

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG PENANGANAN MORNING SICKNESS PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BATUJAI

Eli Istiani¹, Komala Indriani Sahab², Gladeva Yugi Antari³

¹ Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; Eliistiani2002@gmail.com

² Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; Malhasahab11@gmail.com

³ Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; Gladevaantari@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received 2025-04-10

Revised 2025-04-22

Accepted 2025-05-07

ABSTRAK

Secara fisik morning sickness disebabkan oleh perubahan hormon di dalam tubuh, dimana hormon estrogen dan progesteron meningkat sehingga berdampak menekan sistem saraf pusat dan membuat penciuman ibu lebih peka. Tujuan : untuk meningkatkan ilmu pengetahuan ibu tentang morning sickness atau mual untah pada ibu hamil. Metode: dengan memberikan penyuluhan kepada ibu hamil, dan diskusi langsung menggunakan media leaflet dan kuesioner yang berisi tentang penanganan morning sickness. Hasil: adanya peningkatan pengetahuan dari peserta tentang apa itu kekurangan energi kronis, bahaya dan upaya yang bisa dilakukan untuk melakukan pencegahannya. Dapat dilihat dari hasil nilai rata-rata peserta pada pretest adalah 59,00 dan nilai rata-rata posttest adalah 83,00 dari 10 peserta ($p\text{-value} = 0,000 < 0,005$). Kesimpulan: kegiatan pengabdian masyarakat meningkatkan pengetahuan dan wawasan ibu hamil tentang penanganan morning sickness pada ibu hamil. Ibu hamil sudah mengetahui apa saja penyebab terjadinya morning sickness, ibu sudah mengetahui bagaimana mengenali tanda dan gejala morning sickness, ibu sudah mengetahui apa saja komplikasi dan faktor risiko kejadian morning sickness pada ibu hamil, serta ibu sudah mengetahui bagaimana cara penanganan morning sickness pada ibu hamil. Dengan meningkatnya pengetahuan diharapkan memengaruhi sikap dan perilaku ibu hamil untuk menjaga kesehatan kehamilannya. Oleh karena itu, perlu dilakukan pengabdian lanjutan untuk mempertahankan dan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang penanganan morning sickness pada ibu.

Kata Kunci: Morning sickness; Ibu hamil; Penyuluhan

ABSTRACT

Physically, morning sickness is caused by hormonal changes in the body, where the hormones estrogen and progesterone increase so that the impact suppresses the central nervous system and makes the mother's smell more sensitive. Objective: to increase the knowledge of mothers about morning sickness or nausea in pregnant women. Method: by providing counseling to pregnant women, and direct discussion using leaflet media and questionnaires containing morning sickness handling. Results: There was

an increase in knowledge from participants about what chronic energy deficiency is, the dangers and efforts that can be made to prevent it. It can be seen from the results of the average value of participants in the pretest was 59,00 and the average value of the posttest was 83,00 from 10 participants (p -value = 0.000 < 0.005). Pregnant women already know what causes morning sickness, mothers already know how to recognize the signs and symptoms of morning sickness, mothers already know what complications and risk factors for morning sickness in pregnant women, and mothers already know how to handle morning sickness in pregnant women. The increased knowledge is expected to affect the attitudes and behaviors of pregnant women to maintain the health of their pregnancy. Therefore, it is necessary to do further service to maintain and improve community knowledge and skills about handling morning sickness in mothers.

Keyword: Morning sickness; Pregnant women; Counseling

This is an open access article under the [CC BY](#) license.



Corresponding Author:

Eli Istiani

Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; Eliistiani2002@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan bagi seorang ibu maupun lingkungannya. Dengan adanya kehamilan maka system genitalia wanita mengalami perubahan yang mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim selama proses kehamilan satu masalah yang sering terjadi yaitu mual dan muntah pada pagi hari atau morning sickness (Adellia, 2024). Morning sickness merupakan keluhan mual dan muntah berlebihan pada wanita hamil yang wajar terjadi pada trimester 1 rata-rata wanita hamil mengalami morning morning sickness pada minggu ke 4 atau ke 6 setelah menstruasi terakhir (Adellia, 2024).

Secara fisik morning sickness disebabkan oleh perubahan hormon di dalam tubuh, dimana hormon estrogen dan progesteron meningkat sehingga berdampak menekan sistem saraf pusat dan membuat penciuman ibu lebih peka. Morning sickness selama kehamilan biasanya disebabkan juga oleh perubahan dalam sistem endokrin yang terjadi selama kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar HCG (Human Chorionic Gonadotropin) (Fahmi, 2021). Frekuensi terjadinya morning sickness tidak hanya dipagi hari melainkan bisa disiang bahkan malam hari. Perubahan hormon pada setiap perempuan hamil responnya akan berbeda, sehingga tidak semua mengalami mual muntah (Haridawati, 2020).

