat memberikan pengetahuan jangka pendek (immediate impact) sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Kemajuan teknologi mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru yang disampaikan melalui televisi, radio, surat kabar, penyuluhan dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.

Kehamilan merupakan proses yang memerlukan perawatan khusus karena menyangkut kesehatan ibu dan janin. Terdapat beberapa

keluhan ataupun ketidaknyamanan selama kehamilan yang mengakibatkan aktivitas ibu hamil terganggu. Ibu harus mampu beradaptasi dengan keluhan yang muncul pada saat hamil, walaupun keluhan tersebut masih tergolong fisiologis. Salah satu keluhan yang sering dialami pada saat awal kehamilan adalah morning sickness. Morning sickness disebut juga emesis gravidarum adalah gejala mual yang terkadang disertai muntah muntah yang terjadi pada awal kehamilan sehingga menyebabkan asupan gizi ibu hamil berkurang (Tiwi LS, dkk, 2024).

Keluhan morning sickness dapat dikurangi dengan melakukan aktivitas yang cukup secara teratur misalnya jalan pagi, mengurangi konsumsi makanan yang mengandung lemak, minum air putih minimal 2500 ml sehari, konsumsi suplemen B6 dan makan permen jahe untuk mengurangi rasa mual.

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang mual muntah dan cara penanganan mual muntah. Kegiatan dilakukan dengan pemberian materi kepada 5 ibu hamil dengan menggunakan media leaflet. Dari

kegiatan tersebut didapatkan ada peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan edukasi.

Diharapkan bagi ibu hamil yang mendapatkan Pendidikan kesehatan tentang mual muntah dan penanganan mual muntah ini dapat mengatasi mual muntahnya selama kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, Y. 2015. Asuhan pada Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Handayani TR & Sulistyorini S. 2023. Edukasi Pemanfaatan Inhalasi Lemon dalam Mengurangi Emesis Gravidarum. Karya Kesehatan Journal of Community Engagement, 4 (01) Juni 2023.
- Istiqomah, dkk. 2024. Edukasi Bu Manja (Pembuatan Minuman Jahe) Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Desa Tungkarang Pangeran Kabupaten Tanah Bumbu. Majalah Cendekia Mengabdi, 3 (2): 105-108.
- Rakhmawati, Damayanti DF, Fitriani H. 2024. Edukasi kader dan ibu hamil tentang Penanganan Mual Muntah Trimester I Menggunakan Inhaler Mint. Jurnal Pengabdi, 8 (01).
- Kholid NK. 2024. Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Sikap Ibu Hamil Tentang Cara Mengatasi Mual Muntah Pada Trimester 1 Di Puskesmas Condong. Jurnal Ilmu Kesehatan, 2 (01).
- Putri, T. S. P. T. S., & Maita, L. M. L. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester 1dengan Pemberian Oil Essensial Lemon Untuk Mengurangi Mual Dan Muntah Di BPM Deliana Saragih Pekanbaru Tahun 2020. Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal), 1(1), 11-21.
- Wijayanti, A. R., & Suwito, C. R. L. (2017). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I Tentang Hiperemesis Gravidarum (di Wilayah Puskesmas Tiron Kecamatan Banyak Kabupaten Kediri). Jurnal Kebidanan Dharma Husada Vol, 6, 135-137.
- Yusmahirani, Y., Nurmala, N., & Ratih, R. H. (2021). Pemberian Air Rebusan Daun Mint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati), 7(3), 523-527.
- Tandean Delvinati, dkk. 2023. Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil tentang Mual Muntah dan Penanganan Mual Muntah dengan Akupresure. Prosiding Seminar Nasional dan Call for paper Kebidanan, 2 (01).
- Tiwi LS, Arifami, Nurbaiti. 2024. Pendidikan Kesehatan tentang Minuman Seduhan Jahe untuk Mengatasi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester 1 di PMB Yustati Ambarita. Jurnal Abdimas Kesehatan, November 2025, 6(3): 510-517.