Menurut World Health Organization, prevalensi emesis gravidarum mencapai 12,5% dari total kehamilan di seluruh dunia. Data dari Depkes pada tahun 2019, menunjukkan bahwa dari total 2.203 kehamilan, terdapat 543 ibu hamil yang mengalami emesis gravidarum pada fase awal kehamilan. Dengan demikian, rata-rata kejadian emesis gravidarum pada tahun tersebut

adalah sebesar 67,9%. Selain itu, sekitar 60%-80% dari kejadian ini terjadi pada ibu yang hamil untuk pertama kali (primigravida), sedangkan 40%-60% terjadi pada ibu hamil yang telah memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya (multigravida) (Muntia dkk., 2021). Berdasarkan Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2021 bahwa untuk prevalensi muntah dan tidak mau makan mencapai 3% dari jumlah ibu hamil. Di Indonesia tahun 2021 terdapat ibu hamil berjumlah 5.324.107 di Indonesia sebanyak 50-75% ibu hamil mengalami mual dan muntah pada trimester I (Kemenkes RI, 2021).

Di Nusa Tenggara Barat (NTB) pada tahun 2021 angka kejadian kehamilan dengan komplikasi termasuk di dalamnya adalah dengan hyperemesis gravidarum tercatat sebanyak 27.812 orang atau 25,7 persen. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Lombok Tengah Tahun 2023, tercatat bahwa kunjungan K1 ibu hamil adalah sebanyak 19.094 ibu hamil dan hampir seluruh ibu hamil tersebut mengalami keluhan mual dan muntah (emesis gravidarum), (Dinkes Lombok Tengah, 2023).

Dampak morning sickness apabila tidak dapat berbahaya bagi ibu dan janin. Dampak morning sickness bagi ibu hamil adalah penurunan nafsu makan yang mengakibatkan perubahan keseimbangan elektrolit (kalium, kalsium, dan natrium) yang menyebabkan perubahan metabolisme tubuh, asupan gizi tidak terpenuhi, kehilangan berat badan sekitar 5% karena cadangan karbohidrat, protein, dan lemak terpakai untuk energi, kelelahan pada wanita hamil, gangguan nutrisi, dehidrasi, kelemahan, penurunan berat badan, serta ketidakseimbangan elektrolit. Sedangkan dampak bagi janin yaitu mempengaruhi tumbuh kembang janin karena pada trimester pertama merupakan fase dimana organ-organ janin dibentuk Dyna, F., & Febrian, P. (2020). Dampak lain yang ditimbulkan akibat ibu hamil mengalami morning sickness bagi janin yaitu dapat berupa abortus, bayi prematur, berat bayi lahir rendah (BBLR) (Fatwa, T. H., 2020).

Upaya mengurangi mual dan muntah pada kehamilan dapat diobati dengan berbagai cara, termasuk pengaturan pola makan, pengobatan herbal/alami, istirahat dan tidur, dukungan psikologis, gaya hidup, dan obat-obatan seperti vitamin B6 dan antihistamin. Calon ibu harus memiliki pemahaman yang cukup tentang mual sehingga calon ibu dapat menentukan sikap untuk menghadapi masalah tersebut, sehingga dapat menghindari komplikasi kehamilan dan mempengaruhi kehamilan selanjutnya (Tiran, 2009) dalam (Amelia, 2021).

Adapun penatalaksanaann morning sickness dengan memberikan informasi dan edukasi tentang kehamilan, dengan tujuan mengurangi faktor psikologi terhadap rasa takut dan mengubah pola makan sehari-hari. Morning sickness akan bertambah buruk jika kelelahan, dianjurkan untuk meningkatkan waktu istirahat dan luangkan waktu untuk tidur beberapa saat pada siang hari. Edukasi kesehatan sangat penting diberikan kepada ibu hamil, khususnya bagi ibu dengan primigravida yang belum sepenuhnya siap dengan kehamilannya. Edukasi kesehatan sendiri merupakan suatu upaya yang direncanakan untuk mengubah perilaku suatu individu atau kelompok. Edukasi atau informasi yang diberikan oleh petugas kesehatan untuk dapat menambah pengetahuan ibu hamil mengenai penanganan atau cara menurunkan mual muntah selama masa kehamilan (Induniasih & Ratna, 2023).

2. METODE

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis:

- a. Tahap persiapan kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah:
 - 1). Survei tempat pelaksanaan kegiatan 12 Februari 2025.
 - 2). Pengurusan administrasi dan perijinan tempat pengabdian masyarakat.
 - 3). Persiapan materi penyuluhan tentang penanganan morning sickness pada ibu hamil dalam bentuk leaflet.

- b. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan setelah persiapan perizinan selesai. Kegiatan dilakukan di dusun Wage wilayah kerja Puskesmas Batujai. Sebelum dilakukan penyuluhan, sasaran diberikan pretest terlebih dahulu. Kemudian setelah itu dilakukan penyuluhan kepada sasaran tentang penanganan morning sickness pada ibu hamil. Selanjutnya memberikan kesempatan kepada sasaran untuk mengajukan pertanyaan. Setelah itu, dilakukan post-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan ibu tentang penanganan morning sickness. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah ibu hamil sebanyak 10 orang ibu hamil. Media yang digunakan adalah leaflet dan kuesioner. Sumber data dari bidan desa dan kader.

- c. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat diuraikan melalui 2 (dua) tahapan kegiatan, yaitu persiapan dan pelaksanaan. Pada tahap persiapan yang merupakan perencanaan program pengabdian dilakukan kegiatan sebagai berikut:

- a. Koordinasi dengan pihak Poskesdes Desa

Koordinasi dengan pihak Poskesdes Wage dilakukan dengan Bidan Desa. Pihak Poskesdes menerima dan mendukung kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh tim pengabdian dalam rangka memantau status kesehatan ibu hamil yang ada di Poskesdes wage.

- b. Penetapan waktu penyuluhan

Pelaksanaan penyuluhan berdasarkan kesepakatan dengan Bidan Desa Poskesdes wage yang dilakukan pada hari senin, tanggal 13 februari 2025.

- c. Penentuan sasaran dan target peserta

Dari koordinasi dengan Bidan Desa maka sasaran penyuluhan kesehatan adalah ibu hamil yang datang ke Poskesdes sebanyak 10 orang ibu hamil.

d. Perencanaan materi penyuluhan

Materi pelatihan yang telah direncanakan oleh tim pengabdian meliputi pengetahuan tentang morning sickness dan penyebab, tanda dan gejala, cara penanganan dan komplikasi beserta faktor resiko.

Tahapan persiapan di atas selanjutnya diikuti dengan tahap pelaksanaan. Pada tahap pelaksanaan program pengabdian dapat diuraikan bahwa:

1. Kegiatan pengabdian "Penyuluhan penanganan morning sickness pada ibu hamil" di desa Wage wilayah kerja Puskesmas Batujai pada hari Kamis, tanggal 13 Februari 2025.
2. Kegiatan pengabdian dihadiri oleh 10 orang peserta ibu hamil.
3. Peserta diberikan soal pretest terlebih dahulu untuk mengetahui pengetahuan peserta sebelum diberikan penyuluhan.
4. Para peserta cukup senang dan antusias dengan adanya program pengabdian ini yang berupa meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang morning sickness melalui penyuluhan kesehatan di Poskesdes Desa Wege.
5. Materi penyuluhan berupa:
 - a. Pengertian morning sickness
 - b. Penyebab morning sickness
 - c. Tanda dan gejala morning sickness
 - d. Cara mengurangi gejala
 - e. Komplikasi
 - f. Faktor resiko
 - g. Penanganan
6. Pada sesi tanya jawab ada beberapa pertanyaan yang diajukan peserta, antara lain: apakah saja makanan dan minuman sehari-hari yang di larang untuk di konsumsi, apakah ibu hamil tidak boleh memakan semangka, apakah ibu hamil benar tidak boleh mengkonsumsi makanan laut seperti ikan pindang, cumi dan lainnya.
7. Dalam kegiatan penyuluhan kesehatan ini diberikan contoh menu yang dapat mengurangi morning sickness bagi ibu hamil melalui leaflet.

PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat secara garis besar dapat dilihat berdasarkan komponen sebagai berikut:

1. Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan

Keberhasilan target jumlah peserta penyuluhan dapat dikatakan sangat baik. Seluruh ibu hamil yang diundang hampir seluruhnya datang sekitar atas undangan bidan desa dan kader.

2. Ketercapaian tujuan penyuluhan Kesehatan

Ketercapaian tujuan penyuluhan dapat dikatakan baik. Adanya peningkatan pengetahuan dan wawasan peserta tentang penanganan morning sickness pada ibu hamil.

Dimana dapat dilihat dari hasil pengolahan data yaitu didapatkan hasil nilai rata-rata pada pre-test peserta adalah 59,00 dan nilai rata-rata post-test sebesar 83,00 dari 10 peserta.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test

No.	Nama	Umur (Thn)	Alamat	UK (Minggu)	Hasil Test		Keterangan
					Pre-Test	Post-Test	
1.	Ny. Alya	21	Dusun Wage	6	60	80	G ₂ P ₁ A ₀ H ₁
2.	Ny. Heni	18	Dusun Wage	18	70	90	G ₂ P ₀ A ₁ H ₀
3.	Ny. Riati	22	Dusun Wage	23	50	70	G ₂ P ₁ A ₀ H ₁
4.	Ny. Zara Mardiana	29	Dusun Wage	26	50	80	G ₂ P ₁ A ₀ H ₁
5.	Ny. Nurhayati	24	Dusun Wage	8	60	80	G ₂ P ₁ A ₀ H ₁
6.	Ny. Habibatussahmi	24	Dusun Wage	6	60	90	G ₂ P ₀ A ₁ H ₀
7.	Ny. Faizah	38	Dusun Wage	10	70	80	G ₂ P ₁ A ₀ H ₁
8.	Ny. Hernawati	26	Dusun Wage	16	70	90	G ₁ P ₀ A ₀ H ₀
9.	Ny. Solahah	36	Dusun Wage	20	40	80	G ₃ P ₂ A ₀ H ₂
10.	Ny. Nur Lina Hutabarat	28	Dusun Wage	20	60	90	G ₂ P ₁ A ₀ H ₁

3. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan

Ketercapaian target materi telah direncanakan dapat dikatakan baik Semua materi pelatihan dapat disampaikan oleh tim pengabdian dengan waktu yang terbatas. Materi yang telah disampaikan:

- a. Pengertian morning sickness
- b. Penyebab morning sickness
- c. Tanda dan gejala morning sickness
- d. Cara mengurangi gejala
- e. Makanan yang di anjurkan dan tidak di anjurkan
- f. komplikasi
- g. Faktor resiko

Semua materi tersebut dapat disampaikan oleh tim pengabdian dengan waktu yang sudah ditentukan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat meningkatkan pengetahuan dan wawasan ibu hamil tentang

penanganan morning sickness pada ibu hamil, ibu hamil telah mengetahui apa saja penyebab terjadinya morning sickness, ibu sudah mengetahui bagaimana mengenali tanda dan gejala morning sickness, ibu sudah mengetahui apa saja komplikasi dan faktor risiko kejadian morning sickness pada ibu hamil, serta ibu sudah mengetahui bagaimana cara penanganan morning sickness pada ibu hamil. Dengan meningkatnya pengetahuan diharapkan memengaruhi sikap dan perilaku ibu hamil untuk menjaga kesehatan kehamilannya. Pada kegiatan ini juga telah mendapatkan ketercapaian tujuan penyuluhan dapat dikatakan baik, dimana dapat dilihat dari hasil pengolahan data yaitu didapatkan hasil nilai rata-rata pada pre-test peserta adalah 59,00 dan nilai rata-rata post-test sebesar 83,00 dari 10 peserta serta terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test ($p\text{-value} = 0,000 < 0,005$). Dengan demikian, pengabdian kepada masyarakat tentang penanganan sickness pada ibu telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat khususnya ibu hamil dalam menangani morning sickness pada ibu hamil. Oleh karena itu, perlu dilakukan pengabdian lanjutan untuk mempertahankan dan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang penanganan sickness pada ibu.

REFERENSI

- Adellia, D. dewi, N.S. dewi, T.K. (2024). Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Morning Sickness Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Wilayah Kerja Puskesmas Iringmulyo Kecamatan Metro Timur. *Jurnal Cendikia Muda*. Vol 4, No 3.
- Amalia, S., Irianti, B. and Triana, A. (2024). Penanganan Mual Muntah dengan Pemberian Air Jahe Hangat. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1
- Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Tengah. 2023. Satu Data Lombok Tengah: Jumlah Ibu Hamil, Melakukan Kunjungan K1, Melakukan Kunjungan K4, Kurang Energi Kronis (KEK) dan Mendapat Zat Besi(Fe) di Kabupaten Lombok Tengah tahun 2023. Dinkes Lombok Tengah.
- Fahmi, Y.B., Yesti, H., & Julianti, R., (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Morning Sickness di Klinik Rohul Sehat Desa Rambah. *Maternity And Neonatal : Jurnal Kebidanan*, 09(2),148–154.
- Fatwa, T. H. (2020). Pengaruh Rebusan Jahe Terhadap Keluhan Mual Muntah Ibu Hamil. *Jurnal Medika Utama*, 02(01), 218–223
- Heridawati, Ningsih, P., Saputri, E. M., & Damayanti, I. P. (2020). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester I dengan Mual Muntah Menggunakan Therapy Lemon Kota Pekanbaru. *Urnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2(2), 255–260.
- Kemenkes RI, 2021. Buku saku pelayanan kesehatan ibu di fasilitas kesehatan dasar dan rujukan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.